

## **Herramienta de Autoevaluación para los Mentolados (Mureeds)**

### **El Comienzo de un Resumen**

por Wali Ali Meyer

**Hacia el Uno, La perfección del amor, la armonía y la belleza, el ser único, unido a todas las almas iluminadas que forman el cuerpo del maestro, el espíritu guía.**

El propósito de este resumen es comenzar un proceso de examen de cada mentorado (mureed) en cuanto a las brechas que pudieran existir en su estudio y dominio de los materiales dentro de la escuela esotérica. Por esto me refiero en particular a las enseñanzas traídas por el linaje de Pir-O-Murshid Inayat Khan y Sufi Ahmed Murad Chisti. Dando una mirada sistemática a nuestra relación con el programa de estudio, las prácticas y las etapas de realización en este camino, podemos evaluar mejor dónde se necesita enfocar el esfuerzo. Por lo tanto nuestra primera meta será hacer una evaluación razonable de dónde estamos y luego formular un plan de desarrollo enfocado específicamente en las brechas en nuestro estudio y nuestra práctica. Los maestros pueden también trabajar con sus alumnos para darle forma de manera activa a un plan continuo en relación a sus necesidades, al mismo tiempo que toma en consideración sus intereses al escoger las opciones en las que se concentrará. Debido a que el cuerpo del material contenido en esta transmisión es amplio, parece apropiado enfocarlo desde distintos niveles de aumento. El primer resumen, por lo tanto, es bastante general. Cada uno de los títulos estará desarrollado en mucho mayor detalle y profundidad.

Como líder de la escuela esotérica para Ruhaniat, es mi compromiso hacer seguimiento a esto con personas interesadas y círculos de estudio.

- 1. Estudiar y dominar los Gatas/ Gitas/ Sangatas/ Sangitas y los materiales publicados de Hazrat Inayat Khan, y los comentarios sobre estos materiales por Murshid SAM. Adicionalmente, estudiar y dominar otros escritos de Murshid SAM específicamente para los estudiantes.**

Existen varios niveles en los cuales nos podemos evaluar –¿cuánto de este material hemos leído? ¿cómo lo hemos recibido? ¿en qué sentido lo hemos asimilado y manifestado su realización? La práctica de Murshid SAM, de aplicarse continuamente a estos textos para su inspiración, es un ejemplo para nosotros. Nuestra meta sería el dominio de este material con énfasis particular en la aplicación de las enseñanzas en la propia vida. Para hacer esto necesitamos de manera sistemática encontrar las prácticas dadas específicamente e implicadas en los textos y ponerlas en práctica. Lo que sigue es sólo una sugerencia y existen muchos textos importantes no mencionados en este resumen.

## **Gathas:**

1. **Respirar (pasi anfas):** Los Gathas y comentarios sobre la respiración sencillamente constituyen el principio de este tema, que resulta de la mayor importancia en el desarrollo Sufi.
2. **Descubrimiento (kashf):** El alcance del Descubrimiento (insight), igualado por Murshid SAM al desarrollo del Prajna, constituye una de las realizaciones principales de este camino.
3. **Enseñanzas morales (saluk):** Una cantidad pequeña de práctica supera la abundancia de ideas aquí. Estos textos nos dan la oportunidad de aplicar estas enseñanzas a las distintas situaciones y relaciones en nuestras vidas.
4. **Vida Cotidiana (takua taharat):** Esto trata con la purificación del cuerpo, la mente y el corazón.
5. **Metafísica (tassawuf):** Esto, de nuevo, es una introducción a un tema amplio. Murshid SAM también hizo énfasis en la importancia de estudiar el texto Metafísica publicado en el Volumen V del los volúmenes del Mensaje Sufi.
6. **Supersticiones, Costumbres y Creencias:** Un comienzo para apreciar lo que está detrás de la cultura. Esto invita a la aplicación de estos principios al “cocido” internacional político y cultural.
7. **Simbología (naqshibandi):** Para comenzar a apreciar el misterio en los símbolos que pueden ser descubiertos mejor mediante la concentración.

En los **Githas**, las enseñanzas hacen un énfasis mucho más explícito en las prácticas espirituales. Esto debe darnos a todos una razón más para extraer los recursos ricos de los Gathas para las prácticas y la aplicación en nuestras vidas. Los comentarios de Murshid SAM son invaluable a este respecto.

Los temas Githas incluyen: Esoterismo (ryazat), Dominio (sadhana), Salud (shafayat), Concentración (murakkaba), Misticismo (asrar-ul-ansar), Psicología (amaliyat), y Ocultismo.

Un estudio profundamente dedicado y la práctica de estos textos ofrece la mayor recompensa al estudiante. Yo me atrevería a decir que todos nosotros nos beneficiaríamos profundamente de un estudio renovado y la aplicación de los principios presentados en las Githas. Muy brevemente...

1. **Concentración** (murakkaba) presenta un programa riguroso de práctica de concentración. Esto pudiera resultar desmotivante para la gente porque la mayoría no ha progresado más allá de las etapas elementales. Necesitamos asumir esta práctica de nuevo aceptando nuestro estado actual tal cual es, y buscar mejorar sistemáticamente nuestras habilidades, sin juzgar y sin

compararnos con otros. Por cuanto el amor es la clave para la concentración, las prácticas presentadas en los Githas necesitan ser aumentadas con otros tipos de concentración para endulzar el interés y atraer el corazón del estudiante. Necesitamos encontrar la clave para abrir la puerta del interés en practicar realmente la concentración, y si somos maestros, necesitamos encontrar la clave para inspirar a otros para ejercer de manera activa esta práctica. Uno de los principales lugares en los que Murshid Samuel Lewis enseñó concentración fue en las caminatas astrológicas y Vueltas, caminatas de centración, caminatas tassawuri, y otros.

2. **Salud** (shafayat). Una dedicación profunda a este tema pudiera constituir un llamado especial para aquellos en la Orden Dervisha de Salud, pero cada uno de nosotros necesita ver cuán profundamente se traducen estas enseñanzas en sus vidas.
3. **Los Githas sobre Misticismo y Esoterismo** ofrecen todo un mundo de comprensión para explorar dentro de la respiración y utilizando el descubrimiento propio. Debe enfatizarse especialmente que estos textos dan al estudiante dedicado grandes oportunidades para el desarrollo con la entonación y la práctica adecuada.
4. **Dominio** (sadhana), “Palabra hablada, acción realizada.” Las claves para el camino del auto-dominio están descritas y estamos invitados a vivir de esta forma.
5. **Los Githas sobre Psicología Ocultismo, y Fenómenos del Espíritu** ofrecen guía en el mundo psíquico, incluyendo los sueños.

El objetivo de nombrar todos estos textos con unos breves comentarios, es sólo una forma de invitar a cada uno a investigar seriamente por sí mismo el grado en que dominan no solamente las enseñanzas en los Gathas y los Githas y los comentarios sino también su realización y práctica real.

Los Sangathas y los Sanguithas ofrecen consejo a los maestros en este linaje, una mirada profunda dentro del corazón y la visión de Pir o Murshid Inayat Khan, y una profundidad de prácticas y enseñanzas. Muchos de los ítems incluidos en la siguiente unidad de este resumen se encuentran en estos textos también.

2. **La aplicación consciente y la realización de las prácticas espirituales recomendadas por Hazrat Inayat Khan and Murshid SAM (nota: aquéllos en el camino del Maestro necesitarán tomar un programa más amplio y variado de prácticas, a fin de prescribir remedios para los distintos tipos de mentorados (mureeds). Estas prácticas incluirían:**
  - a. oración,
  - b. darood,
  - c. respiraciones de purificación,

- d. wasifa,
- e. fikr del wazifa,
- f. zikr,
- g. fikr del zikr,
- h. kasab,
- i. shaghal,
- j. concentración,
- k. contemplación y meditación,
- l. mushahida,
- m. entonaciones de caminante y
- n. amal

No intentaré describir cómo hacer estos u otras prácticas relacionadas en este resumen. Sin embargo, haré unos cuantos comentarios, sólo para señalar las formas de enfocar un determinado tema o para llamar la atención a ciertas áreas que pudieran pasarse por alto. Esto, de nuevo es sencillamente un breve comienzo para un enfoque más profundo de cada elemento.

1. **Oración:** Las oraciones Saum, Salat, y Khatum expresan la esencia de las enseñanzas de Hazrat Inayat Khan. Estas enseñanzas se ofrecen como una oración. Nos unimos a él en esta oración. Para hacer esto necesitamos aprender a orar, entender qué es una oración, manifestar una intención clara al orar, de manera que se convierta en una oración de todo nuestro ser y no sólo un discurso que estamos recitando. Un enfoque excelente para cualquiera, pero particularmente útil para una persona de tendencia mental filosófica, es tomar las oraciones de Inayat Khan, línea por línea como una contemplación, hasta que el significado se abra totalmente a uno. Otras áreas a notar incluyen: los movimientos para estas oraciones y sus efectos; nuestra participación con la apreciación interna de las oraciones de las distintas religiones.
2. **Darood:** Conocemos esto como “Hacia el Uno” en la respiración. Es una práctica fundamental de caminata y una práctica esencial de auto-protección en todas las atmósferas. En Uno con la respiración que surge y cae sobre nosotros, estamos emergiendo constantemente con El Uno en y acerca de nosotros. Estos nos lleva más allá, hacia una investigación completa y asimilación de la Invocación Sufi.
3. **Wazifa:**
  - a. Práctica rítmica diaria

- b. Dirige todas las necesidades internas específicas con los wasifas específicos
- c. Darse cuenta del significado con profundidad
- d. Practicar con visualización y entonación interna
- e. Practicar una amplia gama de Wasifas, tal como lo prescriba el maestro de manera cíclica
- f. Estudiar las instrucciones sobre los Wasifas en los Sangathas, Sangithas, y los escritos esotéricos de Murshid Sam's, tales como "Sobre el Desempeño del ZICR".
  - i. En la práctica de la caminata
  - ii. En el marco de un retiro

#### **6. Zikr:**

- a. Como práctica diaria
- b. Como una práctica diaria ampliada
- c. Cantado y hablado
- d. Conjuntamente con concentraciones específicas como en Murshid SAM más arriba.
- e. Practicar con las cuatro formas mencionadas anteriormente: la illaha el allahu, el allahu, allahu, and hu. Periodos largos y en retiro.

**7. Fikr** El Wasifa en pensamiento en la respiración y el Zikr en pensamiento en la respiración son prácticas de gran importancia. Esta es un área que merece mucho más tiempo y atención que la que recibe de muchos mentolados (mureeds). Por ejemplo, Hazrat Inayat Khan ha dicho que la repetición silenciosa en la respiración del Wasifa o Zikr es más importante para la profundidad de realización que la repetición oral. Los periodos de tiempo que prescribe en sus distintos programas, tal como se presentan a Murshida Martin y otros, le dio más tiempo a esta práctica. Para hacer el Fikr por cualquier periodo largo de tiempo se requiere desarrollar la concentración. Inicialmente, es más fácil tener la atención de la mente en la repetición vocal. A la gente siempre le dan Fikr en los retiros, pero su inclusión en el régimen ordinario de práctica es esencial. Aquellos que están tratando de ampliar su práctica de Fikr por primera vez, encontrarán que la repetición de la vocal inicial para comenzar a enfocar la mente antes de comenzar el Fikr completo, será útil.

#### **8. Kasab**

- a. Realizado diariamente hasta 10 veces
- b. Maestros para experimentar el método de alternar ambas fosas nasales y el método de fosas nasales separadas ; también para hacer con el shafee/kafee o con el rassoul/makboul
- c. Examinar el efecto de la respiración por esta práctica.

**9. Shaghal** o programa completo hecho sistemáticamente sentido por sentido y luego con todos los sentidos como si fuera uno, tal como se da en los Sangathas y Zanjitas o Shaghals adicionales, de las Instrucciones de Murshid y las primeras instrucciones a Murshida Rabia Martin

**10. Amal** : Práctica sistemática ; Periodo extendido de absorción.