

## La respiración en el sufismo como transformación espiritual

En la vía espiritual del Sufismo se le da una gran importancia a la respiración y a ser conscientes de ella en todo momento

Sufismo - 20/08/2008 7:56 | Carlos Velasco/Identidad Andaluza

Fuente: Identidad Andaluza

### 1. Conciencia en la respiración y el recuerdo de Al-lâh

Dijo el hispanomusulmán Ibn al-Arabi 'en cada aliento hay un camino hacia Al-lâh'. Hay que tomar cada aliento que Allah nos da y devolvérseLo y hay que entender este aliento como la personalidad (carácter). Según esto, si el aliento o la personalidad (alma) dejasen al hombre, éste volvería a su origen, es decir, al Creador. Así, dice el Señor de los mundos en su noble Corán: 'A Al-lâh habéis de regresar'.

Cuanto más consciente se es de la respiración, más intensa es la vida interior. Ibn al-Arabi, dice en su obra Las Revelaciones de la Meca: 'La gente de Perfección es la que, pendiente de su respiración, se hace guardián del Tesoro de sus corazones. Dejemos que la consciencia en la respiración se quede de guardián y no deje entrar a ningún extraño. El Tesoro del Corazón es la Biblioteca de Al-lâh. No permitáis que entren los pensamientos que no sean del Amado'.

En la vía espiritual del Sufismo se le da una gran importancia a la respiración y a ser conscientes de ella en todo momento porque, en haciéndolo, mantiene consciente al hombre y le hace despertar en el aquí y ahora integrado en la Creación. El sufí es el hijo del instante, en árabe ibn-ul-waqt, o esclavo del momento, abdul-waqt, porque en cada instante su corazón está en el recuerdo de Allah, con pleno sometimiento a Su Voluntad y, por consiguiente, en completo equilibrio y armonía con la Creación.

La vida es hálito y el hálito es vida. Todo lo que tiene vida respira. Todo en la existencia respira, todo vibra y late en un acto amoroso de expansión y de contracción: los pulmones y el corazón en su latir, las emociones, los sentimientos, la célula, el día, la noche y la crisálida en su proceso de convertirse en mariposa. Dice Al-lâh, Glorificado y Exaltado sea en su sagrado Libro: 'Por el día cuando transpira...'. Y Al-lâh no emite un juramento por cualquier cosa, sino por que cuando jura lo hace con profundos significados y en el respirar del día se esconde un gran secreto de la existencia.

La vida entra en el cuerpo en cada inspiración y, así como el feto respira a través del vínculo de su madre, también el ser humano está ligado al Hálito del Principio Creador,

respirándolo.

Los métodos de curación sufíes han dado más importancia a la respiración que a otros elementos de la vida, porque la vida está comprendida entre el primero y el último aliento. La respiración es el nexo entre nosotros y el Creador. La esencia de la respiración es el hálito.

Este aliento no es aire u oxígeno; es una energía sutil y su origen -como todas las cosas- es divino. La respiración es una sustancia luminosa, un rayo de luz, es la Fuerza de Al-lâh.

La respiración comprende el ciclo de la inspiración y la espiración y nos recuerda en ese acto los estados de expansión y de contracción del espíritu. El equilibrio de este ciclo respiratorio afecta al cuerpo, a la mente y al espíritu. La respiración es responsable de dirigir los divinos atributos al corazón y es también responsable del punto de encuentro entre lo consciente y lo inconsciente, entre lo físico y lo psico-emocional, entre el ego y el espíritu.

Esta respiración consciente está estrechamente ligada al recuerdo de Al-lâh, el dhikr, por lo que el ideal del sufí es mantenerse en el constante recuerdo de su Creador. En cada respiración se pronuncia uno de los nombres de Al-lâh, de tal modo que los atributos divinos descienden a la mente, a la lengua y al corazón del que invoca.

Concretamente, la tariqah Naqshbandiya basa la vía del Sufismo en la respiración, ya que es el puente que integra el cuerpo y el ego; al quemar las impurezas del ego, el corazón se abre permitiendo contemplar el espíritu del creyente y las luces del Espíritu Creador.

Por esto tenemos que reconsiderar el modo en que respiramos -el cual suele ser bastante deficiente- y dar la merecida importancia a la calidad y cantidad del aire que inhalamos, pues, como decíamos arriba, la respiración tiene un efecto directo sobre la salud psicofísica y espiritual. El Aliento Misericordioso, Nafs Ar-Rahmani, es transportado en la respiración.

Gracias a la comprensión de esta alquimia espiritual, la persona se unifica con el Todo, cambiando su percepción sobre la respiración, pasando de ser el protagonista que respira, al que acepta ser respirado por el universo, y, en última instancia, a ser respirado por el Universo, es decir, por Al-lâh. En cada inspiración se inspiran los atributos de Al-lâh y en cada espiración éstos son devueltos a Él. En este sentido es más importante

el acto de la inspiración que el de la espiración, ya que la inspiración nos da la vida y la espiración es entrega a Al-lâh de lo vivido. Consideremos que en cada acto respiratorio nos acercamos más al final de nuestras vidas (expiración), sirviéndonos esto de reflexión sobre el sentido de la vida y de la muerte y prepararnos para el último instante de nuestra vida.

## 2. La respiración en el Islam y en el Sufismo

Decía el sufí Abu Yazid al-Bistami (m. 874): 'Para el gnóstico, el verdadero culto es la respiración'. Y Abu Bakr ash-Shibli (m. 945) comenta: 'el Sufismo, Tasawwuf es el control de las facultades y la observación de la respiración'. En la orden sufí naqshabandiya, la respiración es un elemento capital en la vía de transformación espiritual. Su fundador Bahauddin Naqshaband (1317-1389), comenta: 'Esta escuela está construida toda ella sobre la respiración. Por eso es un deber para todos los buscadores ser conscientes de la respiración cada vez que inspiramos y espiramos'. Esta es la primera de los once principios en que se fundamenta el trabajo de esta orden. La expresión farsí hush dar dam significa 'consciencia de la respiración' y es una de las técnicas más potentes para llegar a desarrollar una consciencia interior.

Se dice en un versículo del Corán: 'Aquel que dio principio a los cielos y a la tierra, cuando decreta algo, le basta con decir: ¡Sé! y es' (Kun faYakun) (2:16). Y: 'En cada respiración, Al-lâh crea mundos que Le glorifican día y noche'. 'E hizo (Al-lâh) que su descendencia se produjera a partir de una gota de agua insignificante. (Luego le dio forma e insufló en él parte de Su espíritu. Y os dio el oído, la vista y el corazón 32:7), '...' (33:7), 'Y cuando le haya dado forma (al ser humano) y haya insuflado en él parte de Mi espíritu...' (38:71). 'El es el Quien os creó a partir de un solo ser (nafs)...' (6:99). 'Verdaderamente Jesús, ante Al-lâh, es como Adam. Lo creó de tierra y luego le dijo: ¡Sé! Y fue' (3:58).

## 3. Al principio era el Aliento. El Aliento hace la creación y, por consiguiente, crea al hombre (nafs)

Al-lâh hizo la Creación por desbordamiento de amor. Su Aliento Misericordioso Kun ('hágase', 'sea') es el Sonido Primordial, que dio lugar a la Creación. En cada respiración el ser humano se une a esa energía. Este aliento del hombre es espíritu vital, se expande y contrae y forma parte del Aliento del Misericordioso.

Al respirar conscientemente, absorbemos sustancias energéticas sutiles que están en el aire. El aire que respiramos sirve para despertar los centros sutiles energéticos del

cuerpo; estos centros sutiles, que se conocen en el Sufismo con el nombre de lataif, son cinco y se distribuyen a lo largo del cuerpo y actúan como transformadores de la energía espiritual.

Existe una relación estrecha entre el aire y el espíritu, lo que los hindúes llaman prana y los chinos chi. Por esto muchas lenguas vinculan con una sola palabra aire y espíritu. En árabe la palabra ruh nombra a la vez espíritu y soplo vital; por otro lado, respirar en árabe es nafas y personalidad es nafs, es decir, el yo experimentador, carácter, ego o alma. Pues como se dice en el Corán: 'Al-lâh creó el universo a través del Hálito del Misericordioso'; es el soplo mediante el cual Al-lâh da la vida y transmite el espíritu (ruh) al cuerpo.

En la meditación sufí (dhikr) -es decir, en la pronunciación de los nombres de Al-lâh-, los atributos divinos fluyen por todo el cuerpo gracias a la respiración. En la inspiración, la mente piensa y visualiza el nombre del de la invocación, dhikr; la lengua lo pronuncia -estando ésta conectada íntimamente con el corazón físico-, mientras que el corazón envía sangre por las arterias al cuerpo en cada movimiento sistólico de contracción, llegando a toda célula el efecto purificador de la meditación y eliminando lo tóxico y sacando de lo vivo lo muerto. Pues como dice un versículo del Corán: 'No veis como de lo vivo Al-lâh saca lo muerto y lo muerto de lo vivo'. Al hacer dhikr, las células 'despiertan' reconociendo a su Creador. El corazón intuitivo Le reconoce como único Señor y Único Creador de los Mundos.

Es entonces cuando el cuerpo se 'espiritualiza' y, por lo tanto, se 'ilumina'. Al sufí persa Ibn Hassan an-Nuri se le veía iluminado cuando hacía dhikr; su nombre an-Nuri significa 'el iluminado'. El Shayj marroquí Muhammad ibn al Habib había incorporado en su vida cotidiana el hábito de pronunciar en cada aliento el nombre de Al-lâh e incluso durmiendo se le escuchaba decir ese nombre. En cada pronunciación, toda célula se orienta (se 'enquibla') hacia Al-lâh, porque en cada célula permanece el recuerdo de su naturaleza esencial y la el Aliento del Misericordioso (Nafas ar-Rahmani).

#### 4. Inspiración, espiración y expiración

La presencia de Al-lâh se manifiesta mediante lo que podríamos llamar la 'respiración universal', es decir el Hálito del Misericordioso, mediante el cual, Él Crea y Re-Crea, pues el proceso de Creación no ha cesado desde el 'primer instante creador'.

Los pulmones son el órgano que establece la función del primer vínculo entre el niño y el mundo exterior en su vida intrauterina. Respirar es vivir y constituye el contrapunto del

morir. El miedo paraliza el flujo natural de la respiración y produce bloqueos energéticos y causa enfermedades psicosomáticas.

La inspiración nos reconecta con la energía del universo; es un dejarse morir, un entregarse generosamente a Al-lâh en cada aliento. Sin embargo, en la entrega del aliento subyace la vida y, cuanto más abandona el ego la obsesión por la manipulación, más vida se genera. La respiración en la Medicina Musulmana tiene una gran importancia en la salud, pues es la que crea el equilibrio y armonía de los temperamentos en el cuerpo. Regula la alegría, la tristeza, la rabia, los celos y demás emociones. En el tratamiento se considera el efecto que puede causar el medicamento en la respiración.

#### 5. La fase de inspiración

La vida dura el tiempo que va desde la primera inspiración a la última espiración; a esta última se la conoce como expiración, es decir, morir, expirar.

La primera inspiración del recién alumbrado es comenzar a vivir y la vida es expansión, movimiento y calor; pero además es comenzar a morir. También es separación de la madre por la ruptura del cordón umbilical, mediante la cual adquiere el recién alumbrado individualidad y autonomía como ser único. Nacer es alejarse del Origen pero, al mismo tiempo, es ir consumiendo el número de respiraciones que tenemos asignadas antes de regresar al Creador. Por todo esto, los sufíes antiguos lloraban cuando veían nacer un nuevo ser, porque comprendían profundamente el dolor que la separación de Al-lâh conlleva, aunque también sabían la necesidad de este proceso de separación para vivir el 're-encuentro' con el Creador y la recompensa que la criatura obtiene en desvelamientos y comprensión que Al-lâh Le regala por su esfuerzo en la consecución de esta 'reunión'. Con la inspiración actualizamos los atributos divinos llevándolos a los centros de la mente, del cuerpo y del espíritu. Abrirse a la respiración y recibir el hálito es recibir la vida, porque el hálito es espíritu viviente. Bloquear la respiración es negación de la vida, es cobardía y miedo a vivir.

#### 6. La fase de espiración

La espiración es contracción, entrega, abandono, aceptación. Es aceptar la muerte de las impurezas del yo (nafs). Contener el aire es temor a abandonarse, es egoísmo al retener algo que no nos pertenece. Es, en última instancia, temor a la muerte y miedo a lo desconocido; es sufrimiento por aferrarse al mundo del apego y de la ilusión. El último suspiro es abandono de la vida en el plano físico y retorno del espíritu hacia el

Originador de los Mundos. Espiración es aceptación de la muerte sin poner resistencia. También es deseo anhelante por el encuentro con el Amado. Dice el Corán: 'Toda alma probará la muerte'. El espíritu no morirá, pero la muerte del cuerpo dará un sabor de muerte al espíritu cuando éste se separe del cuerpo.

## 7. La fase de apnea

Pero la meditación más importante no es en la inspiración ni es la espiración, es la conciencia en la apnea -parada momentánea respiratoria-, porque es la barrera o barsaj entre lo vivo y lo muerto, entre este mundo (el mundo del espacio-tiempo y de las densidades -mulk-) y el otro (el mundo de los espíritus, de los ángeles, de los entes luminosos -malakut-). La apnea es la separación y diferenciación entre la inspiración y la espiración y el hombre es un 'interespaio' barsaj, entre su Creador y la Creación. La inspiración y la espiración no pueden mezclarse -se está inspirando, espirando o en apnea-, como tampoco pueden mezclarse la vida y la muerte -se está vivo o se está muerto-. Un versículo del Corán dice: 'Ha dejado que los dos mares se encuentren libremente', 'entre ambos hay un espacio que no traspasan'. Y también: 'El es Quien ha hecho confluir los dos mares, uno dulce y agradable y otro salado y salobre. Entre ambos puso un espacio intermedio y una barrera infranqueable' (25;53).

Dice Ibn al-Arabi: 'Todo lo que está en la tierra cambia de un estado a otro. Así, el mundo de las respiraciones cambia en cada respiración'. 'Permite esta realidad que alguien pudiera permanecer en un estado durante dos respiraciones o dos momentos'.

La consciencia en la apnea es unión o re-unión con nuestro ser y por lo tanto encuentro en Al-lâh.

Por todo lo anterior expuesto podemos decir que entre la inspiración y la espiración existe un secreto que espera ser desvelado por el ser humano y, para desvelarlo, tiene que observar la apnea, recordando en todo momento a Al-lâh.

## 8. Relación entre lo divino y lo humano a través de la respiración y el dhikr de Al-lâh

Cada letra del alfabeto árabe tiene asignada una relación entre lo divino y lo humano. Es en el cuerpo y en el corazón donde los atributos divinos se estimulan a través de la recitación del Sagrado Corán o en la repetición de los nombres de Al-lâh. Una de las múltiples formas de recordar a Al-lâh puede ser: 'Hasbunallahu wa niacute;amal wakil' 'Al-lâh me basta y Él es mi mejor Guardián'; repetido 73 veces, purifica el yo de lo que le turba, fortalece al sufí y es aliento y pura compasión para quien lo repite. Es un dhikr

para los momento de crisis.

#### 9. La recitación del Corán (discriminación y discernimiento)

'Y con el Corán hemos hecho descender una cura y una misericordia para los creyentes' (Corán, 17, 82).

La recitación del Corán es cura en sí misma; su práctica de recitación conlleva unos tiempos respiratorios definidos, que junto a la dicción correcta de sus palabras emitidas en esta recitación provoca unos efectos transformativos energéticos profundos y de absoluta perfección. Cada palabra del Libro Generoso, cada aleya posee un significado emanado directamente de la 'Fuente', que trasciende la temporalidad (palabra de Al-lâh eterna, no creada) y que posee en sí misma siete niveles o planos de comprensión y de efecto transformador.

Se podría decir, en términos absolutamente alegóricos, que el Corán, su recitación, es la 'Sinfonía Perfecta', la 'Sinfonía del Universo', la 'Sinfonía del creyente sometido en el Universo'. La Recitación da pleno reconocimiento y sometimiento a Quien, en su infinita generosidad, regaló al hombre el conocimiento de Su Palabra Perfecta para que con ella aprendiera a respirar en adoración completa a Él debida y se liberara así de todos los yugos y padecimientos que el velo de la ignorancia le acarrea.

<http://www.webislam.com/?idt=10770>