



Eugène Baugniès - The Dhikr

# La práctica sufí de la presencia

Por Kabir Helminski

## 1: La educación del alma

La abundancia busca a los mendigos y a los pobres,  
al igual que la belleza busca un espejo.  
Los mendigos, entonces, son los espejos de la abundancia de Dios,  
y los que están con Dios están  
unidos con la Abundancia Absoluta.  
— Rumi, Mathnawi I: 2745,2750

La educación, tal como se entiende habitualmente, ignora el alma humana o el Yo esencial. Este Yo esencial no es una entidad vaga cuya existencia es cuestión de especulación, sino nuestro «yo» fundamental, que ha sido ocultado por el condicionamiento social y por la superficialidad de nuestra mente racional. Tenemos una gran necesidad de una forma de instrucción que contribuya al despertar del Yo esencial, que es esencialmente el despertar de la *presencia*. Tales formas de instrucción han existido en otras épocas y culturas y han estado disponibles para aquellos con el anhelo de despertar del sueño de su condiciona-

miento limitado y conocer el potencial latente en el ser humano. Estamos hechos para conocernos a nosotros mismos; fuimos creados para esta autoconciencia; estamos totalmente equipados para ello. ¿Qué podría ser más importante que conocernos a nosotros mismos?

La educación del alma, o Yo esencial, es diferente de la educación de la personalidad o del intelecto. La educación convencional consiste en adquirir conocimientos externos y convertirse en algo en el mundo exterior. La educación del alma implica no sólo conocimiento, sino también la realización de una presencia que es nuestra naturaleza más profunda.

Lo que es más característicamente humano no nos lo garantiza nuestra especie ni nuestra cultura, sino que se nos da sólo en potencia. Un maestro espiritual lo expresó una vez de esta manera: Una persona debe trabajar para volverse humana.

Lo que es más claramente humano en nosotros es algo más que el papel que desempeñamos en la sociedad y más que el condicionamiento, ya sea para bien o para mal, de nuestra cultura. Es nuestro Yo esencial, que es nuestro punto de contacto con el Espíritu infinito. Este Espíritu no debe entenderse como una afirmación o creencia metafísica, sino como algo que podemos experimentar por nosotros mismos.

Ustedes, como seres humanos, son el producto final de un proceso en el que este Espíritu ha evolucionado cada vez mejores reflectores de Sí mismo. Si el ser humano es el portador más evolucionado del Espíritu Creativo —poseedor de amor, voluntad y creatividad conscientes— entonces nuestra humanidad es el grado en que este vehículo físico/espiritual, y en particular nuestro sistema nervioso, puede reflejar o manifestar el Espíritu. Lo que es más sagrado en nosotros, lo que es más profundo que nuestra personalidad individual, es nuestra relación con este Amor Divino, Espíritu, Vida Cósmica, Poder Creativo o cualquier nombre que usemos.

Mientras que la creencia religiosa convencional tiene la tendencia a antropomorfizar a Dios/Espíritu, una proyección de los atributos humanos sobre lo Divino, el proceso que aquí nos ocupa consiste en que el ser humano se cualifique por los atributos de Dios. Se podría llamar la «santificación» del ser humano. Nuestra naturaleza humana se realiza a través de la comprensión y la conciencia de que el Yo esencial humano es un reflejo del Amor Divino. Llegar a ser verdaderamente humano es alcanzar una conciencia tangible de ello, realizarse como un reflejo de Dios.

Esta educación del alma, entonces, es un proceso de despertar una presencia que puede iniciar y sostener la activación de nuestras facultades humanas latentes. Se requiere cierto conocimiento, ayuda y práctica para que podamos conver-

tirnos en seres humanos porque muchos de nuestros atributos humanos se han atrofiado. Por el desuso se han convertido en facultades latentes en lugar de facultades funcionales. El ser humano no sólo tiene las facultades sensoriales, emocionales e intelectuales que ya conocemos, sino también otras facultades o sentidos: volitivos, psíquicos, intuitivos, magnéticos y ecológicos. Un sistema nervioso purificado y energizado con todas estas facultades funcionando armoniosamente llevaría a una persona a experimentar la unidad del Ser; en otras palabras, a experimentar nuestra conexión íntima con la Fuente de la Vida, la Presencia Divina.

Para ello es necesario un programa equilibrado para la realización de nuestro Yo esencial latente. Este Yo esencial no es un término absoluto sino relativo, que significa esa conciencia purificada que llegamos a conocer a medida que nos volvemos relativamente libres de las identificaciones con nuestra programación y condicionamiento social. Se descubrirá que este Yo esencial tiene los atributos del Espíritu, incluido el amor incondicional y la creatividad fundamental.

La realización, en su significado más amplio, no es simplemente conocer algo, sino hacerlo real en uno mismo. Llegamos a este Yo esencial a través de un proceso de descondicionamiento, reacondicionamiento e incondicionamiento. Existen pocos modelos tradicionales para este tipo de desarrollo humano intencional. Ni en nuestras universidades ni en nuestras congregaciones se ha llevado a cabo este tipo de educación del alma de manera sistemática. Las culturas que ignoran el trabajo de despertar nuestra humanidad latente se quedarán privadas del alimento del alma.

Sería útil distinguir entre educación del alma, por una parte, y religión o filosofía, por otra. La educación del alma es un acercamiento al Espíritu que implica un compromiso total y una forma de vida. Una religión es un sistema de creencias y rituales que pueden ser o no un «camino espiritual» para una persona en particular. Una filosofía es un sistema de ideas, una investigación de los principios que subyacen al conocimiento y la realidad; es principalmente un sistema mental.

La persona con inclinaciones religiosas puede preguntar «¿Qué debo creer?»; la persona filosófica podría preguntar «¿Qué es la verdad?»; pero el que pregunta: «¿Cómo encontraré a Dios, cómo experimentaré el Espíritu, cómo llegaré a ser la Verdad?» Está empezando a educar el alma. Lo que se busca se busca a través de la experiencia, a través de un proceso de maduración, mediante el uso cada vez mayor de nuestras facultades, mediante un cambio gradual de percepción.

## 2: Nutrir la semilla del alma

Existe una práctica de conectarnos con el Amor Divino. Tiene poco que ver con la creencia; se aprende. Se incrementa por nuestra consciencia de ella, por nues-

tra creciente conciencia de la abundancia de energía cósmica y del Amor Divino. La vida es infinita y este infinito se puede aprovechar. La única limitación es la de la conciencia.

Una semilla no tiene energía propia, pero puede cobrar vida en el entorno adecuado. Toda forma de vida tiene capacidad de respuesta pero ninguna tanto como el ser humano. En un ambiente infértil esta capacidad de respuesta puede estar latente. El cultivo que debemos proporcionar es a través de la conciencia. Esto marca la diferencia entre estar nominalmente vivo y estar vivo en abundancia. Con conciencia podemos desarrollar todas nuestras facultades. El cuerpo, la mente, el espíritu y la ecología forman un todo interconectado. Cuando existe una relación armoniosa entre todos ellos, tenemos vida abundante.

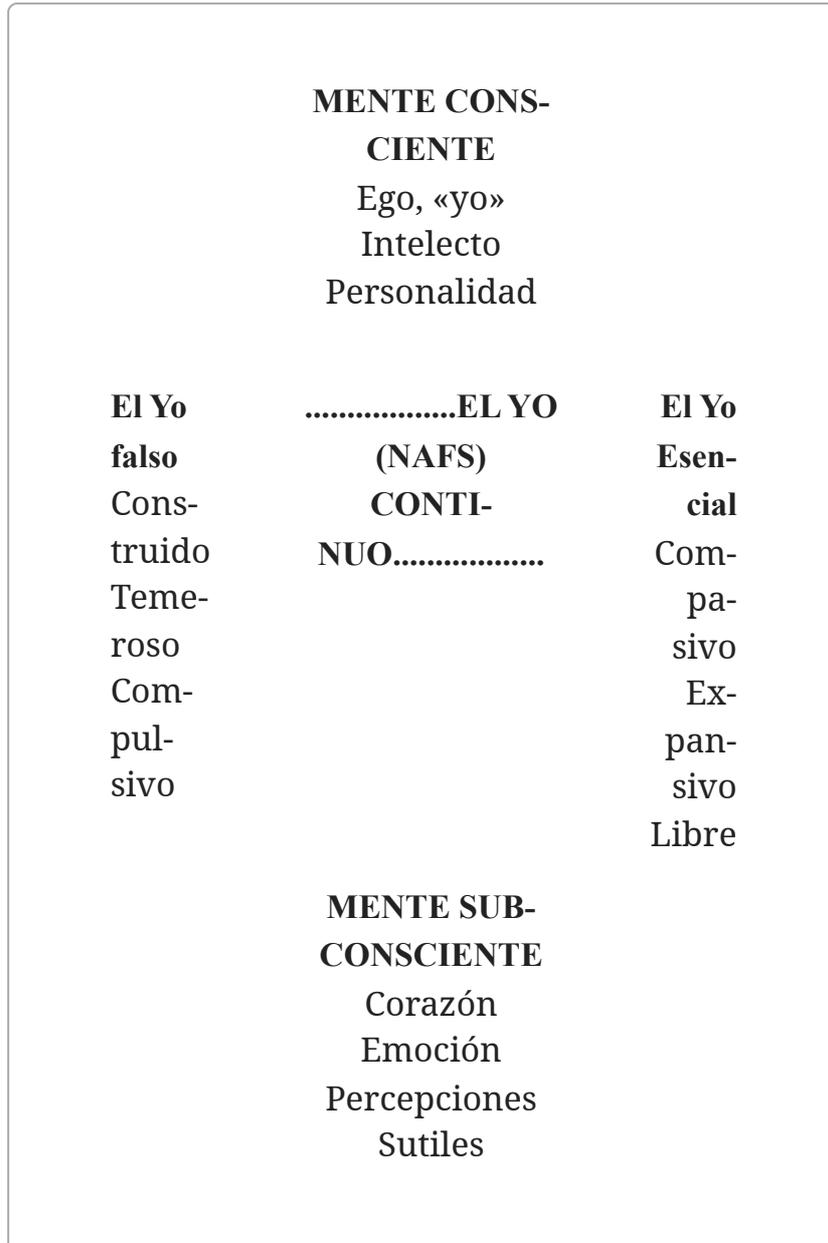
Una vez le preguntaron a un profesor mío, mientras tomaba un café en un restaurante, hacia qué apunta nuestra práctica. Escribió estas palabras en el reverso de una servilleta: «Como seres humanos podemos trabajar juntos para 1. desarrollar nuestro sistema nervioso a través del trabajo interior; 2. desarrollar nuestro cuerpo físico mediante el ejercicio consciente, la respiración y la alimentación adecuadas; 3. desarrollar nuestro sentido de interdependencia y altruismo; 4. desarrollar la prioridad de causa común; 5. desarrollarse en las relaciones sociales; 6. desarrollarse en las relaciones familiares y conyugales; 7. desarrollar un medio de vida abundante a través de la calidad de nuestro trabajo; 8. trabajar por la ecología; 9. desarrollar una comprensión de la Verdad; y alcanzarla en este mundo».

Los primeros pasos de este proceso pueden ser intelectuales, pero una vez que la mente consciente se ha familiarizado con ciertas ideas transformadoras, estas ideas pueden penetrar hasta el nivel de la mente subconsciente, que en el sufismo y algunas otras tradiciones se llama «el corazón». Cuando estas ideas transformadoras han sido recibidas por el corazón y captadas hasta el nivel subconsciente, ayudan a crear una nueva receptividad de la mente a todos los niveles del Ser.

En este tipo de educación espiritual, el aspecto práctico es primordial; la expresión intelectual de este proceso es necesaria, pero secundaria. Las ideas deben convertirse en valores, no en meros pasos de un proceso lógico. Se debe aplicar la idea de «presencia», por ejemplo. No es una creencia u opinión, sino una práctica. Cuando una persona la ha aprendido y la ha practicado, la comprende y la valora.

Los cuatro términos diagramados a continuación representan, de una manera necesariamente simplificada, los términos fundamentales y las polaridades del Yo que discutiremos en este curso. Lamentablemente, todos los términos em-

pleados están sujetos a diversas definiciones en el idioma inglés, por lo que es importante aclarar desde el principio qué significan aquí.



Comenzamos con un sentido de uno mismo, un «yo». Antes de que podamos decir qué es realmente este «yo», podemos decir que es algo que todos experimentamos. Pero cómo es esta experiencia varía enormemente de persona a persona — para algunos, es un yo contraído y separado, para otros, un Yo expandido y espiritualizado. Sin embargo, comúnmente este «yo» es una parte muy pequeña de nosotros mismos. Es tanto de nosotros mismos como somos conscientes. Moverse a lo largo de la línea horizontal desde el yo falso al yo esencial es pasar de un estado contraído a un estado expansivo; es experimentar una ampliación de la apertura de nuestro sentido del yo, expandiéndose hacia los reinos tanto de la mente consciente como la subconsciente.

Más allá de este «yo» o mente consciente hay un vasto reino que puede llamarse subconsciente. Comúnmente se lo ve como una especie de almacén de recuerdos, condicionamientos, complejos, impulsos y obsesiones enterrados. Desde

una perspectiva más espiritual, este subconsciente es también el Corazón, la fuente de sabiduría y de percepciones sutiles. Es infinito, al menos en comparación con la mente consciente, y está espontáneamente en comunicación con otras mentes y con el Campo de la Inteligencia Universal.

La otra polaridad que necesita clarificación involucra al yo falso y al Yo esencial. La mente consciente se identifica en gran medida con el yo falso, que es producto del miedo y el egoísmo. Podemos desidentificarnos de este yo falso y, a través de la presencia, realizar nuestra identidad con el Yo esencial. Tanto los términos yo falso como Yo esencial son relativos. Desde la perspectiva del Yo esencial sentimos nuestra unidad con todo a través del amor y de las facultades más sutiles de la mente.

El lugar donde nos identificamos en el espectro del yo falso y del Yo esencial influye en nuestra experiencia del «yo», así como en la condición de nuestra mente subconsciente. Claramente, las personas cuyas vidas están regidas por la vanidad y todos los engaños que ésta conlleva tendrán un sentido de sí mismos diferente al de aquellos que pueden ser conscientes de su dependencia del Espíritu y de su interdependencia con la totalidad de la vida, aquellos que son humildes y recuerdan el hecho de su propia muerte. Los primeros quedarán esclavizados a la tiranía de su propio ego; los segundos experimentarán una vida abundante y creativa, viviendo desde el Yo esencial.

*El logro espiritual es un proceso de llegar a ser completo al permitir que la mente y el corazón respondan a los niveles más altos del Espíritu.* La madurez espiritual no es un proceso de desarrollo personal, porque la «persona» en la que se basa dicho desarrollo es una identidad superficial. Esta es una de las cosas más difíciles de aprender. Durante muchos años pensé que estaba haciendo prácticas espirituales para hacer de «mí» una persona consciente, como si fuera un logro similar a otros logros. Solo lenta y dolorosamente comencé a aprender que el verdadero objetivo es servir, prestar atención a cómo se puede ayudar a otros seres humanos a alcanzar la libertad y el amor siendo un ejemplo de esas cualidades sin esperar ningún reconocimiento o recompensa.

Somos reflectores del Amor Divino. Toda inteligencia, toda belleza, toda fuerza, toda compasión, todo perdón, toda paciencia y toda confianza son dones y atributos de este Espíritu. A medida que aumenta la conciencia de nuestra conexión con el Amor, estos atributos se reflejan más perfectamente a través de nosotros. En la medida en que pulimos el espejo del corazón, nos volvemos reflectantes y brillantes.

¿Cómo se puede encontrar este «Amor Divino»? Si está en todas partes, no debería ser demasiado difícil de encontrar. ¿Pero dónde está más concentrado?

En primer lugar, el Espíritu está más concentrado en el corazón humano, cuando dirigimos nuestra consciencia hacia él y lo realizamos en nuestro interior. Volviéndonos hacia nuestra propia experiencia, cultivando una vigilancia sobre nuestros propios estados, podemos llegar a conocernos a nosotros mismos y, por tanto, conocer el Espíritu que reflejamos.

### 3: Revisión de términos y conceptos clave

Hemos introducido algunos términos como importantes para la educación del alma. Creo que es importante pensar en estos términos y su uso lo más claramente posible. La palabra «alma», por ejemplo, normalmente significa esa parte de nosotros mismos que identificamos con nuestra psique o personalidad; pero yo lo estoy usando como sinónimo de «el Yo Esencial». Esta frase es muy importante porque apunta a que somos más que nuestros egos. Hay algo en nosotros más grande de lo que normalmente sabemos que somos. Es el crecimiento de esta parte de nosotros mismos (y el conocimiento que obtenemos de ella), el foco central de la educación del corazón.

1. Yo Esencial: El Yo Superior; aquello en nosotros que está en contacto con el Poder Creativo o Mente Cósmica. La persona y la personalidad por las que se conoce a cada individuo no son el Yo esencial, sino meras máscaras que lleva el yo.

2. Corazón: El corazón es la facultad interna del conocimiento y sentimiento espiritual. A través del corazón experimentamos la relación. Es una capacidad a través de la cual recibimos y damos vida espiritual. El corazón existe en el umbral entre el yo y el espíritu, mediando ambas realidades y ayudándolas a conectarse.

3. Alma: Espíritu Individualizado, resultado del encuentro del yo y el Espíritu. Cuanto más espiritualizado se vuelve el yo, más «conmovedor» es. El alma puede purificarse, profundizarse, madurarse y también puede verse comprometida y, en casos raros, arruinarse o perderse.

4. Espíritu: Es el núcleo más profundo de nuestro ser, a través del cual se originan todas nuestras capacidades humanas, como la consciencia, la voluntad y el amor. El Espíritu es también la primera y primaria manifestación de lo Divino a medida que se expande desde su estado de Absolución Autónoma. Como «Dios» irradia de Sí mismo, esa radiación es Espíritu, que nosotros experimentamos como Amor.

5. Yo: El polo individualizado de nuestro ser, que experimentamos como una construcción única formada a lo largo del tiempo mediante la acumulación de experiencias tanto internas como externas reunidas en un todo o unidad única,

una identidad egoica a la que llamo «yo mismo» y lo cual es conocido en mayor o menor grado por quienes también me conocen.

6. Vida Abundante: El resultado de volverse conscientemente completo con la mente, el cuerpo, el alma y la «ecología» total de todos los planos del ser.

7. Oportunidad: El hijo del amor y la humildad. Esta es la «cortesía» de camino espiritual.

8. Aprehensión: Comprensión que se logra mediante la movilización de nuestra mente consciente y subconsciente, así como de nuestros cinco sentidos.

9. Interdependencia: La necesidad reconocida que tienen los seres humanos unos de otros para poder alcanzar la plenitud de la vida en todos los niveles, desde el material hasta el cósmico.

## La importancia de la comunidad

Para conocer nuestro Yo esencial necesitamos abandonar las conductas egoprotectoras que nos mantienen separados. También necesitamos abrirnos a otros seres en este medio de Amor. Necesitamos reunirnos con los seguidores de la Realidad para recibir el regalo de la madurez y ofrecernos generosamente. Sólo cuando empezamos a abrirnos a los demás con amor, podrá transformarse el ego aislado. La conciencia de nuestra interdependencia con nuestros semejantes y con toda la vida proporciona el entorno en el que puede florecer la semilla del alma.

Dondequiera que dos o más se reúnan en recuerdo, la madurez de espíritu se comunica de un corazón al otro. Rara vez se logra solo. Por varias razones, la amistad y la hermandad son el resultado de nuestra comprensión de la Verdad. En mi tradición del Sufismo, la hermandad existe para ayudar en la atracción, concentración y transmisión de energías sutiles que conducen a nuevas percepciones y transformación personal. Se han desarrollado muchas formas de engendrar esta resonancia entre los seres humanos. A través de la adoración consciente con concentración en el movimiento, el sonido y la respiración, se facilitan ciertos estados que nos abren a las capacidades relativamente infinitas de la mente.

En mi propia tradición y en muchas otras, un modelo comunitario aprovecha la dinámica de grupo para practicar valores como el servicio, el altruismo, la humildad y la generosidad. Abordar solamente estas prácticas no sólo es una gran limitación, sino que también se corre el riesgo de cultivar la importancia personal y la superioridad moral. El logro espiritual separado de otros seres humanos es ilusorio e incompleto. El despertar de las cualidades humanas latentes, basán-

dose todavía en el ego y sin el apoyo del amor, sólo es posible de forma limitada. Ésa es una de las razones por las que este curso incluye el Círculo de Práctica como espacio de experiencia grupal..

#### 4: La Presencia como estar aquí conscientemente: energía espiritual concentrada

Recientemente escuché a un profesor de teatro decir a una clase: *Estad presentes*. Todo el mundo parecía entender lo que quería decir, pero entonces comencé a preguntarme: ¿qué entiende la gente por la palabra «estar presente»? Para la mayoría de las personas, estas palabras pueden significar simplemente «Prestar atención». En otras palabras, estar presente es el acto mental de prestar atención.

Sin embargo, en el camino espiritual la presencia es algo mucho mayor. Es más que conciencia mental. De hecho, incluso en su nivel más elemental, la presencia es una conciencia integral que incluye ser consciente de nuestros cuerpos, comportamiento, emociones y pensamientos.

Hemos explorado la educación del alma, el Yo esencial, como un proceso de autoconocimiento que conduce a la conciencia de una presencia que es nuestra naturaleza más profunda, lo que nos convierte a cada uno de nosotros en reflectores potenciales del Amor Divino. Ahora podemos observar varias interpretaciones de la presencia y cómo activarla.

Para algunos, estar presente es «vivir en el ahora», una pequeña porción de tiempo. Si bien se puede desperdiciar mucha energía pensando en el pasado o anticipando el futuro, lo que entendemos por presencia puede ser más que simplemente vivir el momento. Incluso puede abarcar la conciencia del pasado y del posible futuro. Para algunos la presencia puede abarcar sabiamente una conciencia de siete generaciones en el futuro. Para otros puede ser un presente eterno y atemporal.

En otro nivel, la presencia es la firma de nuestro ser, como cuando decimos: «Fulano de tal tiene una hermosa presencia». O «Él o ella tiene *tal presencia*». En estos casos, la presencia tiene un aspecto misterioso y cualitativo.

Finalmente, en las enseñanzas espirituales del sufismo, la tradición de la que hablo, hablamos de «conocimiento a través de la presencia». Además de este mundo de existencia material, hay otros niveles de experiencia de los que podemos volvernos conscientes a medida que se desarrollan nuestras capacidades espirituales: sensibilidades corporales, energéticas y psíquicas, así como varios niveles espirituales de experiencia.

La práctica de la presencia nos invita a entrar en una realidad espiritual — una relación más consciente con el Amor Divino. La fe, la acción recta, la ética y la justicia social se basan en un estado en el que el ser humano *recuerda* la verdad más elevada, la Divinidad. Sin embargo, la capacidad de recordar, en este sentido, está relacionada con la capacidad de estar despierto, de estar aquí. Actuar con intención, con reflexión, con autovigilancia y con una beneficencia más allá del interés propio, todo ello supone un estado de presencia consciente.

Hoy en día, existe una franja bastante estrecha de conciencia que ha llegado a ser aceptada como el estado de conciencia convencional. Sin embargo, todas las grandes tradiciones espirituales reconocen un estado de conciencia que tiene el potencial de desbloquear nuestro potencial humano latente. Nos abre al asombro y admiración, y añade más dimensiones a estar en este mundo. Tiene muchos nombres —despertar, recuerdo, atención plena, *zhikr*— y ningún nombre. En este curso lo llamaremos *presencia*.

Encontramos este estado en todas las tradiciones dondequiera que encontremos la verdadera reverencia y una conciencia de lo sagrado. Muchas de las prácticas de la religión y la espiritualidad pueden entenderse como formas de exigir y desarrollar la presencia. En la tradición sufí clásica, por ejemplo, realizar abluciones, ofrecer la oración ritual y practicar la cortesía pueden entenderse como prácticas que desarrollan la presencia.

Presencia significa la cualidad de *estar conscientemente aquí*. Es la activación de un nivel superior de conciencia lo que permite que todas nuestras demás funciones humanas —como el pensamiento, el sentimiento y la acción— sean conocidas, desarrolladas y armonizadas. La presencia es la forma en la que ocupamos el espacio, así como la forma en que fluimos y nos movemos. La presencia da forma a nuestra autoimagen y tono emocional. La presencia decide si filtramos y dispersamos nuestra energía o la encarnamos y enfocamos. Y la presencia determina el grado de nuestro estado de alerta, apertura y calidez.

## 5: Activando de la presencia en nuestro mundo

La presencia es la autoconciencia humana que es el resultado final del desarrollo de la vida en este planeta. La presencia humana no es sólo cuantitativamente diferente de otras formas de vida; la humanidad representa una nueva forma de vida, de energía espiritual concentrada suficiente para producir voluntad consciente. Con la voluntad, el poder de la elección consciente, los seres humanos pueden formular intenciones, trascender sus instintos y deseos, desarrollar sus facultades humanas y administrar el mundo natural. Desafortunadamente, los humanos también pueden usar este poder para explotar la naturaleza y tiranizar a otros seres humanos. Esta potencia de la voluntad, que por un lado puede conectarnos con la armonía consciente, también puede llevarnos en la dirección de la separación de esa misma armonía.

He estado hablando de la presencia como un atributo humano. Esto no es muy correcto. La presencia, como todas las facultades humanas esenciales, no tiene su origen en nuestras personalidades individuales, sino en el fundamento de la realidad divina. *Es la presencia de lo Divino reflejada a través del ser humano.* Esto quedará cada vez más claro a medida que avancemos.

El punto importante es: podemos aprender a activar cada vez más esta presencia a voluntad. Una vez activada, esta presencia se puede encontrar tanto dentro de nosotros como más allá de nosotros. Debido a que encontramos que se extiende más allá de los límites de lo que pensábamos que éramos nosotros mismos, estamos entrando en una dimensión transpersonal. En cierto sentido, estamos siendo liberados de la separación, de la dualidad. Entonces podríamos hablar de estar *en* esta presencia.

*Esta presencia es como un pasaporte a una vida mejor.* La presencia es nuestra conexión con ese Ser mayor al que pertenecemos, pero que a menudo está enterrado bajo preocupaciones mundanas, deseos corporales, perturbaciones emocionales y distracciones mentales. A través del conocimiento, la práctica y la comprensión, se puede despertar esta presencia. Finalmente, no estaremos sin ella, ya sea al hablar o al movernos, al pensar o al sentir. Despertar esta presencia es el medio más fiable y directo de cultivar nuestras cualidades humanas esenciales, de activar todo lo que necesitamos para satisfacer las condiciones de nuestra vida. La presencia es el punto de intersección entre el mundo de los sentidos y el mundo del Espíritu. Que nunca dejemos de descubrir su belleza y poder.

## 6: Nuestra tarea más esencial

Hemos estado buscando formas de definir y comprender la presencia en medio de nuestro propio mundo contemporáneo. Rumi, refiriéndose a una noción muy central del Corán, nos recuerda que existe una tarea esencial para el ser humano que, si no la cumplimos, habremos fracasado en lo más esencial.

La era moderna está llena de promesas y problemas. Debido a que tenemos acceso a gran parte de la riqueza del pasado y de otras culturas y tradiciones, esto es muy prometedor para nosotros. Por otro lado, debido a que la sociedad contemporánea se basa en una filosofía materialista, a menudo no deja lugar a la realidad espiritual. Para muchos, la idea misma de desarrollo espiritual es una esperanza anticuada y anacrónica que la ciencia ha demostrado que es mera fantasía. El prejuicio es que cualquiera que esté interesado en este ámbito está silbando en la oscuridad o perdiendo el tiempo.

¿Pero lo hacemos? Lo que muchas personas sienten hoy es todo lo contrario: un anhelo y una sed de realidad espiritual. El desarrollo espiritual es el desarrollo

humano. No requiere una suspensión de nuestras facultades críticas, sino el despertar de nuevas facultades. De alguna manera empezamos a ser conscientes de que existe más de lo que la ciencia y la tecnología pueden probar, y de alguna manera debemos encontrarlo y ponernos a su disposición. Este anhelo, esta esperanza y esta búsqueda son señales de que la Presencia Divina ya nos está atrayendo.

Las siguientes definiciones amplían las ideas que hemos estado explorando y serán útiles a medida que continuéis explorando el significado de la presencia en vuestra propia vida.

1. Presencia: El estado de ser consciente. En el estado de presencia podemos ser conscientes de todas las dimensiones de la experiencia simultáneamente: sensación, comportamiento, pensamiento, sentimiento, así como de los estados espirituales.

2. Recuerdo: Esto significa mucho más que un simple recuerdo. Es recordar en el presente. El recuerdo es un estado más allá de la presencia individual en el que tomamos conciencia de que nuestra presencia individual está en relación con la Presencia Divina.

3. Sufismo: La espiritualidad o misticismo islámico se designa tradicionalmente como sufismo o *tassawuf*. El objetivo del sufismo es lograr la unidad con Dios y la Voluntad de Dios, no como una ideología, sino como una forma de conocimiento tácito (o práctico). Un SUFÍ es aquel que comprende la Esencia más allá de las formas. El significado raíz de la palabra es literalmente «puro, sin adulterar».

4. Conocimiento: (ilm) El ser humano tiene la capacidad de percibir y razonar sobre el contenido de la experiencia. Ésta es una forma de conocimiento, pero los niveles de conocimiento exclusivos de un ser humano son mayores de lo que comúnmente se cree. Se pueden reconocer al menos siete niveles: saber el nombre de algo; conocer a través de los sentidos; saber sobre algo; conocer a través de una comprensión y una comprensión más profundas; conocer haciendo; conocer a través de facultades sutiles y subconscientes; y conocer sólo por el Espíritu.

5. **Zhikr**: Recuerdo de Dios. La práctica de la oración contemplativa como invocación del Nombre Divino. Al invocar el Nombre de Dios, uno recuerda quién es Dios y quién es uno en esa Presencia. Invocar el Nombre Divino se entiende, entonces, no simplemente llamar a Dios a la Presencia humana, sino llamar a los seres humanos a despertar y a la presencia de Dios.

6. Vida: Un atributo primario del Espíritu, de naturaleza eterna, que no se limita a sus manifestaciones biológicas y fisiológicas.

7. Ser humano: Esa parte de la naturaleza que ha llegado a ser el reflector más completo del Espíritu dentro de este mundo material.

---

**Fuente:** [The Threshold Society](#)

---

© NODUALIDAD.info