

NADA TE
TURBE
لا تـحـزن



'Ä'id ibn Abdullah al-Qarni

Nada Te Turbe

Don't Be Sad

Aaidh ibn Abdullah al-Qarni

Este libro es para toda persona que este atravesando momentos de dolor y angustia o que se haya visto afectada por circunstancias dificiles que provocan tristeza y noches de insomnio. Par remediarlos, las paginas de este libro presentan fragmentos tomados de diversas fuentes - el Coran, la tradicion profetica, poemas, anecdotas conmovedoras, parabras e historias veridicas. Este libro propone: Gocen y sean felices, mantengase positivos y en paz. Tambien dice: Vivan la vida - como debe ser vivida-, plena, feliz y productivamente. Este libro le aconseja al lector a abandonar los comportamientos que esten en conflicto con las realidades de la vida y con lo que Allah ha predestinado. No se trata de un llamado hacia afuera, sino hacia adentro, hacia lo que su alma ya conoce; usted debe confiar en sus talentos y desarrollarlos, debe superar las dificultades y vicisitudes de la vida, a la vez que se concentra en lo positivo y en el buen destino que se alcanza con una actitud positiva.

www.islamicbulletin.com

El designio divino.....	11
Haz aquellas cosas que te den paz.....	11
No te aferres a nadie más que Allah.....	12
La prudencia con el dinero.....	13
Pedirle perdón a Allah nos abre puertas.....	14
La depresión genera desdicha.....	16
Nada te turbe.....	19-87
Nada te turbe, y recuerda a Allah (Enaltecido y exaltado sea).....	87
Reflexionemos:.....	88
Ten en cuenta que luego de las dificultades llega el alivio	89
Nada te turbe, espera con paciencia un resultado feliz.....	89
Nada te turbe: Vive hoy como si fuera el último día de	89
Reflexionemos:.....	90
Sin ansiedad.....	95
Combate el aburrimiento de tu vida.....	97
La felicidad de los Compañeros por la presencia del Profeta.....	97
Controla tus emociones.....	99
Reflexionemos:.....	100
El Arte de la Felicidad.....	101
La bendición del conocimiento.....	103
La bendición del dolor.....	104
Reflexionemos:.....	106
La risa debe ser moderada.....	106
Sonríe.....	109

Reflexionemos:.....	110
Nuestra religión nos aconseja no estar tristes.....	110
Está prohibido en nuestra religión vivir guiados por.....	113
La felicidad del Paraíso será absoluta. Entonce.....	113
Ten siempre en mente el Paraíso, el cual es tan amplio como.....	114
Complácete con lo que Allah te ha concedido y serás	115
¡Pobres las almas de esas personas!	116
No te angusties por lo insignificante.....	116
No cargues el peso del mundo sobre tus espaldas	117
La paciencia es la mejor opción	118
Debes salir y recitar el Corán junto a un arroyo o donde.....	118
La oración... la oración	118
Encuentra consuelo recordando a los que sufren	120
Acepta la vida tal como es	121
Extrae la miel pero no rompas la colmena	122
La fe es vida en sí misma	124
Allah siempre te compensa	125
Tu hogar es suficiente	126
Convierte un limón en una dulce bebida.....	127
Si ves que la cuerda se tensa cada vez más, sabe que	128
El Designio Divino y la Predestinación	129
No imites a los demás	130
Combate al aburrimiento con trabajo	131
Hacer el bien a los demás reconforta el corazón	131
No esperes gratitud de nadie	132

Cómo enfrentar las críticas crueles.....133

El designio divino

Un hombre que tenía una enfermedad mental y un grave problema de ansiedad le pidió consejos a un médico musulmán, quien lo aconsejó diciéndole: “Sepa que no importa cuáles son los planes que uno tenga para el futuro, no hay movimiento alguno en este mundo, ni siquiera un suspiro, que ocurra sin el permiso de Allah (Enaltecido y exaltado sea)”.

Las siguientes palabras se relatan en un Hadiz:

“Ciertamente Allah (Enaltecido y exaltado sea) escribió el Maqádir (todo lo que sucederá) de la creación cincuenta mil años antes de crearla”.

Al-Mutanabbi escribió:

Las cosas pequeñas se magnifican ante los ojos del pequeño, mas las cosas enormes se ven insignificantes ante los ojos del grandioso.

Haz aquellas cosas que te den paz

Ibn Al-Qaiim enumeró algunos de los factores que nos dan tranquilidad:

1. Creer en el monoteísmo puro, es decir, adorar a Allah (Enaltecido y exaltado sea) solamente sin asociarle ningún compañero [en la adoración], y sin asociarle compañeros en todas las cualidades que sólo Le pertenecen a El. El incrédulo y quien le asocia compañeros a Allah (Enaltecido y exaltado sea) están más muertos que vivos.

“Mas quien se aleje de Mi Mensaje llevará una vida mísera, y el Día del Juicio le resucitaremos ciego.” (Corán 20:124)

“A quien Allah quiere guiar le abre el corazón para que acepte el Islam [el sometimiento a Él].” (Corán 6:125)

“¿Acaso aquel a quien Allah abrió su corazón para [que siga la guía y acepte] el Islam, y él [por ello] está colmado por la luz de su Señor [se puede equiparar con quien no cree]?” (Corán 39:22)

Allah (Enaltecido y exaltado sea) advierte a Sus enemigos en el siguiente versículo:

“(Sembraremos terror en los corazones de los incrédulos por haber atribuido copartícipes a Allah sin fundamento válido.” (Corán 3:151)

“¡Ay pues, de quienes tienen el corazón endurecido [y no aceptan] el Mensaje de Allah [el Corán] ! Ciertamente ellos están en un evidente error.” (Corán 39:22)

“A quien Allah quiere guiar le abre el corazón para que acepte el Islam [el sometimiento a Él].” (Corán 6:125)

2. Tener un conocimiento útil. Porque el individuo más feliz, de buen humor y contento es el sabio.

Los eruditos son los herederos de Muhammad (B y P).

“Allah te ha revelado el Libro [el Corán] y la sabiduría [la Sunnah] y te ha enseñado lo que no sabías. El favor de Allah sobre ti es grandioso.” (Corán 4:113)

“Sabe [¡Oh, Muhammad!] que no hay nada ni nadie con derecho a ser adorado salvo Allah.” (Corán 47:19)

3. Realizar buenas acciones. Una obra buena trae luz al corazón y al rostro. Hacer buenas acciones da como resultado una bendición en el sustento propio, a la vez que los corazones de la gente se ven atraídos naturalmente hacia el bienhechor.

“Y si hubieran seguido el camino recto les habríamos dado de beber agua abundante.” (Corán 72:16)

4. Tener valentía, ya que la persona valiente es firme, fuerte y sólo Le teme a Allah (Enaltecido y exaltado sea). Las dificultades y penurias no lo alteran ni lo molestan.

5. Evitar los pecados. El pecado arruina la paz de nuestra mente y nos hace sentir solos en la oscuridad:

Un poeta dijo:

“Vi que el pecado hace morir al corazón como la adicción trae desdicha al adicto”.

6. No abusar de lo que es lícito. En otras palabras, se debe ser moderado al hablar, al dormir y al relacionarse con la gente, y también ser moderado en los hábitos alimenticios.

“Se apartan de las banalidades” (Corán 23:3)

“No pronuncia palabra alguna sin que a su lado esté presente un Ángel observador que la registre.” (Corán 50:18)

“Y comed y bebed con mesura, porque Allah no ama a los inmoderados.” (Corán 7:31)

Dijo un poeta árabe:

“Oh compañero de lecho, ya has dormido en exceso; ¡No sabes acaso que después de la muerte vendrá un largo sueño!”

No te aferres a nadie más que Allah (Enaltecido y exaltado sea)

Allah (Enaltecido y exaltado sea) es Quien da la vida y la muerte, y sólo Él provee a toda la creación, ¿por qué habríamos de temerle a las personas o alteramos por sus acciones? Creo que en

nuestra sociedad gran parte de la angustia y la ansiedad es provocada por nuestro apego a las personas, nuestras ansias de complacerlas, de obtener sus favores, de luchar para adular a los importantes y de sentirnos heridos cuando nos menosprecian. Todo eso indica una debilidad en nuestra creencia en Allah (Enaltecido y exaltado sea). Dijo un poeta árabe:

“Ojalá que te complazcas cuando la vida sea amarga, y ojalá te complazcas cuando las personas se enfurezcan. Si tu amor por Allah es verdadero, todo lo demás es insignificante, y todo lo que hay encima del polvo es polvo”.

La prudencia con el dinero

Dijo un poeta:

“Ahorra tu dinero, porque con la riqueza viene el respeto, y puedes hacerlo sin pedirle a tu tío ni a tu primo”.

La filosofía que promueve el derroche y el consumismo a la hora de gastar por gastar es falsa y va en detrimento de nuestro propio bienestar. No acumular ni ganar ningún dinero también es erróneo.

De hecho el Islam recomienda ganar el dinero de manera honesta y gastarlo de forma apropiada. La aplicación de ambos principios es lo que hace que nuestra riqueza sea honrada. Las siguientes palabras del Profeta (B y P) son una prueba de ello:

“Bendita la buena riqueza (que ha sido ganada honestamente) en las manos del hombre recto”.

El contraste está con aquel que se encuentra tapado de deudas y el que vive en la indigencia. El primero está siempre preocupado de que no le quiten sus posesiones y el segundo lucha constantemente para encontrar el sustento diario y sobrevivir.

Dijo el Profeta (B y P):

“Oh Allah, en Ti busco refugio de la incredulidad de la pobreza”.

Dijo también:

“La pobreza es casi como la incredulidad”.

No hay contradicción entre ese Hadíz y el siguiente:

“Procura renunciar a los placeres mundanales y Allah te amará; no desees lo que otros poseen y la gente te amará”.

Este Hadiz tiene una debilidad o defecto en términos de autenticidad. Pero suponiendo que no se tratase de un Hadiz débil, su significado es que uno debe estar conforme con tener las necesidades básicas satisfechas y no salir a mendigar ni pedir ayuda de la gente para tener más. Al mismo tiempo, debes ser noble y autosuficiente para tener los medios necesarios y evitar pedir ayuda a otros.

“A todo aquel que se esfuerce por no depender de los demás, Allah (Enaltecido y exaltado sea) lo ayudará”.

Dijo un poeta árabe:

“Nunca extendí mis manos a nadie excepto a mi Creador, y nunca pedí un dinar a aquellos que recuerdan a otros sus favores”.

En un Hadiz auténtico, el Profeta (B y P) nos dijo:

“Es mejor dejar con fortuna a quienes te heredarán que dejarlos pobres, (en cuyo caso) tendrán que salir a mendigar”.

En otro Hadiz auténtico, el Profeta (B y P) dijo:

“La mano superior es mejor que la mano inferior”.

El significado de este Hadiz es que quien da es mejor que quien recibe.

“[Dad caridad a] los pobres que padecieron estrechez por la causa de Allah y no tienen medios para desplazarse [y comerciar]. Quien ignora su situación los cree ricos en razón de su dignidad; pero los reconocerás por su aspecto, no piden a la gente inoportunamente. Y lo que sea que deis en caridad, Allah ciertamente lo sabe.” (Corán 2:273)

Este versículo indica que no se debe alabar a la gente para recibir ayuda de ellos, ya que Allah (Enaltecido y exaltado sea) nos ha garantizado el sustento:

“¿Acaso toman a los incrédulos como aliados en vez de los creyentes, y buscan a través de ellos el poder? Sepan que el poder pertenece totalmente a Allah.” (Corán 4:139)

Dijo un poeta árabe:

“No tengo intención de besar la mano de nadie. Para mí, rechazarla es mejor que besarla. Cuando alguien me hace un favor, me esclaviza, o al menos me siento avergonzado”.

.....

Pedirle perdón a Allah (Enaltecido y exaltado sea) nos abre puertas

Ibn Taimiiah dijo: “Cuando estoy confundido en mi entendimiento sobre un tema religioso, suplico a Allah (Enaltecido y exaltado sea) que me perdone mil veces, quizás un poco más o un poco menos. Entonces, Allah (Enaltecido y exaltado sea) abre lo que hasta ese momento estaba cerrado y así logro entenderlo”.

(Y les dije: Implorad el perdón de vuestro Señor, pues es Remisorio, y así os enviará del cielo una lluvia abundante) (Corán 71:10-11)

Una manera de encontrar la paz interior es buscar constantemente el perdón de Allah (Enaltecido y

exaltado sea). Incluso un pecado puede ser una bendición si logra que el creyente acuda arrepentido a su Señor. En Al-Musnad se relata lo siguiente:

“Allah (Enaltecido y exaltado sea) no decreta nada para Su siervo que no sea lo mejor para él”.

Con respecto a este Hadiz, Ibn Taimiiah fue cuestionado: “¿Incluso el pecado?” Él respondió: “Sí, si luego sobreviene el arrepentimiento, el pedido de perdón y un sentimiento sincero de remordimiento por haber caído en falta”.

(Si después de haber sido injustos hubieran recurrido a ti y pedido perdón a Allah, y también el Mensajero hubiera pedido perdón por ellos, habrían encontrado que Allah es Indulgente, Misericordioso.) (Corán 4:64)

(Si sufrís una herida, sabed que ellos también han sufrido una herida semejante. Así es como alternamos el triunfo y la derrota entre los hombres para que Allah distinga quiénes son los que creen y honre con el martirio a algunos de vosotros. Allah no ama a los inicuos.) (Corán 3:140)

(El día que suceda, les parecerá haber permanecido [en la vida mundanal] sólo una tarde o una mañana.) (Corán 79:46)

Siempre me asombro al pensar en algunas figuras históricas. A pesar que enfrentaron muchas dificultades, pareciera que para ellos las dificultades no eran más que gotas de agua. A la cabeza de este grupo exclusivo está Muhammad (B y P). El se encontraba en la caverna con Abû Bakr (R), cercado por sus enemigos y le dijo a su compañero:

(No te entristezcas, pues Allah está con nosotros.) (Corán 9:40)

Al emigrar, estando despojado, abandonado y exiliado, profetizó que Surâqah iba a vestir las pulseras de oro de Cosroes, Rey de Persia.

Justo antes de la batalla de Badr, el Profeta (B y P) vestía entusiasmado su armadura mientras decía:

(Ciertamente todos ellos serán vencidos y huirán.) (Corán 54:45)

Y en la batalla de Uhud, luego de que algunos de sus compañeros fueron martirizados y otros heridos, el Profeta (B y P) dijo a sus compañeros:

“Ubíquense en fila detrás de mí que oraré a mi Señor”.

Fue la determinación y la fuerza de voluntad del Profeta (B y P) lo que pudo, por voluntad de Allah (Enaltecido y exaltado sea), mover montañas.

Qais Ibn ‘Ásim Al-Minqari, famoso entre los árabes por su paciencia, se encontraba en una ocasión narrando una historia a algunos de sus compañeros, cuando apareció un hombre y le anunció: “**Tu hijo ha sido asesinado. El hijo de tal y tal es a quien se acusa**”. Pero Qais no interrumpió su relato sino que continuó narrándolo en calma hasta que terminó. Luego dijo:

“¿Laven a mi hijo, amortájenlo y permítanme orar por él!”

(La piedad no consiste en orientarse hacia el oriente o el occidente, sino que consiste en creer en Allah, el Día del Juicio, los Ángeles, el Libro, los Profetas, hacer caridad, a pesar del apego que se tiene por los bienes, a los parientes, huérfanos, pobres, viajeros insolventes, mendigos y cautivos, hacer la oración prescrita, pagar el Zakáh, cumplir con los compromisos contraídos, ser paciente en la pobreza, la desgracia y en el momento del enfrentamiento con el enemigo. Ésos son los justos, y éstos son los temerosos de Allah.) (Corán 2:177)

‘Ikrimah Ibn Abû Yahl (R) se encontraba en su lecho de muerte cuando le ofrecieron un vaso de agua, a lo que respondió: “Ofrézcanselo a otra persona”. Muchos de los Sahaba que se encontraban al borde de la muerte, preferían a la persona que tenían al lado antes que a ellos mismos y de esta forma, morían con esa maravillosa muestra de hermandad.

.....

La depresión genera desdicha

El periódico Al-Muslimûn informó que en 1990 dos millones de personas sufrían depresión en todo el mundo. La depresión es una enfermedad que ha causado estragos en la humanidad. No distingue entre orientales ni occidentales, ricos ni pobres. Es un mal que ataca a todos los pueblos y que puede incluso provocar el suicidio.

La depresión no reconoce riqueza, nobleza, ni poder. Las estadísticas indican que hoy en día, unos 200 trillones de personas sufren de depresión. Sin embargo, se mantiene alejada del creyente.

Un estudio reciente dio cuenta que al menos una de cada diez personas ha sufrido en algún momento esta peligrosa enfermedad. El peligro no se limita a los adultos; incluso los más jóvenes son susceptibles a la depresión. Hasta el feto en el vientre de su madre puede padecerla ya que una madre deprimida puede acudir al aborto para escapar de sus problemas.

(No os matéis unos a otros. Allah es Misericordioso con vosotros.) (Corán 4:29)

(No os autodestruyáis.) (Corán 2:195)

Existen informes que indican que el ex presidente de Los Estados Unidos Ronald Reagan sufría de una severa depresión. Se le atribuía a que tenía más de setenta años a la vez que debía enfrentar numerosos problemas y a sus periódicas operaciones.

(Dondequiera que os encontréis la muerte os alcanzará, aunque refugiaseis en fuertes infranqueables.) (Corán 4:78)

Muchas personas famosas, en particular los artistas, sufren de depresión. La razón principal de la muerte del poeta Saláh Yáhin fue la depresión. También se dice que Napoleón Bonaparte, cuando se encontraba exiliado, murió en estado depresivo.

(Así quiso castigarles en esta vida, y que mueran en la incredulidad.) (Corán 9:55)

No hace mucho tiempo, una mujer alemana mató a sus tres hijos. Luego se descubrió que la razón

para hacer tremendo acto surgió de un estado de depresión. La mujer amaba tanto a sus hijos que temía que tuvieran que atravesar el dolor y las dificultades que ella había vivido a lo largo de su vida. Así que decidió ‘aliviarlos’ y ‘salvarlos uno a uno’ de las dificultades y vicisitudes de la vida. Luego de asesinarlos, ella también se quitó la vida.

Las cifras publicadas por la Organización Mundial de la Salud indican la gravedad de esta situación. En 1973 un tres por ciento de la población mundial sufría de depresión. Esta cifra subió notoriamente y en 1978 era del cinco por ciento. Lo que puede ser una sorpresa es que algunos estudios indican que uno de cada cuatro estadounidenses sufre de depresión. Durante la conferencia de Enfermedades Mentales organizada en Chicago en 1981, se anunció que cien millones de personas en todo el mundo sufren de depresión. Otra sorpresa es que la gran mayoría de ellos pertenecen a países desarrollados. Otros estudios indican que el número de personas deprimidas asciende a 200 millones.

(¿Acaso no ven que son puestos a prueba [con adversidades] cada año una o dos veces?) (Corán 9:126)

Se dice que “el hombre inteligente no es aquel que puede aumentar sus ganancias, sino el que transforma sus pérdidas en ganancias”.

(Luego Allah os afligió con una pena [la derrota] tras otra [de mayor magnitud, que era creer que el Profeta había caído en la batalla, para que cuando comprobarais lo contrario] no os lamentarais por lo que habierais perdido [el botín] ni padecido [la derrota].) (Corán 3:153)

El significado de este versículo es que las cosas que ya pasaron y tuvieron su fin ya no deben ser tenidas en cuenta, ya que eso provoca ansiedad, preocupación y pérdida de tiempo.

Uno puede ocupar su tiempo con muchas actividades útiles cuando no se tiene nada que hacer. Éstas incluyen hacer buenas obras, ayudar a los domas, visitar a los enfermos o las tumbas de los difuntos (para recordar y reflexionar sobre nuestro destino final), ofrecerse como voluntario en la mezquita, participar de tareas de caridad, hacer ejercicios físicos, visitar a los seres queridos, organizar los asuntos personales y brindar ayuda a los ancianos, pobres y desvalidos.

(¡Oh, hombres! Ciertamente compareceréis ante vuestro Señor y veréis el resultado de vuestras obras.) (Corán 84:6)

Un poeta árabe dijo las siguientes palabras:

“Una acción generosa es singular por su dulce sabor y su bella apariencia”.

Hojea cualquier libro de historia y encontrarás en sus páginas historias de dolor, privación y desdicha. Otro poeta árabe dijo:

“Lee historia ya que está llena de moralejas, Toda nación se hunde si no conoce nada de su pasado”.

(Todo esto que te narramos sobre las historias de los Mensajeros es para [consolar y] afianzar tu corazón.) (Corán 11: 120)

(Por cierto que en las historias [de los Profetas] hay un motivo de reflexión para los dotados de sano juicio.) (Corán 12:111)

(... nárrales pues, estas historias para que reflexionen) (Corán 7:176)

Umar (R) dijo: “Mi meta es buscar el gozo en las distintas cosas que han sido decretadas para mí”. Esta frase indica su complacencia con lo que Allah (Enaltecido y exaltado sea) había decretado para él.

En el transcurso de un año, ocho de los hijos de Abû Dhu'aib Al-Hudhali murieron durante una plaga. ¿Qué supones que dijo? Mantuvo la fe, se resignó y se sometió al decreto de Allah diciendo:

“Mostraré paciencia frente a quienes se regocijan con mi dolor, no temblaré con las vicisitudes de estos tiempos, la muerte acecha y clava sus garras, no hay truco ni artificio que pueda alejarla”.

(Todas las desgracias acontecen con la anuencia de Allah.) (Corán 64:11)

Ibn 'Abbâs (R) perdió la vista, pero encontró alivio al pronunciar las siguientes palabras:

“Si Allah me quita la luz de mis ojos, mi corazón permanecerá iluminado, mi corazón entiende y mi mente no es perversa, y mi lengua es como el filo de una espada sin desenfundar”.

Se consoló a sí mismo recordando los innumerables favores de Allah (Enaltecido y exaltado sea) que aún le quedaban habiendo perdido sólo uno de ellos.

En un solo día 'Uruah Ibn Az-Zubair (R) perdió una de sus piernas y se enteró que su hijo había muerto. Esta fue su reacción:

“Oh Allah, a Ti pertenecen todas las alabanzas. Si lo has quitado, también me lo has dado. Y si me has puesto a prueba con estas dificultades, también me has salvado y cuidado. Me has dado cuatro extremidades mas sólo te has llevado una. Me has bendecido con cuatro hijos mas sólo te has llevado uno”.

([Allah] les retribuirá con el Paraíso y con vestimentas de seda por haber tenido paciencia.) (Corán 76:12)

(Y les dirán: ¡La paz sea sobre vosotros! En verdad fuisteis perseverantes [en la adoración].) (Corán 13:24)

Las siguientes palabras de consuelo se le atribuyen al Imám Ash-Sháfi'i:

“Deja que los días traigan lo que deban traer, y confórmate cuando acontezca un decreto, cuando la ejecución del mismo caiga en alguna tierra lejana, ni el cielo ni la tierra podrán evitarlo”.

¿Cuántas veces hemos temido a la muerte mas nada sucedió? ¿Cuántas veces hemos sentido que el fin estaba cerca pero regresamos más fuertes que antes? ¿Cuántas veces nos hemos visto en dificultades mas después de un breve tiempo pudimos saborear la dulce miel del alivio?

(Diles: Solamente Allah os puede librar de ésta y de toda otra aflicción.) (Corán 6:64)

¿Cuántas veces hemos estado enfermos para luego recuperar nuestra salud?

(Si Allah te impone un mal sólo Él podrá apartarlo.) (Corán 6:17)

Cuando uno sabe con certeza que Allah (Enaltecido y exaltado sea) controla todo, entonces ¿cómo puede alguien temer a otro que no sea a Él? Y cuando uno teme a Allah, ¿cómo puede temer a otros junto con Él? especialmente considerando que Allah (Enaltecido y exaltado sea) dice en el Corán: (Así es Satanás, atemoriza a quienes les siguen. Pero no les temáis sino temedme a Mí, si sois creyentes.) (Corán 3:175)

Él es Todopoderoso:

(Y que todo Nuestro ejército [de creyentes] vencería [a los incrédulos].) (Corán 37:173)

(Por cierto que socorreremos a Nuestros Mensajeros y a los creyentes en esta vida y también el Día del Juicio cuando comparezcan los [Ángeles] testigos.) (Corán 40:51)

Ibn Taimiiah aludiendo al mismo significado dijo: “No existe poder ni fuerza salvo en Allah” (Enaltecido y exaltado sea). Los objetos pesados pueden moverse, los obstáculos se superan y es posible alcanzar el honor. Por eso recuerda siempre esta frase, ya que se trata de uno de los tesoros del Paraíso y es un pilar de la felicidad y la complacencia.

.....

Nada te turbe, pues tarde o temprano todo lo que hay en este mundo perecerá

La muerte es el destino común para todos nosotros: El opresor y el oprimido, el poderoso y el sometido, el rico y el pobre. No es novedad que todos moriremos. Naciones enteras han desaparecido y también lo harán las naciones por venir.

Ibn Batûtah relató sobre una tumba con mil reyes enterrados en ella. En la entrada de la misma hay un letrero que reza:

"Los Reyes: Pregúntale por ellos al polvo, y también por los grandes líderes; todos ellos son huesos ahora".

Una causa de asombro es la capacidad del hombre de olvidar y permanecer sin cuidado frente a la muerte cuya amenaza se yergue sobre él tanto durante el día como en la noche. El hombre se engaña a sí mismo creyendo que es inmortal en este mundo.

Allah (Enaltecido y exaltado sea) dice:

(¡Oh, hombres! Temed a vuestro Señor [y abandonad la incredulidad]. Por cierto que el terremoto que sobrevendrá cuando llegue la Hora [del Juicio] será algo tremendo.) (Corán 22:1)

(Se aproxima la hora en que los hombres deberán comparecer [ante Allah para ser juzgados]...)
(Corán 21:1)

(A muchas generaciones que les precedieron las hemos destruído. ¿Acaso puedes ver a alguno de ellos u oír sus murmullos?) (Corán 19:98)

.....
Nada te turbe, y aprende a manejar tu realidad

En esta vida, si desprecias internamente algo que no posees, el valor de ello disminuirá para ti. Y si te conformas con no tener algo que realmente deseabas, tu corazón encontrará alivio.

“Y Allah nos concederá de Su favor y también Su Mensajero...” (Corán 9:59)

Cierta vez leí sobre un hombre que cayó de una ventana. Su anillo se quedó atorado en un clavo que sobresalía, y como consecuencia, su dedo anular fue arrancado, quedándole cuatro dedos en una mano. Lo asombroso no fue el incidente en sí, sino el júbilo que el hombre mostraba mucho tiempo después del accidente, su alegría quedó demostrada por las siguientes palabras: "Rara vez se me cruza por la mente que tengo cuatro dedos en una mano o que perdí un dedo. Sólo lo recuerdo cuando revivo el accidente. De lo contrario, mi trabajo sigue su marcha y estoy conforme con lo sucedido".

"Allah (Enaltecido y exaltado sea) lo ha decretado, y lo que Él desea ocurre".

Conozco un hombre que perdió su brazo izquierdo a causa de una enfermedad. Vivió muchos años desde entonces: se casó y tuvo hijos. Conduce su auto sin dificultades y realiza diversas tareas con facilidad. Está tan a gusto que es como si Allah (Enaltecido y exaltado sea) lo hubiera creado desde el principio con un solo brazo.

“Complácete con lo que Allah (Enaltecido y exaltado sea) te ha asignado y serás el más rico de los hombres”.

¡Con qué rapidez nos adaptamos a las circunstancias! Es asombroso cómo adaptamos nuestra manera de pensar cuando nos imponen un cambio en nuestro estilo de vida. Hace cincuenta años, una casa consistía en una alfombra hecha con hojas de palmera, una jarra de agua, una pequeña cantidad de carbón y otros artículos muy austeros. Por entonces, la gente se manejaba como ahora y la falta de muchos recursos o comodidades que hoy tenemos no hacían la vida menos importante de lo que es en la actualidad.

Un poeta árabe dijo lo siguiente:

“El alma desea más si la alientas, pero vuelve a contentarse con poco cuando la disciplinas”.

En una ocasión se desató una batalla entre dos tribus en la Mezquita Central de Al-Kúfa, cuando los miembros de cada una de las tribus comenzaron a insultar a sus contrarios. Un hombre que se encontraba en la Mezquita logró escapar a escondidas para buscar a Al-Ahnaf Ibn Qais, quien era conocido por su condición de conciliador y pacificador. El hombre que buscaba se encontraba ordeñando una cabra en su casa. **Al-Ahnaf vestía una prenda que no valía ni diez dirhams (era**

barata y estaba en mal estado). Su rostro estaba demacrado y ojeroso y tenía una pierna más larga que la otra, lo que lo hacía cojear muy notoriamente. Cuando le contaron cuál era la situación, no mostró cambio alguno en su rostro y permaneció en calma. Su tranquilidad se debía principalmente a que Al-Ahnaf había sufrido muchas dificultades en su vida, por ello estaba acostumbrado a ese tipo de situaciones. Le dijo al hombre: "Por la voluntad de Allah (Enaltecido y exaltado sea) todo estará bien". Luego comenzó a desayunar como si nada hubiera pasado. Su desayuno consistía en un pequeño trozo de pan duro, aceite, sal y un vaso de agua. Luego mencionó el nombre de Allah (Enaltecido y exaltado sea) y comió. Alabó a Allah (Enaltecido y exaltado sea) dijo: "Trigo de Irak, aceite de Siria, agua del Tigris y sal de Merv. Ciertamente, éstas son grandes bendiciones". Se puso sus ropas, tomó su bastón y emprendió el rumbo hacia donde se encontraban esas personas. Cuando lo vieron llegar, todos fijaron en él su vista y escucharon con mucha atención lo que el hombre iba a decirles. Les dio palabras de paz y compromiso, las cuales complacieron a ambos bandos y les pidió que se dispersaran y tomaran sus respectivos caminos. Todos asintieron y partieron sin dejar el mínimo rastro de rencor en sus corazones, y de esta manera el conflicto terminó en paz.

Un poeta árabe dijo:

"Uno puede alcanzar la nobleza aún si Sus ropas están maltrechas y su bolsillo, remendado".

Hay muchas lecciones que podemos aprender de este relato. Una de ellas es que la grandeza no está en el aspecto ni en la vestimenta; otras lecciones tienen que ver con que tener pocos bienes materiales no es un indicador de miseria y que la felicidad no se halla en la comodidad y en la riqueza.

"Por cierto que el hombre, cuando su Señor le agracia dice: Mi Señor me ha honrado. Y cuando le merma su sustento, dice: Mi Señor me ha desdeñado." (Corán 89:15.16)

Otra lección que podemos extraer de este relato es que el carácter y las cualidades de una persona son los parámetros por medio de los cuales hemos de medir su valor, no así su vestimenta, sus zapatos o su casa. Su valor se mide por el conocimiento; la generosidad, los modales y las obras que esa persona posea.

"En verdad, el más honrado de vosotros ante Allah es el más piadoso." (Corán 49:13)

La conexión entre el relato y el tema principal de este libro es que la felicidad no se encuentra en la opulencia, las mansiones, el oro o la plata; por el contrario, la felicidad es algo que se manifiesta en el corazón a través de la fe, la alegría y el conocimiento.

"Que no te maravillen ni sus bienes ni sus hijos, pues Allah decretó que se extraviaran por ellos." (Corán 9:55)

"Diles: Contentaos con la gracia que Allah os ha concedido [el Corán] y con Su misericordia, pues esto es mejor que lo que atesoran los incrédulos." (Corán 10:8)

Acepta de buena voluntad lo que ha sido decretado para ti. ¿Qué harás si no crees en el decreto de Allah (Enaltecido y exaltado sea)? Todo lo que planifiques sin someterte completamente al Divino Decreto de Allah no te brindará ningún beneficio. Por lo tanto, tal vez te preguntes, ¿cuál es la solución para las dificultades que debo enfrentar?

La solución es decir con sinceridad: "Estamos complacidos y hemos sometido nuestra voluntad al designio de Allah (Enaltecido y exaltado sea)".

“Dondequiera que os encontréis la muerte os alcanzará, aunque os refugiaseis en fuertes infranqueables.” (Corán 4:78)

Una de las mayores dificultades de mi vida, y qué día doloroso fue ese, sucedió cuando el médico me dijo que a mi hermano Muhammad debían amputarle un brazo. La noticia me sorprendió profundamente. La emoción embargó mi alma, y busqué refugio en las palabras de Allah (Enaltecido y exaltado sea)

“Todas las desgracias acontecen con la anuencia de Allah. Quien crea en Allah, Él fortalecerá su corazón [y podrá resignarse ante cualquier adversidad, pues sabrá que es el decreto de Allah].” (Corán 64:11)

“Albricia a los pacientes [que recibirán una hermosa recompensa]. Aquellos que cuando les alcanza una desgracia dicen: Ciertamente somos de Allah y ante Él compareceremos.” (Corán 2:155-156)

Estos versículos fueron una inyección de paz y alivio para mi alma. No hay manera de evitar que suceda lo que ha sido decretado. Por lo tanto, debemos tener fe y someter nuestra voluntad.

“Acaso pretenden tramar algo [para desmentir el Mensaje]? Sabed que nosotros lo desbarataremos.” (Corán 43:79).

“Y todos los asuntos son como Allah lo dispone; pero la mayoría de los hombres lo ignoran.” (Corán 12:21)

“Cuando decide una cosa dice: ¡Sé!, y es.” (Corán 2:117)

Cierto día le informaron a Al-Jansá' An-Naja' iiah de la muerte de sus cuatro hijos varones,, quienes murieron en la batalla de Al-Qádisiiah. **Su única reacción fue alabar a Allah (Enaltecido y exaltado sea) y agradecerle.** La fe fortifica nuestra capacidad de perseverar a través de las dificultades. Y a través de la gratitud, uno alcanza la felicidad en esta vida y en el Más Allá. Si eres reacio a seguir este consejo, entonces pregúntate lo siguiente: **¿Existe otra alternativa?** Si esa alternativa es la amargura, las quejas y negarse a aceptar lo que sucedió, entonces sólo tendrás dolor en esta vida y también en el Más Allá.

"Todo aquel que se contente tendrá placer y todo aquel que muestre furia obtendrá ira".

El mejor remedio y la acción correcta a realizar luego de una calamidad es decir con sinceridad: "Ciertamente pertenecemos a Allah y a El regresaremos". Esto significa que todos somos fruto de la creación de Allah (Enaltecido y exaltado sea) que pertenecemos a El; que estamos en Su reino; y que ante El compareceremos. En Él está el comienzo y a El regresaremos. Todo está en manos de Allah (Enaltecido y exaltado sea).

Un poeta árabe dijo estas palabras:

"Mi propia alma está partiendo, por qué llorar entonces cuando una posesión nos abandona".

Allah (Enaltecido y exaltado sea) dice:

“Todo ha de perecer excepto Su rostro. Suyo es el juicio y ante El compareceréis” (Corán 28:88)

“Todo cuanto existe en la Tierra perecerá” (Corán 55:26)

“Por cierto que tú fallecerás [¡Oh, Muhammad!] y ellos también fallecerán [pues nadie es inmortal].” (Corán 39:30)

Si te dieran la mala noticia de que se incendió tu casa o que murió tu hijo o que perdiste todos tus ahorros, **¿qué harías?** Desde este momento debes estar preparado mentalmente. **Tratar de escapar o eludir lo que ha sido decretado es una actitud que no te dará ningún beneficio. Trata de estar satisfecho con lo que ha sido decretado, reconoce tu realidad y gánate la recompensa.** No tienes otra opción. Puede que digas que sí hay otra opción pero es muy básica y debo advertirte que te alejes de ella: quejarse y refunfuñar es perder la compostura y caer en la ira y la furia. **¿Qué puedes lograr con ese comportamiento? Sólo lograrás la ira de tu Señor y la gente.** Aún más, lo que has perdido no regresará y tu calamidad no se verá aliviada:

“Aquel que piense que Allah no defenderá [al Profeta Muhammad] en este mundo y en el otro [porque cree poder impedirlo], que intente llegar al cielo por algún medio y lo impida, y que vea si ello calma su odio.” (Corán 22:15)

.....
Diez consejos valiosos para tener una buena y noble vida

1. Despiértate en el último tercio de la noche para pedir el perdón de Allah (Enaltecido y exaltado sea)

“Son pacientes, sinceros, piadosos, caritativos y piden perdón por las noches hasta llegar el alba.” (Corán 3:17)

2. Al menos una vez cada tanto, aíslate de la gente para poder reflexionar.

“Aquellos que invocan a Allah estando de pie, sentados o recostados, meditan en la creación de los cielos y la Tierra.” (Corán 3:191)

3. Rodéate de personas ejemplares.

“Reúnete con quienes invocan a su Señor por la mañana y por la tarde anhelando Su rostro.” (Corán 18:28)

4. Recuerda a Allah (Enaltecido y exaltado sea) con frecuencia.

“¡Oh, creyentes! Recordad constantemente a Allah.” (Corán 33:41)

5. Eleva tus plegarias con sinceridad y devoción.

“Que observen sus oraciones con sumisión.” (Corán 23:2)

6. Recita el Corán reflexionando sobre sus profundos significados:

“¿Acaso no reflexionan en el Corán y sus significados?” (Corán 4:82)

7. Ayuna un día caluroso.

“Y él abandona su alimento, su bebida y su deseo, todo por Mí”.

(Dice Allah (Enaltecido y exaltado sea) en un Hadiz Qudsi)

8. Realiza actos de caridad de manera secreta.

“... tan ocultamente que no sepa la mano izquierda lo que ha dado la derecha”.

9. Brinda alivio y ayuda a tus hermanos musulmanes que estén padeciendo problemas.

“Todo aquel que brinde alivio a un musulmán que atraviesa una situación difícil, recibirá el alivio de Allah (Enaltecido y exaltado sea) para una de las calamidades del Día del Juicio”.

10. Intenta ser lo más asceta y desapegado de este mundo pasajero.

“Y sabed que la otra vida es mejor y eterna.” (Corán 87:17)

Entre los engaños del hijo de Noé se encontraban estas palabras:

“Dijo [su hijo]: Me refugiaré en una montaña que me protegerá de las aguas” (Corán 11:43)

Si se hubiera dirigido a Allah (Enaltecido y exaltado sea), el resultado habría sido muy diferente.

La razón de la desdicha de An-Numrudh fue que dijo: "Yo doy la vida y la muerte". Quiso vestir ropas que no eran suyas y dijo tener una cualidad que no poseía, completando así su caída y su error.

La clave para nuestra felicidad puede resumirse en una frase simple pero profunda, la frase del monoteísmo puro (Tauhid): "No existe nadie que merezca nuestra adoración excepto Allah (Enaltecido y exaltado sea) y Muhammad (B y P) es Su Mensajero".

Cuando pronunciamos esta frase en la tierra, nos dicen en el cielo: "Has dicho la verdad".

“Ciertamente que quien os ha traído la Verdad [el Profeta Muhammad] y aquellos que creyeron en él y le siguieron son los piadosos.” (Corán 39:33)

Cuando se abandona esta vida en armonía con esta frase en un nivel práctico, se salva de la destrucción, la aflicción y el fuego del Infierno.

“Allah salvará a los piadosos y les concederá el triunfo [ingresándoles al Paraíso]... ” (Corán 39:61)

Cuando no sólo aplica la Frase del Monoteísmo puro (Tauhid) sino que también llama a que otros se unan a ella, **su nombre será recordado por los ángeles y alcanzará la victoria eterna.**

Cuando se ama la Frase del Monoteísmo puro (Tauhid), es elevada su categoría y bendecido con honor.

“El verdadero poder pertenece a Allah, a Su Mensajero y a los creyentes...” (Corán 63:8)

Bilál (R) pronunció la Frase del Monoteísmo puro (Tauhid) y su situación experimentó un notorio cambio interno que fue paralelo a su cambio externo al liberarlo de la esclavitud.

“Allah es el Protector de los creyentes, les extrae de las tinieblas hacia la luz.” (Corán 2:25 7)

Abu Lahab Al-Háshimi se negó a pronunciar la Frase del Monoteísmo puro (Tauhid) y murió esclavo en un estado débil y patético.

“Y a quien Allah humilla no habrá quien pueda dignificarlo.” (Corán 22:18)

La Frase del Monoteísmo puro (Tauhid) es un elixir que transforma al ser humano común en un paradigma de pureza y devoción.

“Te hemos revelado la esencia [el Corán] por Nuestro designio; tú no conocías los Libros [revelados anteriormente] ni la fe [en los preceptos divinos], pero hicimos que él fuera una luz con la que guiamos a quienes queremos de entre Nuestros siervos, y tú [¡Oh, Muhammad!] en verdad, guías al sendero recto” (Corán 42:52)

Hagas lo que hagas, no debes regocijarte con las riquezas adquiridas dándole la espalda al Más Allá. Si así lo haces, un castigo duro y severo te esperará en el futuro:

“De nada sirven ahora mis bienes. Mi poder se ha desvanecido.” (Corán 69:28-29)

“Y Él está alerta [y sabe quién Le desobedece].” (Corán 89:14)

No debes regocijarte en exceso por los hijos y la descendencia olvidándote del Señor porque alejarse de Él es destinarse al fracaso.

“Y les azotó la humillación y la miseria, e incurrieron en la ira de Allah” (Corán 2:61)

Y por último, no seas complaciente con tu riqueza si hace que tus acciones sean malas, ya que tales acciones serán tu desgracia en el Más Allá.

“...pero el castigo de la otra vida será más humillante aún...” (Corán 41:16)

“Sabed que no son ni vuestros bienes ni vuestros hijos lo que os acerca a Nosotros, sino que quienes crean y obren rectamente recibirán una recompensa multiplicada por lo que hicieron, y morarán seguros en habitaciones elevadas [en el Paraíso].” (Corán 34:37)

El secreto de la guía

Estar contento y tener felicidad son bendiciones que sólo reciben quienes siguen el camino correcto. Muhammad (B y P) nos dejó en una punta de ese camino y en el otro extremo están los jardines del Paraíso.

“Y les habríamos guiado por el sendero recto.” (Corán 4:68)

Cuando nos referimos a la felicidad, queremos decir lo siguiente: mantenerse en el camino recto, a pesar de poder verse afectado por dificultades en el camino, y confiar en que habrá un final feliz y un lugar en la morada del Paraíso. Como consecuencia de ello, sigue al Profeta, quien no hablaba por sus propios deseos, era inmune a las tentaciones del Demonio y cuyas palabras constituyen valiosas enseñanzas para la humanidad.

“El hombre tiene [Ángeles] custodios por delante y por detrás, que lo protegen por orden de Allah.” (Corán 13:11)

Es posible percibir la alegría de una persona correcta por sus modales y su manera de seguir el camino correcto. Esa persona sabe que tiene un Señor y un modelo a seguir en el Mensajero (B y P).

Además, tiene el Libro de Allah (Enaltecido y exaltado sea) en sus manos, luz en su corazón y una conciencia que lo alienta a hacer el bien. Por lo tanto, avanza hacia un estado superior de gozo y siempre va a luchar para mejorar.

“Ésta es la guía de Allah, guía con ella a quien Él quiere de entre Sus siervos.” (Corán 6:88)

Existen dos caminos: uno en sentido figurado y otro físicamente real. El primero es el de la fe, el cual uno transita en esta vida pasajera, una vida cargada de tentaciones y deseos. El segundo camino está en el Más Allá. Todo hombre debe pasar por ese segundo camino para poder llegar al Paraíso. El que no lo haga, caerá en el Infierno. Este camino está lleno de espinas. Quien sea guiado por el camino de la fe en esta vida cruzará con toda seguridad el camino del Más Allá pero la velocidad en que lo haga será proporcional al nivel de su fe. Y debes tener en cuenta que si alguien recibe la bendición de ser guiado por el camino correcto, sus preocupaciones y ansiedades desaparecerán rápidamente.

El secreto de la guía

Estar contento y tener felicidad son bendiciones que sólo reciben quienes siguen el camino correcto. Muhammad (B y P) nos dejó en una punta de ese camino y en el otro extremo están los jardines del Paraíso.

“Y les habríamos guiado por el sendero recto.” (Corán 4:68)

Cuando nos referimos a la felicidad, queremos decir lo siguiente: mantenerse en el camino recto, a pesar de poder verse afectado por dificultades en el camino, y confiar en que habrá un final feliz y

un lugar en la morada del Paraíso. Como consecuencia de ello, sigue al Profeta, quien no hablaba por sus propios deseos, era inmune a las tentaciones del Demonio y cuyas palabras constituyen valiosas enseñanzas para la humanidad.

“El hombre tiene [Ángeles] custodios por delante y por detrás, que lo protegen por orden de Allah.” (Corán 13:11)

Es posible percibir la alegría de una persona correcta por sus modales y su manera de seguir el camino correcto. Esa persona sabe que tiene un Señor y un modelo a seguir en el Mensajero (B y P).

Además, tiene el Libro de Allah (Enaltecido y exaltado sea) en sus manos, luz en su corazón y una conciencia que lo alienta a hacer el bien. Por lo tanto, avanza hacia un estado superior de gozo y siempre va a luchar para mejorar.

“Ésta es la guía de Allah, guía con ella a quien Él quiere de entre Sus siervos.” (Corán 6:88)

Existen dos caminos: uno en sentido figurado y otro físicamente real. El primero es el de la fe, el cual uno transita en esta vida pasajera, una vida cargada de tentaciones y deseos. El segundo camino está en el Más Allá. Todo hombre debe pasar por ese segundo camino para poder llegar al Paraíso. El que no lo haga, caerá en el Infierno. Este camino está lleno de espinas. Quien sea guiado por el camino de la fe en esta vida cruzará con toda seguridad el camino del Más Allá pero la velocidad en que lo haga será proporcional al nivel de su fe. Y debes tener en cuenta que si alguien recibe la bendición de ser guiado por el camino correcto, sus preocupaciones y ansiedades desaparecerán rápidamente.

Lucha por tu sustento, mas no seas codicioso

El Señor de los mundos provee a las lombrices que hay en la tierra:

“No hay criatura que camine en la tierra o vuele con sus dos alas que no forme una comunidad igual que vosotros.” (Corán 6:38)

Allah (Enaltecido y exaltado sea) provee a las aves y a los peces:

“Diles: ¿Acaso tomaré como protector a otro en lugar de Allah, [siendo Él] Originador de los cielos y la Tierra, y Quien alimenta sin tener necesidad de ser alimentado?” (Corán 6:14)

Ciertamente eres más valioso que una lombriz, un ave o un pez, y por eso no te preocupes por el sustento diario.

Conozco a muchas personas que cayeron en la pobreza simplemente por estar distanciadas de Allah (Enaltecido y exaltado sea). Algunos eran ricos y sanos, pero en lugar de ser agradecidos, dejaron de obedecer a Allah (Enaltecido y exaltado sea), abandonaron las oraciones y cometieron terribles pecados. Allah (Enaltecido y exaltado sea) les quitó la salud y las riquezas, reemplazándolas con pobreza, enfermedad y ansiedad. Así cayeron en un estado en cual padecieron dificultad tras dificultad y calamidad tras calamidad.

“Mas quien se aleje de Mi Mensaje llevará una vida mísera, y el Día del Juicio le resucitaremos ciego. (Corán 20:124)

“[Éstas son las consecuencias de sus acciones, pues] Allah no quita a ningún pueblo las gracias con las que lo ha favorecido, a menos que éstos se perviertan [y se alejen de la Verdad].” (Corán 8:53)

“Y si os aflige una desgracia, ello es la consecuencia de [los pecados] que cometisteis; y Allah os perdona muchas faltas [por Su gracia].” (Corán 42:30)

“Y si hubieran seguido el camino recto les habríamos dado de beber agua abundante.” (Corán 72:16)

Las consecuencias del pecado

A continuación encontrarás una lista con las consecuencias malignas que produce el pecado:

1. Crea una barrera entre Allah (Enaltecido y exaltado sea) y el pecador.

“Por cierto que ese día se les impedirá contemplar a su Señor [y no podrán contemplarlo jamás].” (Corán 83:15)

2. Cuando una persona realiza malas obras de manera continua, pierde las esperanzas de la salvación.

3. A menudo, el pecador cae en un estado de depresión y ansiedad.

“No dejará de sembrar dudas e hipocresía [entre los incrédulos] la mezquita que construyeron hasta que sus corazones se destrocen [y perezcan], y Allah es Omnisciente, Sabio.” (Corán 9:110)

4. El miedo se apodera del corazón del pecador.

“Sembraremos el terror en los corazones de los incrédulos por haber atribuido copartícipes a Allah sin fundamento válido.” (Corán 3:151)

5. La vida se torna difícil para el pecador.

“Mas quien se aleje de Mi Mensaje llevará una vida mísera, y el Día del Juicio le resucitaremos ciego.” (Corán 20:124)

6. El corazón del pecador se oscurece y se endurece.

“Y por haber violado su pacto les maldijimos y endurecimos sus corazones.” (Corán 5:13)

7. El rostro del pecador pierde su luz y se vuelve pesimista.

“A aquellos cuyos rostros estén ensombrecidos se les dirá: ¿Habéis renegado de vuestra fe luego de haber creído?” (Corán 3:106)

8. La gente siente desprecio por el pecador.

9. El pecador vive circunstancias mundanas muy difíciles y arriesgadas.

“Si observaran la Torá, el Evangelio y lo que les ha sido revelado por su Señor [el Corán], serían sustentados con las gracias del cielo y la tierra.” (Corán 5:66)

10. La ira de Allah (Enaltecido y exaltado sea) implica una disminución de la fe y un aumento de la tristeza y las calamidades, y todo ello le sucede al pecador.

“¡Qué mal que obraron al no creer en lo que Allah reveló por envidia, pues Allah favoreció a quien quiso de Sus siervos, incurriendo repetidamente en su ira! Y los incrédulos tendrán un castigo degradante.” (Corán 2:90)

“Pero no es como dicen, sino que los pecados que cometieron endurecieron sus corazones.” (Corán 83:14)

“Y decían: Nuestros corazones están endurecidos. Allah les maldijo por su incredulidad: ¡Poco es lo que creen!” (Corán 2:88)

Nada te turbe, pues pronto te contaré

Qué hacer durante las noches cuando no puedas sin dormir.

Si das vueltas en la cama sin poder conciliar el sueño, haz lo siguiente:

1) Recuerda a Allah con súplicas proféticas o súplicas tomadas del Corán.

“¿Acaso no es con el recuerdo de Allah que se sosiegan los corazones?” (Corán 13:28)

2) Evita dormir durante el día, a menos que no tengas otra opción.

“Hicimos que el día [fuese luminoso] para procurar el sustento.” (Corán 78:11)

3) Lee o escribe hasta que te venza el sueño.

“Y dí: ¡Oh, Señor mío! Acrecienta mi conocimiento.” (Corán 20:114)

4) Trabaja arduamente durante el día.

“Él es Quién dispuso que la noche os cubriera [con su oscuridad], que el sueño os sirviera para descansar, y que durante el día os dispersarais para procurar vuestro sustento.” (Corán 25:47)

5) Evita consumir en exceso bebidas estimulantes como té o café.

Buenos modales

Los buenos modales generan prosperidad, mientras que los malos, desdicha. En un Hadiz, el Profeta (B y P) dijo:

“A través de los buenos modales uno alcanza el rango de la persona que no sólo ayuna sino que también se queda despierta hasta muy tarde en la noche para orar”.

Dijo además:

“Os diré quién es el más caro a mis sentimientos y al que siento más cerca de mí en el Día de la Resurrección: Quien posee los mejores modales”.

“Ciertamente eres de una naturaleza y moral grandiosas.” (Corán 68:4)

“Por misericordia de Allah eres compasivo con ellos. Si hubieras sido rudo y duro de corazón se habrían alejado de ti.” (Corán 3:159)

“...hablad cortésmente...” (Corán 2:83)

‘Áishah (R) describió al Profeta (B y P) con las siguientes palabras: “Su carácter era el Corán”.
Lo que debes hacer si tienes miedo de una persona envidiosa

1. Recita los dos últimos capítulos del Corán, recuerda a Allah (Enaltecido y exaltado sea) y suplícale.

“Y del mal del envidioso cuando envidia.” (Corán 113:5)

2. Mantén en secreto tus asuntos frente a la persona envidiosa.

“Dijo: ¡Oh, hijos míos! No entréis por una sola puerta, sino hacedlo por puertas diferentes [pues temo que os alcance el mal de ojo por envidia a vuestro hermoso aspecto.” (Corán 12:67)

3. Aléjate de él.

“Si no creéis en mí, dejadme [y no me maltratéis].” (Corán 44:21)

4. Sé generoso con la persona que desea causarte daño, ya que quizás desista en su embestida.

“Si eres maltratado responde con una buena actitud [sabiendo disculpar].” (Corán 23:96)

Reflexionemos:

Asmá' Bint Umais (R) relató que el Mensajero de Allah (B y P) le dijo:

“Te enseñaré algunas palabras para decir cuando estés en aprietos: Allah, Allah, Mi Señor; no Te atribuyo copartícipe alguno”.

En otro Hadiz, el Profeta nos dice que cuando uno se encuentra afligido por las enfermedades o

dificultades, llegará el alivio si dice lo siguiente:

“Allah, Mi Señor, no tiene ningún copartícipe”.

En ocasiones, uno se ve apremiado por una prueba demasiado severa. Entonces, si acude a su Señor y se somete a Su voluntad sin asociarle ningún copartícipe sus dificultades desaparecerán.

¡Oh poseedor de la majestuosidad y generosidad!

En un Hadiz auténtico, el Profeta (B y P) nos aconsejó repetir esta frase a menudo:

"¡Oh poseedor de la majestuosidad y generosidad!"

También nos recomienda decir lo siguiente:

"¡Oh Eterno, Tú que sustentas y proteges todo lo que existe!"

Por lo tanto, por nuestro propio bienestar debemos invocar a Allah (Enaltecido y exaltado sea) y buscar Su ayuda con estas frases y con toda seguridad, la respuesta llegará.

“Recordad cuando pedisteis socorro a vuestro Señor, y Él os respondió...” (Corán 8:9)

En la vida de un musulmán hay tres días de verdadero gozo:

1. El día en que realiza las oraciones en comunidad y se aparta de los actos de desobediencia.

“¡Oh, creyentes! Obedeced a Allah y al Mensajero cuando os exhortan a practicar aquello que os vivifica [el Islam]...” (Corán 8:24)

2. El día en que se arrepiente de un pecado, lo abandona y regresa a su Señor.

“Él les aceptó su arrepentimiento para que se enmendasen...” (Corán 9:118).

3. El día en que muere y se reúne con su Señor, después de haber realizado una última acción buena y pura.

"Quien desea y ama el encuentro con Allah (Enaltecido y exaltado sea) sepa que Allah también desea y ama su encuentro."

Al haber estudiado la vida de los Compañeros del Profeta, descubrí cinco características que los distinguen de los demás:

1. Tenían vidas sencillas, libres de ostentación y extravagancia.

“Te facilitaremos todos tus asuntos.” (Corán 87:8)

2. Su conocimiento de temas religiosos era tan bendito como profundo. Y más importante aún, acompañaban ese conocimiento con la práctica.

“Los más temerosos de Allah son los sabios de entre Sus siervos.” (Corán 35:28)

3. Le daban prioridad a las acciones del corazón por sobre aquellas que los demás podían ver. De esa manera, tenían sinceridad, confiaban en Allah, Lo amaban, depositaban sus esperanzas sólo en Él y a ningún otro ser. Además, realizaban asiduamente actos voluntarios de adoración, como orar o ayunar.

“Por cierto que Allah se complació con los creyentes cuando te juraron fidelidad bajo el árbol; y sabiendo la fe que había en sus corazones hizo descender el sosiego sobre ellos y los recompensó...” (Corán 48:18)

4. No anhelaban el mando ni sus placeres. Le daban la espalda con desdén a las posesiones materiales y cosechaban los frutos de esta actitud: felicidad, paz mental y sinceridad.

“Pero quienes deseen la otra vida, sean creyentes y se afanen por alcanzarla se les retribuirá por su esfuerzo.” (Corán 17:19)

5. El esfuerzo era una prioridad para ellos por sobre otras buenas acciones, y así se convirtió en un estandarte por el cual fueron reconocidos. A través del esfuerzo eliminaban sus preocupaciones y problemas, porque encontraban en él una forma de invocación, lucha, esfuerzo y acción.

“A quienes luchan denodadamente por Nuestra causa les afirmaremos en Nuestro camino. Ciertamente Allah está con los benefactores.” (Corán 29:69)

En el Corán hay verdades y realidades que son constantes. Éstas son algunas de las que se relacionan con la felicidad y la tranquilidad del siervo, que es el tema principal de este libro:

A aquel que trabaje para Allah (Enaltecido y exaltado sea), Él lo ayudará:

“¡Oh, creyentes! Si practicáis correctamente los preceptos de Allah [y difundís Su Mensaje], El os auxiliará y afianzará vuestros pasos.” (Corán 47:7)

A quien suplique a Allah (Enaltecido y exaltado sea), Él le responderá:

“Vuestro Señor dice: Invocadme, que responderé [vuestras suplicas].” (Corán 40:60)

A quien pida perdón a Allah (Enaltecido y exaltado sea), Él lo perdonará:

“Dijo: ¡Señor mío! He sido injusto conmigo mismo; perdóname. Y [Allah] le perdonó, porque ciertamente Él es Absolvedor, Misericordioso.” (Corán 28:16)

“Él es Quien acepta el arrepentimiento de Sus siervos y perdona sus pecados, y está bien enterado de cuánto hacéis.” (Corán 42:25)

A aquél que deposite su confianza en Allah (Enaltecido y exaltado sea), El le será suficiente:

“Y quien se encomiende a Alláh sepa que Él le será suficiente...” (Corán 65:3)

Hay tres clases de personas cuyo castigo es seguro: los que se rebelan contra Allah, los que rompen sus promesas y los que realizan acciones malignas:

“¡Oh, hombres! Vuestra corrupción recaerá sobre vosotros mismos.” (Corán 10:23)

“Quien no cumpla con el juramento sólo se perjudicará a sí mismo.” (Corán 48:10)

“Fueron soberbios en la Tierra, y se confabularon [para apartar a los hombres del sendero recto]; pero las confabulaciones recayeron sobre ellos mismos.” (Corán 35:43)

Los opresores no escaparán del castigo de Allah (Enaltecido y exaltado sea):

“Sus casas yacen vacías, por haber sido injustos. Por cierto que en ello hay un signo para quienes reflexionan” (Corán 27:52)

Los frutos de la probidad se cosechan tanto a corto como a largo plazo:

“Allah les agració con una recompensa en esta vida y les agraciara con una recompensa mayor en la otra.” (Corán 3:148)

Aquel que obedezca a Allah (Enaltecido y exaltado sea) recibirá Su amor y Su sustento:

“Allah es el Sustentador, y Él posee un poder grandioso.” (Corán 51:58)

Allah (Enaltecido y exaltado sea) castigará a los enemigos de Sus siervos obedientes:

“Y por cierto que el día [de Badr] les castigamos violentamente, en verdad Nos vengamos de ellos [por su incredulidad]” (Corán 44:16)

El Sheij Abd Ar-Rahmán Ibn Sa'di escribió un valioso libro llamado El buen camino para vivir feliz, en el que dice lo siguiente: “Al enumerar las bendiciones de Allah, uno cae en la cuenta de que está mejor que muchas personas y que debe ser agradecido por los favores que Allah (Enaltecido y exaltado sea) ha otorgado”.

Aún en temas de religión, uno descubre que a pesar de la negligencia de la cual somos todos culpables, algunos son mejores que otros a la hora de realizar las oraciones obligatorias de manera regular, leer el Corán, recordar a Allah (Enaltecido y exaltado sea) y demás actos de adoración. Se trata de favores por los cuales debemos ser agradecidos. Allah (Enaltecido y exaltado sea) dice:

“Acaso no veis que Allah os sometió todo cuanto hay en los cielos y en la Tierra, y os colmó de Sus gracias, las cuales podéis apreciar algunas y otras no?” (Corán 31:20)

“Por cierto que hemos honrado a los hijos de Adán, y les hemos facilitado los medios para transitar por la tierra y por el mar; les hemos proveído de cosas buenas y los hemos preferido por encima de muchas otras criaturas.” (Corán 17:70)

Nada te turbe, pues no morirás hasta que llegue tu hora

“Y cada nación tiene un período predeterminado, y cuando éste se cumpla no podrán retrasarlo ni adelantarlo, ni siquiera por una hora.” (Corán 7:34)

Este versículo contiene consuelo para los cobardes, aquellos que pasan por muchas muertes antes de la muerte verdadera. El versículo nos dice que para cada persona hay un momento elegido para morir: no puede adelantarse ni posponerse, aun cuando toda la creación se uniera para intentarlo.

“Y os llegará la agonía de la muerte con la verdad.” (Corán 50:19)

Si depositas tus esperanzas en otro que no sea Allah (Enaltecido y exaltado sea) serás desdichado.

“...y no hubo nadie que pudiese socorrerlo, y tampoco pudo salvarse a sí mismo.” (Corán 28:81)

El libro Siar A'lám An-Nubalá', de Adh-Dhahabi, es una obra que comprende 20 volúmenes. Contiene biografías de eruditos, reyes, ministros, monarcas y poetas. Mientras leía algunas de ellas, me vinieron a la mente dos puntos a considerar:

1. Si alguien deposita su esperanza o confianza en algo o alguien que no sea Allah (Enaltecido y exaltado sea), Él lo abandonará y hará que esa cosa o persona sea la causa de su ruina.

“Y ellos [los demonios], en verdad, los apartan del camino, pero [los incrédulos] piensan que están bien encaminados.” (Corán 43:37)

Para el Faraón era su estatus, para Qárún su riqueza, para Umairah sus negocios y para Al-Ualid su hijo.

“Deja que Yo me encargare de aquel que he creado...” (Corán 74:11)

Para Abú Yahl era su estatus, para Abú Lahab su linaje, para Abú Muslim el trono, para Al-Mutanabbi la fama y para Al-Hayyáy el poder y la autoridad.

2. Quien busque el honor con Allah (Enaltecido y exaltado sea) y realice actos de bien, Él lo honrará y le dará jerarquía aun si no posee riqueza, estatus o nobleza en su sangre.

Para Bilál (R) era el llamado a oración, para Salmán (R) el Más Allá, para Suhaib (R) su sacrificio y para 'Atá' (R) el conocimiento.

“Si no lo socorréis [al Mensajero], sabed que Allah [no necesita de vosotros, pues ya] lo auxilió aquella vez que los incrédulos lo expulsaron [de La Meca], cuando estando en la caverna con su compañero [Abú Bakr] le dijo: No te entristezcas, pues Allah está con nosotros.” (Corán 9:40)

Los ingredientes de la felicidad

a) Tener un corazón agradecido y una lengua que recuerda constantemente a Allah (Enaltecido y exaltado sea).

Un poeta árabe dijo lo siguiente:

"Gratitud, recuerdo y paciencia, en ellas están las bendiciones y las recompensas".

b) Saber guardar un secreto, especialmente los propios. Entre los árabes existe una historia muy conocida de un beduino a quien le confiaron un secreto por la suma de veinte dinares. Al principio el hombre respetó el trato hasta que de repente, en un ataque de impaciencia, fue y devolvió el dinero porque quería deshacerse la responsabilidad de guardar el secreto. Porque guardar un secreto requiere firmeza, paciencia y fuerza de voluntad.

“Dijo [Jacob]: ¡Oh, hijito! No cuentes tu visión a tus hermanos porque conspirarán contra ti [por envidia]...” (Corán 12:5)

La debilidad del hombre - uno de los tantos rasgos débiles que posee - es que constantemente siente la necesidad de revelar los detalles de sus asuntos personales a los demás. Esta enfermedad se remonta a los anales de la historia. El alma adora contar secretos y diseminar relatos. La conexión entre este tema y el de este libro es que todo aquel que cuente sus secretos inevitablemente se sentirá arrepentido, triste y desdichado.

Algunos factores que traen la felicidad

1. Buenas obras.

“Al creyente que obre rectamente, sea varón o mujer, le concederemos una vida buena y le multiplicaremos la recompensa de sus obras.” (Corán 16:97)

2. Un cónyuge piadoso.

“¡Oh, Señor nuestro! Agráccianos con esposas e hijos que sean un motivo de alegría y tranquilidad para nosotros...” (Corán 25:74)

3. Un hogar espacioso.

El Profeta (B y P) dijo: "Oh Allah, haz que mi casa sea espaciosa".

4. Sustento ganado honestamente.

El Mensajero de Allah (B y P) dijo: "Allah es bueno y puro, y no acepta nada que no sea bueno y puro".

5. Buenos modales y espíritu de camaradería con la gente.

“Seré bendecido dondequiera me encuentre...” (Corán 19:31)

6. Ausencia de deudas y despilfarro:

“Aquellos que cuando hacen una caridad no dan todo lo que tienen ni tampoco escatiman sino que dan en la justa medida.” (Corán 25:67)

“No seáis avaros ni tampoco derrochadores, porque seríais censurados y os empobreceríais.”
(Corán 17:29)

Nada te turbe, pues has conocido el Islam

Desdichadas son las almas que ignoran el Islam o que conocen el Islam pero no han sido guiadas a él. Hoy el Islam necesita musulmanes que transmitan al mundo entero lo que verdaderamente es esta religión, pues es un magnífico mensaje que debe ser llevado a todas las personas.

“Quien siga una religión diferente al Islam [el sometimiento a Allah] no se le aceptará...” (Corán 3:85)

Un conocido predicador del Islam se mudó a Munich, Alemania, hace algunos años. Al llegar a la entrada de la ciudad, vio un gran cartel que decía: "¿Usted no conoce los neumáticos Yokohama?" Más tarde el hombre puso un cartel al lado de éste, del mismo tamaño. Escribió en él: "¿Usted no conoce el Islam? Si desea más información, llámenos a este número". Hubo una catarsis de llamadas de alemanes nativos. En solamente un año, miles de personas aceptaron el Islam gracias a este hombre. Fundó una mezquita, un centro islámico y una escuela.

La mayoría de los seres humanos están confundidos y tienen una abrumadora necesidad de esta religión. Necesitan al Islam para que una nueva vida, tranquila y serena, tome el lugar del caos en el que se encuentran hoy.

“Con el cual Allah guía a quienes buscan Su complacencia hacia los caminos de la salvación, los extrae con Su voluntad de las tinieblas hacia la luz, y los dirige por el sendero recto.” (Corán 5:16).

Un devoto que se encontraba viviendo en un área muy alejada y que nunca había tenido contacto con otros hombres, dijo:

“Nunca pensé que en el mundo alguien adorara a otro que Allah”

“Y sébed que pocos de Mis siervos son Agradecidos” (Corán 34:13)

“Si obedecieras a quienes son mayoría en la Tierra [los incrédulos] te extraviarían del sendero de Allah. Ellos sólo siguen conjeturas, y no hacen más que suponer.” (Corán 6:116)

“La mayoría de los hombres, aunque te esfuerces [para que crean], no serán creyentes.” (Corán 12:103)

Un erudito me comentó que durante la época en que Sudán era colonia del Imperio Británico, un nómada musulmán del desierto llegó a Al-Jartum, la capital. Cuando vio a un policía británico caminando por el centro de la ciudad, le preguntó a alguien que pasaba: "Quién es ese?" La respuesta fue que era un policía extranjero y a la vez no creyente. El nómada preguntó: "¿No creyente en qué?" "No creyente en Allah", fue la respuesta. Al vivir en el desierto durante tanto tiempo, la naturaleza innata de este hombre había permanecido intacta, por eso, cuando escuchó algo tan absurdo, la idea lo sorprendió y le causó repulsión. Dijo a continuación: "¿Cómo alguien puede no creer en Allah!" Comenzó a dolerle el estómago y vomitó debido al disgusto que le habían causado esas palabras.

“¿Qué les sucede que no creen?” (Corán 84:20)

“[Juro) Por el Señor del cielo y de la Tierra que lo que se os ha prometido es tan cierto como vuestra facultad de hablar.” (Corán 51:23)

Debemos tener buenos pensamientos sobre nuestro Señor y buscar Su favor y Su misericordia. En un Hadiz auténtico el Profeta (B y P) dijo que nuestro Señor ríe. Al oír esto, un beduino del desierto dijo: "No estamos privados de ningún bien si nuestro Señor ríe".

“Él es Quien hizo descender la lluvia cuando habían caído en la desesperación [por la sequía], agraciándoles así con Su misericordia. El es Protector, Loable.” (Corán 42:28)

“Por cierto que los benefactores están más cerca de la misericordia de Allah.” (Corán 7:56)

“¿O creéis que vais a entrar al Paraíso sin pasar por lo mismo que atravesaron quienes os precedieron? Padecieron pobreza e infortunios, y una conmoción tal que el Mensajero y los creyentes imploraron: ¿Cuándo llegará el auxilio de Allah? Y por cierto que el auxilio de Allah estaba próximo.” (Corán 2:214)

Al leer las biografías de hombres exitosos, uno descubre que tienen ciertos aspectos en común, ya sea en su entorno, sus cualidades o por las circunstancias que rodearon su éxito. A continuación enumero algunas de las conclusiones a las que he llegado después de leer algunas de esas biografías.

1. El valor de la persona se basa en el bien que éste hace. Ésas son palabras de ‘Ali (R) y significan que el conocimiento, el carácter, la adoración y la generosidad de la persona son los criterios por medio de los cuales habremos de medir su valor.

“...un esclavo creyente es mejor que un idólatra aunque os guste...” (Corán 2:221)

2. La situación de una persona en esta vida y en el Más Allá depende de su determinación y su sacrificio.

“Si [los hipócritas] hubieran querido realmente combatir se habrían preparado para tal fin...” (Corán 9:46)

“Y luchad por la causa de Allah con sinceridad...” (Corán 22:78)

3. Toda persona - por voluntad de Allah (Enaltecido y exaltado sea)- es artífice de su propia historia. Cada uno escribe la historia de su vida con sus buenas y malas acciones.

“...y registramos lo que hubieren realizado y las consecuencias [buenas y malas] de ello...” (Corán 36:12)

4. La vida es corta y pasa rápidamente. No la hagás aún más corta pecando, preocupándote o discutiendo.

“El día que suceda, les parecerá haber permanecido [en la vida mundanal] sólo una tarde o una mañana.” (Corán 79:46)

Nada te turbe, pues los obstáculos no te impedirán el éxito

En el diario árabe ‘Ukádih se publicó una entrevista a un ciego llamado Mahmud Ibn Muhammad Al-Madani quien estudió libros de literatura árabe a través de los ojos de terceros. Otras personas leían para él libros de historia y comentarios sobre los clásicos y él los escuchaba. Solía pedirle a uno de sus amigos que le leyera hasta las tres de la madrugada. Hoy es considerado como un libro de referencia en historia y literatura.

Mustafa Amin, columnista del periódico Ash-Sharq Al-Ausat, escribió lo siguiente:

“Sé paciente con los opresores y los que hacen el mal durante solo cinco minutos. Luego de un breve tiempo, el látigo caerá, las esposas se abrirán, el prisionero será liberado y las nubes se disiparán; en ti sólo queda ser paciente y esperar”.

En una ocasión me encontré en Riyadh con el Mufti de Albania. Me contó cómo los comunistas que estaban al poder lo encarcelaron sometiéndolo a trabajos forzados durante veinte años. Mientras cumplía su sentencia en prisión, fue constantemente torturado, confinado a la oscuridad y al hambre. Realizaba secretamente las cinco oraciones diarias en un rincón del baño, por miedo a ser atrapado. Durante todo ese lapso fue paciente y finalmente llegó el alivio.

Allah (enaltecido y exaltado sea) dice: “Y retornaron con la gracia y el favor de Allah...” (Corán 3:174)

Piensa en Nelson Mandela, un hombre que llegó a ser presidente de Sudáfrica luego de soportar veintisiete años de prisión. Buscó la libertad para su pueblo y luchó para romper las cadenas de la tiranía y la opresión. Se mantuvo firme e inquebrantable y hasta parecía que buscaba la muerte. Como resultado, logró su cometido y alcanzó el reconocimiento mundial.

Allah (Enaltecido y exaltado sea) dice:

“Quién desee la vida mundanal y sus placeres solamente, se los concederemos y no será defraudado” (Corán 11:15)

“Si [combatir] os causa pesares, [sabed que] a ellos también les causa pesares. Pero vosotros esperaréis de Allah lo que ellos no pueden esperar. Allah es Omnisciente, Sabio.” (Corán 4:104)

“Si sufrís una herida, sabed que ellos también han sufrido una herida semejante.” (Corán 3:140)

Reflexionemos:

No hay nadie que merezca nuestra adoración excepto Allah (Enaltecido y exaltado sea) ya que solo Él posee cualidades perfectas que se asocian con la bondad, la divinidad y la omnipotencia.

El espíritu y el secreto de esta frase monoteísta es el de lograr que Allah (Enaltecido y exaltado sea) sea el único destinatario de nuestro amor, veneración, esperanza y glorificación. También nuestra dependencia y arrepentimiento. Por eso nuestro amor no es puro para nadie excepto para Él, y todos

los demás son amados como el resultado secundario de ese amor o como un medio para aumentar nuestro amor por Él.

Por lo tanto, sólo debemos temer a Allah (Enaltecido y exaltado sea) y depender de Él; sólo en Él debemos depositar nuestras esperanzas y frente a Él atemorizarnos. Jurarnos sólo en Su nombre y ante Él nos arrepentimos. Le rendimos obediencia absoluta. En tiempos de dificultad, sólo podemos invocar Su nombre y buscar refugio en Él y nos postramos ante a El.

Todo eso se puede resumir en una frase: No existe nadie que merezca nuestra adoración excepto Allah (Enaltecido y exaltado sea). Esta frase comprende a todas las formas de adoración
Nada te turbe, pues recuerda que crees en Allah

“...sabed que fue Allah Quien os hizo el favor de guiaros a la fe.” (Corán 49:17)

Una bendición que la mayoría de las personas ignora es la ventaja que tiene el creyente respecto al ateo. El creyente recuerda el favor de Allah de haberlo guiado hacia el Islam. Es agradecido con Él porque no ha decretado que sea un ateo que se rebela, niega Sus señales, descrece de Sus perfectos atributos, Sus Mensajeros y del Más Allá.

El creyente realiza los actos de adoración. Quizás la ejecución de dichos actos no sea perfecta, pero el solo hecho de realizarlos es en sí una enorme bendición que muy pocos, agradecen.

“¿Acaso el creyente es igual que el pecador? Indudablemente no pueden equipararse.” (Corán 32:18)

Nada te turbe, pues no vale la pena que te angusties por este mundo

El Profeta (B y P) dijo:

“Si este mundo tuviera ante Allah el valor del ala de un mosquito, no le habría dado al incrédulo [ni siquiera] un sorbo de agua”.

¡Este mundo no vale siquiera el ala de un mosquito! Si ese es el valor de este mundo, ¿por qué nos angustiamos por él?

Nada te turbe, y no dejes que la calamidad te sacuda

Ahmad Ibn Iúsf, un historiador, escribió que el hombre sabe con certeza que luego de la dificultad llega el alivio, tal como la luz del día llega después de la oscuridad de la noche. A pesar de saberlo, la parte más débil de la naturaleza humana toma el control cuando atacan las calamidades. Aquel que es sometido a pruebas debe dar pasos para remediar su situación o de lo contrario la desesperanza se apoderará de él. Contemplar la paciencia que tuvieron quienes debieron superar pruebas en el pasado es un medio para fortalecer nuestra propia determinación.

También mencionó que la dificultad antes del alivio es análoga al hambre antes de la comida. La comida llega en el momento en el cual provoca el mayor efecto de saciedad.

Platón dijo:

“La dificultad es tan beneficiosa para el alma como indeseada para nuestra vida. El ocio es tan dañino para el alma como deseada por el ego”.

Cuando se comprende el objetivo de la vida, sabe que está siendo puesto a prueba ya sea para obtener de Allah (Enaltecido y exaltado sea) una recompensa o para expiar sus pecados.

Luego de leer un libro de At-Tannúji, obtuve las siguientes conclusiones:

1) El alivio llega después de la dificultad. Es un patrón constante en la vida de un hombre, al igual que la llegada del día luego de la oscuridad.

2) La dificultad es más beneficiosa para el alma humana que el confort y el alivio.

3) Quien concede lo bueno y aleja lo malo es Allah (Enaltecido y exaltado sea). Debes saber que todo lo que te sucede fue escrito de esa manera y todo lo que no sucedió no estaba destinado a sucederte.

Nada te turbe, y presta atención a esta historia

Ibráhim Ibn Al-Yarráh dijo:

"Abu Iúsun se enfermó y alternaba entre la lucidez y la inconsciencia. Cuando se recuperó, me preguntó sobre un tema religioso. Cuando vio el asombro con que recibí su pregunta, me dijo: ‘No importa, estudiaremos este tema con la esperanza de que el conocimiento que concierne al mismo se perpetúe hasta que se convierta en la causa que guíe a alguien’.

Así eran nuestros piadosos antepasados. Cada vez que se recuperaban, si bien seguían en sus lechos de muerte, hablaban sobre conocimiento islámico, ya sea como maestros o como alumnos. ¡Cuánpreciado era el conocimiento en sus corazones!. En los últimos momentos de sus vidas, no recordaban la familia ni la riqueza; sólo recordaban el conocimiento que tan arduamente adquirieron en sus vidas. Que la piedad de Allah (Enaltecido y exaltado sea) descienda sobre ellos.

Nada te turbe, y no te angusties ni siquiera en los últimos momentos de tu vida

Abu Ar-Raihán Al-Bairuni fue un prolífico pensador y escritor que rara vez dejaba de escribir. Vivió hasta los setenta y ocho años y a lo largo de toda su vida nunca se tomó un respiro innecesario que le interrumpiera sus actividades de leer, escribir o enseñar.

Abu Al-Hasan ‘Ali Ibn ‘Ísa, una eminencia en jurisprudencia islámica, dijo lo siguiente:

“Visité a Abú Ar-Raihán en su lecho de muerte. Al entrar, me di cuenta de inmediato que estaba al borde de abandonar esta vida. Si bien se encontraba en ese estado, me dijo que había un tema de derecho islámico, más específicamente de sucesiones, del cual habíamos hablado la última vez que nos vimos y que en ese entonces yo había dicho algo y que ahora se había dado cuenta que era un error. Sentí compasión por él, y le pregunté si le parecía apropiado discutir un tema como ese

estando tan enfermo. Me respondió: ‘Sé que estoy partiendo de este mundo, pero ¿no crees que es mejor para mí entender ese tema que morir ignorándolo?’ Acto seguido, le repetí el tema del que hablamos, y comenzó a explicármelo. Luego de finalizar la conversación, salí de la habitación e instantes después, escuché un grito y supe que había muerto. Sólo las almas distinguidas como la suya permanecen fuertes hasta el final”.

Cuando ‘Umar (R) moría desangrado luego de haber sido apuñalado, les preguntó a sus compañeros si habían completado su oración.

Reflexionemos:

"Si Allah ama a un pueblo, lo pone a prueba. Quienquiera que se complazca, obtendrá la complacencia de Allah y quienquiera que se enoje, la ira de Allah caerá sobre él".

"Las personas puestas a prueba con mayor intensidad son los Profetas, y luego los mejores después de ellos. La persona es puesta a prueba según su fe. Si su fe es fuerte, su prueba será más intensa. Si su fe es débil, será puesto a prueba según el nivel de su fe. El siervo de Allah será puesto a prueba hasta que camine por esta tierra sin pecados por los que deba rendir cuentas".

“Es maravillosa la situación del creyente. Todos sus asuntos son buenos para él: si el bien recae sobre él es agradecido, y eso es bueno para él. Y si el mal recae sobre él es paciente, y eso también es bueno para él”.

“Y sabe que si toda una nación se reuniera para beneficiarte en algo, sólo te beneficiarían con algo que Allah ya ha escrito para ti. Y si se reunieran para dañarte, sólo te dañarían con algo que Allah ya ha escrito para ti”.

“Los hombres probos son puestos a prueba: primero los mejores, luego los que les siguen y así sucesivamente”.

“El creyente es como una pequeña rama; el viento la mueve de izquierda a derecha (pero no se quiebra)”.

Viaja por el vasto territorio de Allah (Enaltecido y exaltado sea).

Se dice con toda razón que viajar aleja las preocupaciones. ArRamharamzi enumeró en su libro El Noble Sabio del Hadiz los diversos beneficios de viajar con el fin de buscar el conocimiento. En esta obra, refuta a quienes creen que no existen beneficios tangibles derivados de viajar por el mundo. Dice lo siguiente:

“Existen tantas ventajas derivadas de conocer nuevas tierras y casas; de descubrir bellos campos y jardines; de conocer distintas razas y encontrarse con diversas lenguas y colores; presenciar maravillas de distintos países. La paz que uno encuentra bajo la sombra de grandes árboles no tiene igual. Comer en las mezquitas, beber agua fresca de un arroyo y dormir dondequiera que la noche lo atrape, todo eso incorpora afabilidad y humildad a una persona. El viajero entabla amistad con todos aquellos a quienes ama por Allah y no tiene motivos para ser artificial. Agrégale a estos beneficios toda la felicidad que el viajero siente en su corazón cuando llega a destino y la emoción de las experiencias vividas para superar los obstáculos que se presentan en su camino. Si todos los reacios a salir de su tierra comprendieran esto, aprenderían que todos los placeres individuales del mundo se combinan en la noble actividad de viajar. No hay goce mayor para un viajero que las

hermosas vistas y las maravillosas actividades que son parte de viajar por el vasto mundo de Allah. Aquel que no viaja se priva de todo esto”.

Los días alternan entre lo bueno y lo malo

El Imám Ahmad visitó a Baqi Ibn Mujallid cuando éste se encontraba enfermo, ocasión en la que le dijo:

"Oh Baqi, alégrate por la recompensa de Allah. Los días de salud carecen de enfermedad y los días de enfermedad carecen de salud".

Esto significa que cuando uno goza de buena salud, jamás contempla la enfermedad, ya que aumentan los planes y las ambiciones, como también las esperanzas y los deseos. Sin embargo, en esos días de enfermedad, uno olvida aquello que hace a los tiempos de salud; el desánimo se instala en el alma enferma, prevaleciendo así la desesperanza. Allah (Enaltecido y exaltado sea) dice:

“Y si le concedemos al hombre algo de Nuestrá gracia y luego se la quitamos se desespera y se muestra desagradecido. Pero cuando le agradecemos luego de haber padecido una adversidad, dice: Se han alejado los males de mí, y se jacta por ello. Excepto aquellos que fueron pacientes y obraron el bien; éstos obtendrán el perdón y una gran recompensa.” (Corán 11:9-11)

A manera de comentario de esta aleya, Ibn Kazir escribió lo siguiente:

“Allah (Enaltecido y exaltado sea) describe al hombre y a la característica básica que éste posee (a excepción de aquellos creyentes a quienes Allah (Enaltecido y exaltado sea) ha escogido). En general, si el hombre se ve afectado por las dificultades después de tiempos de bonanza, pierde las esperanzas de ver algo bueno en el futuro. Muestra desdén por el pasado, como si nunca hubiera vivido días buenos, y siente desesperación por el futuro como si nunca hubiera recibido socorro y alivio”.

Es similar su actitud cuando experimenta alivio luego de las dificultades:

“Pero cuando le agradecemos luego de haber padecido una adversidad, dice: Se han alejado los males de mí, y se jacta por ello” (Corán 11:10)

En otras palabras:

“Nada malo ni perjudicial puede sucederme después de esto”.

“Excepto aquellos que fueron pacientes y obraron el bien; éstos obtendrán el perdón y una gran recompensa.” (Corán 11:11)

La satisfacción repele la tristeza

El Mensajero de Allah (B y P) dijo:

"No decimos sino lo que complace a nuestro Señor".

Tienes la obligación sagrada de someterte a lo que te ha sido predestinado. Si cumples con esta obligación, lograrás el éxito a largo plazo.

Tu único escape es creer en la predestinación, ya que todo lo que ha sido decretado sucederá inevitablemente. No hay artificio ni escapatoria de ello.

Emerson dijo:

“De dónde nos llegó esa idea de que una vida estable y lujosa, sin obstáculos ni dificultades creó hombres prósperos y ejemplares; es totalmente lo opuesto. Aquellos que han tenido una vida fácil seguirán desarrollando hábitos de ociosidad con el pasar de sus años. La historia atestigua que la grandeza se halla en hombres con distintos pasados y entornos. Entre ellos encontramos atmósferas buenas y malas a la vez, o entornos en los que no podía distinguirse lo bueno de lo malo. Y de esos ambientes han surgido hombres con grandes responsabilidades sobre sus espaldas, sin dejarlas de lado ni por un instante”.

¿Quiénes llevaron el estandarte de la divina guía en los primeros días del Islam? Fueron los esclavos liberados, los pobres y los desposeídos. Y la mayor parte de quienes los desafiaron ferozmente fueron los nobles, los jefes y los ricos.

“Cuando se les recitan Nuestros claros preceptos, los incrédulos dicen con arrogancia a los creyentes: ¿Quién posee de nosotros moradas más placenteras y mejores lugares de encuentro?” (Corán 19:73)

“Y decían también: Nosotros tenemos más bienes e hijos que tú, y no seremos castigados [pues creemos que jamás llegará el Día del Juicio]” (Corán 34:35)

“¿Son éstos a quienes Allah ha agraciado de entre nosotros? Y Allah sabe mejor que nadie quiénes Le agradecen [por haber sido guiados].” (Corán 6:53)

“Los incrédulos dicen acerca de los creyentes: Si [el Mensaje que ha traído Muhammad] fuera un bien no se nos habrían anticipado.” (Corán 46:11)

“Los soberbios dijeron: En verdad, nosotros negamos lo que vosotros creéis.” (Corán 7:76)

“Y dijeron también [desdeñando al Profeta]: ¿Por qué no le fue revelado este Corán a un hombre distinguido de alguna de las dos ciudades [La Meca o Tá'if] ? ¿Acaso ellos son los encargados de administrar la misericordia de su Señor [y designar como Profeta a quien quieran]?” (Corán 43:31-32)

A menudo suelo recordar los versos de Antara, en los cuales deja en claro que su valor se halla en su carácter y sus acciones, no en su linaje ni sus influencias. Dijo lo siguiente:

“A pesar de ser esclavo, soy un noble jefe, y a pesar de que negra es mi piel, blanco es mi carácter”.

Si has sufrido una pérdida, seguro tendrás otras cosas para compensarla
Ibn ‘Abbás (R) dijo:

“Si Allah me quita la luz de mis ojos, mi lengua y oídos aún tendrán luz. Mi corazón es inteligente y mi mente no está desviada, y mi lengua es afilada como la espada de un guerrero”.

Cuando el daño caiga sobre ti, quizás junto con él pueda venir algún beneficio, el cual no percibirás en un primer momento.

“Es posible que detestéis algo y sea un bien para vosotros, y que améis algo y sea un mal para vosotros.” (Corán 2:216)

Bashár Ibn Burd dijo estas palabras:

“Mis enemigos me desprecian, mas el defecto está en ellos, no es una desgracia ser llamado defectuoso. Si una persona puede ver la gallardía y la verdad, la ceguera en los ojos no será un impedimento. En mi ceguera veo recompensas, salvación y protección, y de ellos tengo extrema necesidad”.

Observa la diferencia entre lo que dijeron Ibn Abbás (R) o Bashár y lo que dijo Sálh Ibn Abd Al-Quddús cuando perdió la vista:

“Adiós al mundo; el anciano que es ciego no tiene lugar en esta vida. Muere y la gente lo considera vivo, las falsas esperanzas lo han traicionado desde el comienzo”.

Todo lo que está decretado sucederá, tanto para aquel que lo acepta como para quien lo rechaza. La diferencia está en que el primero encontrará recompensa y felicidad, mientras que el segundo sólo hallará pecado y desdicha.

Umar Ibn 'Abd Al-'Aziz escribió lo siguiente a Maimún Ibn Mahrán:

“Me has escrito para consolarme por la pérdida de Abd Al-Malik. Yo estaba esperando que sucediera y cuando llegó el momento, no tuve ninguna negación al respecto”.

Nada te turbe, y no te angusties mientras tengas satisfechas las necesidades básicas de la vida

“Sabed que no son ni vuestros bienes ni vuestros hijos lo que os acerca a Nosotros, sino que quienes crean y obren rectamente recibirán una recompensa multiplicada por lo que hicieron, y morarán seguros en habitaciones elevadas [en el Paraíso].” (Corán 34:37)

Dale Carnegie dijo lo siguiente:

"Las estadísticas demuestran que el estrés y la preocupación son la causa número uno de muerte en los Estados Unidos. Como resultado de la última guerra mundial, más de trescientos mil de nuestros soldados murieron. En el mismo lapso, las enfermedades cardíacas provocaron dos millones de muertes. Y con respecto a este último grupo, el estrés, la preocupación y la tensión nerviosa fueron la causa de enfermedad de un millón de personas".

Sí, las dolencias cardíacas son una de las principales razones que llevaron al Dr. Alexis Carlyle a decir lo siguiente:

"Las personas que trabajan y que no saben cómo manejar el estrés, mueren prematuramente".

Si bien el razonamiento y la lógica que impulsaron a Carlyle a decir esas palabras tienen fundamento, no debemos olvidar lo siguiente:

“Nadie puede morir sino es por el designio de Allah y según el plazo prefijado.” (Corán 3:145)

Los afro-americanos y chinos rara vez sufren enfermedades del corazón. Son personas que viven una vida de calma y tranquilidad. Por otro lado, descubrirás que el número de médicos que mueren de ataques cardíacos es veinte veces mayor que el número de agricultores que mueren por la misma causa. Los médicos llevan una vida difícil y con muchas presiones, por la cual deben pagar un precio muy alto.

Nada te turbe, pues la vida es más corta de lo que crees

Dale Carnegie relató la historia de un hombre que tenía una úlcera, agravada al punto de volverse muy peligrosa. Los médicos le habían dicho que tenía muy poco tiempo de vida. Dejaron entrever que debería comenzar con los preparativos para el funeral. De repente, Háni - el paciente - tomó una decisión repentina: pensó que si tenía tan poco tiempo de vida, ¿por qué no disfrutarlo al máximo? Pensó: "Cuántas veces he deseado viajar por el mundo antes de morir. Con toda certeza, ésta es la oportunidad para hacer realidad mis sueños". Compró su boleto y cuando los médicos se enteraron de sus planes, se quedaron absortos y le dijeron: "Debemos advertirle seriamente que si emprende ese viaje lo sepultarán en el fondo del océano". Sus argumentos fueron en vano y el hombre sólo respondió: "No, nada de eso sucederá. Les he prometido a mis familiares que regresaré y seré enterrado en la parcela familiar".

Emprendió así su viaje de júbilo y alegría. Le escribió una carta a su esposa diciendo: "Leo poesía y como y bebo todo lo que me había privado hasta ahora. He disfrutado en este período más de lo que había disfrutado en toda mi vida".

Dale Carnegie afirmó que el hombre se curó de su enfermedad y que el camino energizante que tomó fue el más exitoso a la hora de enfrentar las enfermedades y el dolor.

Moraleja: **La felicidad, la alegría y la calma son a menudo más eficaces que las píldoras recetadas por el médico.**

Nada te turbe, y no pierdas las esperanzas

Allah (Enaltecido y exaltado sea) responde las plegarias del no creyente que se encuentra en problemas; ¿cuánto más puede esperar entonces el musulmán que no Le asocia copartícipes? Mahatma Gandhi, quizás superado en popularidad en la India sólo por Buda, se encontraba al borde de la locura si no fuera por su dependencia en la fuerza de la plegaria. ¿De dónde obtuve yo ese dato? Porque él mismo dijo: **"Si yo no rezara, me habría vuelto loco hace mucho tiempo"**. Ese fue el efecto de las plegarias, y Gandhi ni siquiera era musulmán. No se puede cuestionar su politeísmo, pero lo que lo hacía seguir adelante era el hecho de que seguía un camino.

“Cuando se embarcan [y son azotados por una tempestad] invocan a Allah con sinceridad [reconociendo que sólo El debe ser adorado] ...” (Corán 29:65)

“¿Acaso Quien responde al afligido cuando Le invoca, alivia los pesares...” (Corán 27:62)

“Mas si os sacude una fuerte tormenta golpeándoos las olas por todos lados y pensáis que no tenéis salvación, entonces invocáis a Allah con toda sinceridad...” (Corán 10:22)

A pesar de haber realizado una minuciosa búsqueda en las biografías de estudiosos, historiadores y escritores musulmanes como grupo, no encontré ni uno de ellos que haya sido presa de la ansiedad, la confusión o las enfermedades mentales. La razón de ello es que vivieron en paz y serenidad, y que llevaban vidas simples, libres de todo tipo de afección.

“En cambio, a quienes tengan fe, obren rectamente y crean en lo que fue revelado a Muhammad, que es la Verdad que proviene de su Señor, Él les perdonará sus pecados y hará que prosperen.” (Corán 47:2)

Abú Házim dijo:

“Existe un solo día que me separa de los reyes. Ayer, su sabor ya se fue y tanto los reyes como yo tememos de lo que nos deparará el mañana. Sólo queda el hoy. ¿Qué nos deparará hoy?”.

El Profeta (B y P) dijo:

“Oh Allah, Te suplico me concedas las bendiciones de este día, su éxito, su luz y su guía”.

“¡Oh, creyentes! Estad precavidos...” (Corán 4:71)

“...que se conduzca con sutileza y que no llame la atención de nadie.” (Corán 18:19)

“Sólo decían: ¡Oh, Señor nuestro! Perdónanos nuestros pecados y nuestras extralimitaciones. Afirma nuestros pasos y concédenos el triunfo sobre los incrédulos. Allah les agració con una recompensa en esta vida y les agradecerá con una recompensa mayor en la otra, porque Allah ama a los benefactores.” (Corán 3:147-148) **La fe es el mejor de los remedios**

Uno de los más grandes expertos en psicología de nuestros tiempos, el Dr. Carl Jung, menciona en su libro *The Modere Man In Search Of Spirit* lo siguiente:

"En los últimos treinta años, personas de todo el mundo ha venido a mí a pedirme consejos. He tratado cientos de pacientes y la mayoría de ellos rondaban los treinta y cinco o cuarenta años. El problema con todos tenía que ver con una sola cosa: buscar refugio en la religión, y al hacerlo, poder tener una perspectiva o panorama de la vida. Puedo decir razonablemente que todos ellos se enfermaron porque obviaron lo que la religión tiene para ofrecerle al creyente. Y aquel que no tiene fe completa no puede ser sanado".

“Mas quien se aleje de Mi Mensaje llevará una vida mísera, y el Día del Juicio le resucitaremos ciego.” (Corán 20:124)

“Sembraremos el terror en los corazones de los incrédulos por haber atribuido copárticipes a Allah sin fundamento válido.” (Corán 3:151)

“O como tinieblas en un mar profundo cubierto de olas, unas sobre otras, que a su vez están

cubiertas por nubes; son tinieblas que se superponen unas sobre otras. Si alguien sacase su mano, apenas podría distinguirla. De este modo, a quien Allah no ilumine jamás encontrará la luz [de la guía].” (Corán 24:40)

Mucho de lo que aparenta ser un mal es en realidad una bendición

William James dijo:

"Nuestras debilidades nos ayudan como jamás habríamos creído que lo harían. Si Dostoievski y Tolstoi no hubieran tenido vidas tan dolorosas, no habrían podido escribir sus eternos diarios. Por eso ser huérfano, ciego, pobre o estar lejos del hogar y la comodidad son condiciones que pueden ayudarte a lograr tus metas, distinguerte, avanzar y contribuir".

Un poeta dijo:

"Allah puede darnos Sus bendiciones mediante pruebas grandes o pequeñas, pone a prueba a algunos dándoles Sus bendiciones".

Aún los niños y la riqueza pueden ser causa de desdicha:

“Que no te maravillen [¡Oh, Muhammad!] ni sus bienes ni sus hijos, pues Allah decretó que se extraviaran por ellos. Así quiso castigarles en esta vida, y que mueran en la incredulidad.” (Corán 9:55)

Al quedar inválido, Ibn Al-Azir tuvo la oportunidad de completar sus dos famosos libros: Yámi` Al-Usúl y An-Nihaiyah. As-Sarjasi escribió los quince volúmenes de su aclamado libro, Al-Mabsut, mientras se encontraba preso en el fondo de un calabozo.

Ibn Al-Qaiim escribió Zád Al-Má`ad mientras viajaba a lomo de un animal; Al-Qurtubi escribió un comentario sobre Sahih Muslim mientras se encontraba en un barco; y la mayor parte del Fatua de Ibn Taimiiah fue escrita cuando estuvo encarcelado.

Los estudiosos del Hadiz reunieron cientos de miles de Hadices. Éstas generalmente eran personas pobres, personas para quienes la palabra ‘hogar’ era extraña. Un hombre muy destacado me contó que estuvo preso durante un tiempo, y en ese lapso, se memorizó la totalidad del Corán y estudió cuarenta volúmenes muy importantes de jurisprudencia islámica.

Abú Al-'Alá' le dictaba sus libros a otros porque era ciego. Táhá Husain perdió la vista y luego comenzó a escribir sus afamados libros y diarios. Muchas personas brillantes, a pesar de perder su posición social o sus empleos, contribuyeron al mundo con conocimiento e ideas mucho más de lo que habían hecho hasta entonces.

Francis Bacon decía que:

“Saber sólo un poco de filosofía nos hace inclinar hacia la incredulidad, mientras que ahondar en esa materia nos acerca a la religión”.

“Y estos ejemplos los exponemos para los hombres, pero sólo los comprenden quienes

reflexionan.” (Corán 29:43)

“Los más temerosos de Allah son los sabios de entre Sus siervos. En verdad Allah es Poderoso, Absolvedor.” (Corán 35:28)

“Y aquellos a los que se les concedió el conocimiento y [se les agradó] con la fe les dirán: Ciertamente habéis permanecido el tiempo que Allah decretó hasta el Día de la Resurrección.” (Corán 30:56)

“Diles [¡Oh, Muhammad!]: Ciertamente os exhorto a que hagáis una cosa [para que se evidencie la Verdad]: Poneos ante Allah de dos en dos, o solos, y reflexionad, pues vuestro compañero [el Profeta Muhammad] no es un loco...” (Corán 34:46)

El Dr. A. A. Brill dijo:

“El verdadero creyente nunca se verá afectado por enfermedades mentales”.

“Por cierto que el Clemente hará que quienes hayan creído y obrado rectamente sean queridos por los hombres.” (Corán 19:96)

“Al creyente que obre rectamente, sea varón o mujer, le concederemos una vida buena y le multiplicaremos la recompensa de sus obras.” (Corán 16:97)

“Ciertamente Allah guía a los creyentes por el sendero recto.” (Corán 22:54)

Reflexionemos:

“Diles [¡Oh, Muhammad! a quienes transmitan Mi Mensaje que Yo digo] : ¡Oh, siervos Míos! Vosotros que os habéis excedido [cometiendo pecados] en detrimento propio, no desesperéis de la misericordia de Allah; por cierto que Allah puede perdonar todos los pecados, porque El es Absolvedor, Misericordioso.” (Corán 39:53)

“Aquellos que al cometer una obscenidad o iniquidad invocan a Allah pidiendo perdón por sus pecados, y no reinciden a sabiendas, sepan que sólo Allah perdona los pecados.” (Corán 3:135)

“Quien obre mal o cometa iniquidad y luego pida perdón a Allah, encontrará que Allah es Absolvedor, Misericordioso.” (Corán 4:110)

“Y si Mis siervos te preguntan por Mí [¡Oh, Muhammad!, diles] ciertamente estoy cerca de ellos. Respondo la súplica de quien Me invoca. Que me obedezcan pues, y crean en Mí que así se encaminarán.” (Corán 2:186)

“¿Acaso Quien responde al afligido cuando Le invoca, alivia los pesares y hace que vosotros os sucedáis unos a otros en la Tierra [puede equipararse a quien no es capaz de hacer nada de eso]? ¿Acaso puede haber otra divinidad junto con Allah? Realmente son pocos los que reflexionan.” (Corán 2 7:62)

“A ellos se les dijo: Los enemigos se han agrupado contra vosotros, temedles pues. Pero esto, por el contrario, les aumentó la fe y dijeron: Allah nos basta y El es el mejor protector. Y retorna-ron con

la gracia y el favor de Allah sin combatir [debido a que los incrédulos al enterarse de que los musulmanes salieron a su encuentro optaron por retomar a La Meca]. Buscaron con esto la complacencia de Allah; y Allah es el poseedor de los favores más inmensos.” (Corán 3:173-174)

“Ya os acordaréis de esto que os digo [cuando se os conduzca al tormento], y [me refugio en Allah y] confío mis asuntos a Él; ciertamente Allah bien ve lo que hacen Sus siervos. Allah le preservó de las maldades que tramaron contra él.” (Corán 40:44-45)

Fuiste creado para ser único

El Dr. James Gordon Gilkee dijo:

"El dilema de desear la identidad propia es tan antiguo como los comienzos de la historia y es común a todos los seres humanos. Es similar al problema de no querer ser uno mismo, el cual es la causa de gran parte de los desequilibrios y alteraciones personales".

Otra persona dijo:

"Eres único en la creación: Nada es idéntico a ti, como tampoco eres idéntico a nada, porque el Creador le ha dado diversidad a Su creación".

“Que por cierto vuestras obras [¡Oh, hombres!] son diferentes [unas conducen al Paraíso y otras al Infierno].” (Corán 92:4)

Angelo Battero escribió trece libros y miles de artículos relacionados con el tema de la educación infantil. En una ocasión escribió lo siguiente:

"No hay nada más triste que aquel que crece sin ser él mismo, que crece imitando a los demás en su apariencia y manera de pensar".

“Envía el agua del cielo, que corre por los valles acorde a la capacidad de los mismos...” (Corán 13:17)

Toda persona tiene su propia idiosincrasia, sus talentos y aptitudes naturales, por eso nadie debe fusionar su personalidad con la de otra persona.

Sin duda alguna, has sido creado con dones y aptitudes restringidas que te ayudarán a alcanzar metas específicas. Estas palabras lo resumen sabiamente: Léete a ti mismo y conócete a ti mismo, sólo entonces sabrás cuál es tu misión en la vida.

Emerson dijo en su ensayo sobre la confianza en uno mismo:

“Llegará el momento en el que la ciencia que estudia al hombre se convencerá que la envidia es producto de la ignorancia y que imitar la manera de ser de otras personas es como suicidarse. Uno debe aceptarse tal como es, más allá de las circunstancias, porque ese es su destino. Además, a pesar del hecho de que el mundo está lleno de cosas buenas, el hombre no logrará nada hasta tanto siembre y cuide la tierra que le fue entregada. Las fuerzas ocultas que están dentro de él son nuevas al mundo y él no conoce el alcance de sus facultades hasta que lo intenta".

“Diles [¡Oh, Muhammad! a los hipócritas]: Obrad como queráis, y sabed que Allah, Su Mensajero y los creyentes verán vuestras obras.” (Corán 9:105)

Nada te turbe, pues si tienes un oficio puede que sea un don y si atraviesas una prueba puede que sea una bendición

El Dr. Samuel Johnson dijo lo siguiente:

"El hábito de ver el lado bueno de toda circunstancia es mucho más valioso que tener ingresos importantes".

“Acaso no ven que son puestos a prueba [con adversidades] cada año una o dos veces? Pero aún así no se arrepienten ni reflexionan.” (Corán 9:126)

Uno de nuestros piadosos antepasados le dijo a alguien:

“Veo en ti señales de bendición y mi consejo es que la encierres para mantenerlas seguras y que no dejes de ser agradecido”.

“Vuestro Señor os hace saber que si Le agradecéis, Él incrementará vuestro sustento; y sabed que si sois desagradecidos Su castigo será severo.” (Corán 14:?)

“Allah os expone el ejemplo de una ciudad [La Meca], cuyos habitantes se sentían seguros y tranquilos, les llegaba abundante sustento proveniente de todas las regiones. Pero no agradecieron los favores de Allah, entonces Él les hizo padecer hambre y temor por cuanto habían cometido.” (Corán 16:112)

Nada te turbe, y no te sientas desafortunado mientras tengas pan sobre tu mesa, un vaso de agua y ropa para vestir

Un marinero se perdió en el océano y permaneció extraviado durante veintiún días. Cuando lo rescataron, le preguntaron cuál fue la lección más importante que había aprendido con su experiencia. El hombre respondió: "La lección más importante que aprendí fue que, mientras uno tenga agua fresca y comida suficiente, no hay razón para quejarse".

Se dice que “la vida es un bocado de comida y un sorbo de agua. Todo lo de más es excedente”.

Jonathan Swift dijo: “Los mejores médicos del mundo son: ‘el médico de la dieta apropiada’, ‘el médico de la tranquilidad’ y ‘el médico de la felicidad’, pues comer liviano, tranquilo y feliz es el mejor remedio”.

El razonamiento detrás del comentario de Swift es que la obesidad es una enfermedad reprensible que hace disminuir nuestro nivel de inteligencia. Por otro lado, el descanso, la moderación y la felicidad son formas satisfactorias de alimentar la mente, el corazón y el alma.

Procura ayudar a los demás

Aristóteles dijo:

"El hombre ideal es aquel que siente placer al servir a los demás y que se avergüenza cuando otros hacen cosas por él, ya que mostrar compasión es un signo de superioridad, mientras que recibirla es un signo de fracaso".

El siguiente Hadiz es más conciso y directo:

“La mano superior es mejor que la mano inferior”.

La mano superior se refiere a la mano que da, mientras que la inferior es la que recibe.

El mundo es así

Marco Aurelio, uno de los más sabios emperadores romanos, dijo en una ocasión:

"Hoy conoceré personas que hablan mucho, son egoístas, detestables y sólo se aman a sí mismas. ¡Aún así no me molestarán ni me dejarán perplejo, porque no imagino al mundo diferente de cómo es!"

Nada te turbe, y no te angusties cuando muestren hostilidad abiertamente hacia a ti

Si perdonas y olvidas, habrás alcanzado la nobleza en este mundo y el honor en el que vendrá.

“...pero quienes sepan perdonar [la injusticia que se les haya cometido] serán recompensados por Allah.” (Corán 42:40)

Shakespeare dijo lo siguiente: "No eches mucha leña al horno para tu enemigo ya que puedes quemarte con tu propia llama".

Alguien le dijo a Sálím Ibn 'Abdullah Ibn `Umar, un estudioso de las primeras generaciones del Islam: "Eres un hombre malvado". Rápidamente respondió: "Nadie me conoce excepto tú".

Un hombre atacó verbalmente a Abú Bakr (R) y dijo: "Por Allah, te maldigo y mi maldición entrará a tu tumba". Él respondió calmado: "Seguro que entrará contigo en tu tumba".

Alguien le dijo a Amr Ibn Al-'Ás: "Me dedicaré a declararte la guerra". `Amr respondió: "Has caído en lo que invalida a todo lo demás, y esa será tu preocupación (es decir, tu desgracia)".

Un relato cuenta que el mosquito le dijo al árbol:

“Permanece firme ya que deseo volar y a abandonarte”. El árbol respondió: "Por Allah, ¿no he sentido que te posaras en mí! Cómo sentiré entonces cuando te vayas".

Hátim dijo:

“Perdono al generoso cuando ahorra parte de su riqueza, y doy la espalda a las maldiciones del maldito generosamente”.

“Aquellos que no dan falso testimonio, y se apartan con dignidad de las conversaciones vanas.” (Corán 25:72)

“...y cuando son increpados por los ignorantes les responden educadamente.” (Corán 25:63)

Confucio dijo:

"El hombre enojado está siempre repleto de veneno".

Un hombre le pidió al Profeta (B y P) que le diera tres consejos. Le dijo:

“No te enojas, no te enojas, no te enojas”.

El Profeta (B y P) dijo lo siguiente sobre la ira:

“La ira es una brasa del Infierno”.

El Demonio se apodera del hombre en tres ocasiones: cuando está enojado, cuando siente deseo y cuando está en un estado de negligencia.

Nada te turbe, y no te angusties por trivialidades ya que el mundo entero es trivial

Una persona ejemplar fue arrojada a la jaula de un león y Allah lo salvó de las garras de la fiera. Más tarde le preguntaron:

“¿Qué pensabas en ese momento?” Él respondió: "Pensaba en la saliva del león si los estudiosos la consideran pura o impura".

Allah (Enaltaecido y exaltado sea) describe a aquellos que estuvieron con el Profeta (B y P) según sus intenciones:

“Entre vosotros hubo quienes anhelaron las cosas materiales de esta vida [el botín] y quienes la recompensa de la otra.” (Corán 3:152)

Ibn Al-Qaiim mencionó que el valor de una persona se mide según su determinación y sus metas. Un sabio dijo en una ocasión las siguientes palabras al mismo efecto: “**Díganme cuál es la determinación de un hombre y les diré qué tipo de hombre es**”.

Un barco zozobró en alta mar y un devoto cayó al agua. Comenzó a realizar la ablución, una extremidad a la vez. Logró así llegara la costa y se salvó. Le preguntaron sobre la ablución y por qué la había realizado, a lo cual respondió: “**Quería realizarla para morir en estado de pureza**”.

El Imám Ahmad, **durante la agonía, señalaba su barba mientras los demás le realizaban la ablución, recordándoles que no dejaran ni un lugar de su cuerpo sin purificar.**

“Allah les agració con una recompensa en esta vida y les agraciará con una recompensa mayor en la otra, porque Allah ama a los benefactores.” (Corán 3:148)

Nada te turbe, y ten siempre fe en Allah

La fe en Allah (Enaltecido y exaltado sea) es a la paz y a la felicidad lo que la duda es a la confusión y a la miseria. He leído sobre muchas personas inteligentes, algunos incluso podrían ser llamados genios, pero sus corazones carecen de la luz y la guía. Por ese motivo dijeron muchas falsedades sobre la Ley de Allah. Éstos son dos ejemplos que me vienen a la mente: Abú Al-‘Alá’ Al-Ma`arri dijo sobre la Shari`ah: "Es una contradicción contra la cual nada podemos hacer, salvo permanecer callados". El otro ejemplo es lo que dijo Avicenas (Ibn Siná): "El elemento que influye a la naturaleza es el intelecto activo".

Así comprendí que el grado de fe que tengamos en el corazón será el que tendremos de felicidad. Otras palabras recientes, de significado similar a las anteriores; surgen de las pronunciadas por el Faraón:

“Dijo el Faraón: ¡Oh, nobleza! No conozco otra divinidad que no sea yo.” (Corán 28:38)

“Yo soy vuestro Señor supremo.” (Corán 79:24)

James Allen, autor de *How Man Thinks*, dijo lo siguiente:

“El hombre llegará a saber que cada vez que cambia sus opiniones e ideas sobre otras cosas o personas, esas mismas cosas y personas también cambiarán por su parte... Supongan que alguien cambió su manera de pensar y nos sorprenderemos al ver lo rápido que cambia el estado de su vida material. Por lo tanto, lo sagrado que le da forma a nuestras metas somos nosotros mismos”.

Con respecto a los pensamientos incorrectos y sus efectos, Allah (Enaltecido y exaltado sea) nos dice:

“Creísteis que el Mensajero y los creyentes jamás regresarían [a sus hogares]. Eso es lo que Satanás infundió en vuestros corazones, y por ello pensasteis maliciosamente. Ciertamente sois un pueblo corrupto.” (Corán 48:12)

“Otros, en cambio, preocupados tan sólo por su suerte, pensaban equivocadamente acerca de Allah como en los tiempos de la ignorancia y el paganismo, decían: No obtuvimos el triunfo que se nos prometió. Diles [¡Oh, Muhammad!]: Todo depende de Allah.” (Corán 3:154)

James Allen dijo también:

"Todo lo que una persona logre es resultado directo de su pensamiento personal... el hombre es capaz de triunfar y de alcanzar sus metas mediante su pensamiento; seguirá siendo débil y miserable si se niega a reconocerlo”.

Allah (Enaltecido y exaltado sea) dice con respecto a la verdadera determinación y a los pensamientos correctos:

“Si [los hipócritas] hubieran querido realmente combatir se habrían preparado para tal fin, pero Allah no quiso que salieran [con vosotros], y les infundió desgano...” (Corán 9:46)

“Y si Allah les hiciese oír, igualmente rechazarían la Verdad, pero no lo hace porque sabe que en ellos no hay ningún bien.” (Corán 8:23)

“...y sabiendo la fe que había en sus corazones hizo descender el sosiego sobre ellos...” (Corán 48:18)

Reflexionemos:

Nada te turbe; porque la tristeza lleva a que te lamentes por el pasado, a que tengas desconfianza del futuro y a que desperdicies el presente.

Nada te turbe; porque la tristeza contrae el corazón, frunce nuestro ceño, debilita nuestro espíritu y desvanece las esperanzas.

Nada te turbe; porque la tristeza complace a tu enemigo, enfurece a tu amigo y regocija al envidioso.

Nada te turbe; porque al estarlo, te estarás quejando del designio divino y mostrando disgusto con lo que está escrito para ti.

Nada te turbe; porque la angustia no te devolverá a tus seres queridos, no podrás resucitar a los muertos, no logrará cambiar el destino y no conseguirá concederte ningún beneficio.

Nada te turbe; porque la tristeza a menudo es del Demonio y es una especie de desesperanza.

“Por cierto que te hemos abierto el pecho [disponiéndolo para que pueda recibir la profecía], y liberado de la carga [de tus faltas anteriores] que te pesaba. Y hemos elevado tu reputación [hasta ser mencionado junto con Allah en el Testimonio de Fe]. [Debes saber ¡Oh, Muhammad! que] Luego de toda dificultad viene un alivio, y ciertamente que luego de toda dificultad viene un alivio. Cuando estés libre [de ocupaciones] dedícate a adorar a Allah, y confía todos tus asuntos a tu Señor.”(Corán 94:1-8)

Esta vida no merece nuestra angustia

Napoleón exclamó en Santa Helena:

"No he tenido [ni siquiera] seis días felices en toda mi vida".

El Califa, Hishám Ibn Abd Al-Malik, dijo:

"He intentado recordar y enumerar los días felices que tuve en mi vida y he caído en la cuenta que son trece en total". Su padre solía lamentarse y decir: "Jamás tendría que haber sido Califa".

El eminente orador Ibn As-Sammák visitó en una ocasión a Hárún Ar-Rashid. Este último sentía sed y pidió agua para beber. Ibn As-Sammák dijo: "Oh Príncipe de los Creyentes, si te negaran esta bebida, ¿ofrecerías por ella la mitad de tu imperio?" El respondió: "Sí". Cuando terminó de beber, Ibn As-Sammák le hizo otra pregunta: "Si por alguna enfermedad no pudieras eliminar esta bebida [a través de la orina], ¿pagarías la mitad de las riquezas de tu imperio para poder quitarla de tu

cuerpo?" El hombre respondió: "Sí". Ibn As-Sammák dijo entonces: "Entonces, que tan importante puede ser un reino que no se equipara siquiera a un sorbo de agua".

El mundo entero y todo lo que hay en él carece de valor, peso y significado si se tiene fe en el Creador.

Iqbál dijo en su poesía:

“Cuando se pierde la fe no hay paz, y no hay vida para quien no revive su religión, todo aquel que se complazca con una vida privada de fe, habrá arruinado totalmente la esencia de la vida”.

Emerson culminó con las siguientes palabras su ensayo sobre la confianza en uno mismo:

“El triunfo político, el aumento en los ingresos, la cura a una enfermedad o el regreso de los días felices, todos ellos parecen estar esperando por usted en el horizonte. Pero no crea todo, porque las cosas no son como usted espera que sean y porque nada puede darle paz, excepto usted mismo”.

(¡Oh, alma que estás en paz con tu Señor! Vuelve a la vera de tu Señor complacida y satisfecha [con la recompensa, que Allah está complacido contigo]” (Corán 89:27-28)

Un reconocido filósofo y novelista dijo: “La indispensabilidad de eliminar las ideas malignas de nuestra mente es más importante que remover los tumores y enfermedades de nuestro cuerpo”. El Corán tiene más advertencias sobre las enfermedades de la mente y de las creencias que las que dañan al cuerpo.

El filósofo francés Montaigne dijo:

“Una persona no es afectada tanto por lo que sucede como por su opinión de lo que sucede”.

En el siguiente Hadiz, el Profeta (B y P) suplicó:

“Oh Allah, compláceme con Tu decreto para que yo pueda saber que lo que me ha acaecido era mi destino y lo que no me sucedió no estaba destinado para mí”.

Busca la felicidad en ti, en tu interior, y no a tu alrededor o en tu exterior

El prolífico poeta inglés, Milton, expresó:

“¡La mente por sí sola puede transformar al paraíso en un infierno y al infierno en un paraíso!”

Al-Mutanabbi escribió:

“El talentoso sufre debido a su genio desequilibrado, mientras que el que no tiene conocimiento es pobre, mas sonríe”.

El ayer nunca volverá

“No os desesperéis por lo que no habéis conseguido...” (Corán 57:23)

Adán (P) le dijo a Moisés (P):

"Me culpas por aquello que Allah ha decretado sobre mí cuarenta años antes de crearme".

Con respecto a esas palabras, el Profeta (B y P) pronunció lo siguiente:

“Adán superó a Moisés en su argumento. Adán superó a Moisés en su argumento. Adán superó a Moisés en su argumento”.

La bondad evita las confrontaciones

Un maestro japonés decía a sus alumnos:

"Reverenciar es ser como un sauce, y no contestar utilizando la fuerza es ser como un roble".

En un Hadiz, el Profeta (B y P) dijo lo siguiente:

“El creyente es como una planta verde, el viento sopla contra ella de izquierda a derecha”. Es decir que se tuerce pero nunca se quiebra".

El sabio es como el agua, ya que el agua no se estrella contra la roca tratando de atravesarla. Por el contrario, llega a ella y la rodea por izquierda y derecha, por arriba y por abajo.

En otro Hadiz, el Profeta (B y P) dijo:

“El creyente es como un camello con bridas. Si fuera ordenado arrodillarse sobre una roca, lo haría".

La mayoría de los rumores son infundados

“Creen que todo grito va dirigido contra ellos.” (Corán 63:4)

“Si hubieran salido a combatir os habrían confundido sembrando la discordia, pues entre vosotros hay quienes prestan oído a lo que dicen, pero Allah bien conoce a los inicuos [y os previene de ellos].” (Corán 9:47)

El Profesor Hawks, de la Universidad de Columbia dijo lo siguiente:

“Hay o no hay un remedio para un problema en particular. Si existe un remedio para un problema específico, búsquelo; y si no, no se moleste por él”.

En un Hadiz auténtico, el Profeta (B y P) dijo:

“Allah (Enaltecido y exaltado sea) no envió ninguna enfermedad sin que haya enviado también una cura. Sepa quien sepa o lo ignore quien lo ignore”. Es decir que aunque la medicina más avanzada la desconozca en la actualidad, ésta efectivamente existe.

No te paralices pensando o vacilando, mas actúa y deja la ociosidad

El Dr. Richard Cabot de la Universidad de Harvard escribió las siguientes palabras en su libro How Humaru Live:

"Como médico, propongo al trabajo como remedio para quienes sufren de los nervios a causa de las dudas, los miedos y la indecisión. El trabajo inspira valentía; y fue la confianza en sí mismo lo que hizo a Emerson tan grandioso".

“Y cuando haya culminado la oración dispersaos por la Tierra y procurad el sustento...” (Corán 62:10)

George Bernard Shaw dijo lo siguiente:

"Quizás el secreto de la depresión está en darse el lujo de tener tiempo para ideas superfluas, especialmente sobre si se es o no feliz. No permita que esos pensamientos se introduzcan en su mente; por el contrario, permanezca firme en su trabajo. Cuando usted se dedica de lleno a una tarea seria, su sangre comienza a circular y su mente se verá alentada a ponerse en acción. Descubrirá que su nueva vida ha eliminado rápidamente las preocupaciones. Trabaje y hágalo continuamente; ya que es el remedio más barato y efectivo disponible que existe en el mundo".

“Diles [¡Oh, Muhammad! a los hipócritas]: Obrad como queráis, y sabed que Allah, Su Mensajero y los creyentes verán vuestras obras.” (Corán 9:105)

Un sabio dicho árabe dice:

“La vida es demasiado corta para hacerla más corta aún con disputas”.

“Allah les preguntará: ¿Cuántos años permanecisteis en la Tierra? [Y aturdidos por el castigo] Responderán: Permanecemos un día o menos aún. Mejor pregúntale a los [los Ángeles] encargados de contarlos [pues nos hemos olvidado]. Allah les dirá: Permanecisteis poco tiempo. ¡Si hubierais sabido aprovecharlo!” (Corán 23:112.114)

[Acepta las críticas constructivas](#)

André Maurois dijo:

"Todo lo que está en armonía con nuestras inclinaciones personales se nos presenta como la verdad y todo lo demás no hace más que provocar nuestra ira".

Un ejemplo muy claro de esto es cuando recibimos un consejo o una crítica. Normalmente aceptamos con gusto los halagos y nuestro espíritu se enaltece cuando somos objetos de tales atenciones, aún cuando nos halagan erróneamente. Pero, por otro lado, detestamos las críticas y desestimaciones, aún si éstas resultan ser ciertas.

“Y cuando se les exhorta a respetar en sus juicios las leyes que Allah ha revelado a Su Enviado se rehúsan, salvo cuando éstas les favorecen, pues entonces las acatan con sumisión.” (Corán 24:48-49)

William James dijo:

"Cuando tomes una decisión firme de hacer algo un día en particular, te librarás totalmente de las preocupaciones que te atormentan y subyugan en relación al resultado de tus empresas".

Lo que quiere decir es que cuando tomas una decisión juiciosa basada en la lógica y en una premisa firme, debes llevarla a cabo. Además, no debes darle lugar a las dudas, ya que sólo engendran más dudas. Y tampoco debes mirar hacia atrás.

Un poeta árabe dijo:

"Si eres sano en tus juicios, demuestra resolución, porque un juicio débil es resultado de la vacilación".

Mostrar coraje a la hora de tomar decisiones puede salvarte de la preocupación y la confusión.

"Y cuando llegue el momento de luchar lo mejor será que obedezcan a Allah con sinceridad."
(Corán 47:21)

Cuando tus pensamientos divagan

Thomas Edison dijo:

"No existe escapatoria a la que podamos acudir para evadir nuestros pensamientos".

Uno puede confirmar la veracidad de esta frase a partir de la experiencia, ya que nuestra mente incluso al leer o escribir tiende a tener pensamientos inapropiados constantemente. Uno de los mejores medios para controlar dichos pensamientos es trabajar en algo que sea interesante y útil.

Confía plenamente en tu Señor

William James dijo:

"Dios perdona nuestros pecados, pero nuestro sistema nervioso no".

Ibn Al-Uazir escribió en su libro Al-'Auásim Min Al-Qauásim:

"Ciertamente tener esperanza en la misericordia de Allah (enaltecido y exaltado sea) abre las puertas del optimismo a Sus siervos, haciéndolo más ávido de Su adoración e inspirándole a tener más entusiasmo para realizar buenas acciones".

Esto es cierto, especialmente porque algunas personas no tienden a hacer buenas acciones salvo cuando ruegan a Allah (Enaltecido y exaltado sea) piedad, perdón y aceptación. Y como consecuencia de ello buscan estar cerca de Allah (Enaltecido y exaltado sea) a través de la realización rápida y diligente de buenas acciones.

Soporta las dificultades con serenidad

Dale Carnegie dijo:

"Los afro-americanos que viven en el sur junto con los chinos rara vez son blanco de enfermedades cardíacas como resultado de la preocupación. Esto puede atribuirse a la manera serena y tranquila con que viven sus vidas".

Además agregó:

"El número de estadounidenses que intentan suicidarse es mayor que aquellos que mueren por causa de la combinación de las cinco enfermedades con mayor riesgo de mortalidad".

Es una estadística que nos deja perplejos y que no debemos tomar a la ligera.

¿Qué nos provocan la depresión, la preocupación y la envidia?

El Doctor Russel Cecil, de la Universidad de Cornell, menciona cuatro causas muy comunes de la artritis:

1. Las peleas conyugales.
2. Los problemas financieros y la depresión.
3. La soledad y la preocupación.
4. La malicia y la envidia.

El Dr. William Malk Gaungil, en una conferencia de la Federación Estadounidense de Dentistas, señaló lo siguiente:

"Los sentimientos de infelicidad como la preocupación y el miedo posiblemente afectaron la distribución de calcio en el cuerpo, y por consiguiente, provoquen un desgaste de la dentadura".

Otros efectos de la depresión

Recientemente leí la traducción del libro Stop Worrying and Seek Betterment, del Dr. Edward Bodowloski. A continuación les transcribo algunos títulos del libro:

- Lo que la ansiedad provoca al corazón.
- La hipertensión se alimenta de la ansiedad.
- Procure disminuir su ansiedad; hágale un favor a su interior.
- La ansiedad como causa del resfrío común.
- La ansiedad y la glándula tiroides.
- La víctima de la diabetes y la ansiedad.

El Dr. Carl Maninger, especialista en psicología, escribió un libro titulado Man Against Himself, y en el cual menciona lo siguiente:

"El Dr. Maninger no le dará los principios de cómo evitar la ansiedad, sino que le dará un informe contundente sobre cómo destruimos nuestro cuerpo y nuestra mente a través de la ansiedad y los nervios, la malicia y el rencor, el miedo y los sentimientos de venganza".

"Quienes hacen caridad, tanto en los momentos de holgura como en la estrechez, controlan su cólera y perdonan a los hombres, sepan que Allah ama a los benefactores." (Corán 3:134)

Una de las lecciones más sobresalientes que podemos aprender de este versículo es que debemos tener un corazón firme, paz en la mente, los nervios en calma y un sentimiento de felicidad.

El filósofo francés Montaigne dijo en una ocasión:

"Deseo ayudarlos a enfrentar sus problemas con mis manos, pero no con mi hígado ni mis pulmones".

Nada te turbe, pues la depresión debilita el cuerpo y el alma

El Dr. Alexis Carlyle, premio Nóbel de Medicina, dijo:

"Los trabajadores que no saben cómo manejar la preocupación y las presiones son mucho más propensos a una muerte prematura".

Y aunque todo sucede según el designio divino, la persona debe dar los pasos necesarios para evitar las dificultades, por eso Carlyle señala que la preocupación es uno de los factores que llevan al deterioro del cuerpo.

La depresión es causa de úlceras

"No tendrá una úlcera por lo que come, sino por lo que lo está comiendo a usted". Estas palabras están tomadas de The Problem of Nervousness, del Dr. Joseph F Mantagno.

El poeta árabe Al-Mutanabbi dijo:

"Y las presiones transforman al obeso en flaco, ponen gris el cabello del joven y lo convierten en un anciano".

Según la revista Life, las úlceras están en el décimo lugar de la lista de enfermedades mortales.

Reflexionemos:

"Y sabed que Allah siempre le dará una salida a quien Le tema, y le sustentará de donde menos lo espera. Y quien se encomiende a Allah, sepa que Él le será suficiente." (Corán 65:2-3)

"Y ciertamente luego de toda dificultad Allah os enviará un alivio" (Corán 65:7)

El Profeta dijo:

“Tengan en cuenta que la victoria llega con paciencia, que con las vicisitudes existe una salida y que con la dificultad llega el alivio”.

En otro Hadiz, el Profeta (B y P) relata que Allah (Enaltecido y exaltado sea) dijo lo siguiente:

“Seré con Mi Siervo como él espere que Yo sea, por eso déjenlo que espere y crea de Mí lo que quiera”.

“Allah bastará contra ellos. Él es Omnioyente, Omnisciente.” (Corán 2:137)

“Encomiéndate al Viviente Inmortal.” (Corán 25:58)

“...pero puede que Allah os haya deparado la victoria o algún otro decreto Suyo...” (Corán 5:52)

“Y nadie, salvo Allah, tiene conocimiento de cuándo ocurrirá.” (Corán 53:58)

Nada te turbe, y no te desanimes al enfrentar una situación difícil

Si te encuentras en una situación difícil, haz lo siguiente:

1. Pregúntate qué es lo peor que puede pasar.
2. Prepárate para enfrentar y manejar la peor de las situaciones.
3. Si ocurre algo malo, enfréntalo con calma para poder manejar mejor la situación.

“A ellos se les dijo: Los enemigos se han agrupado contra vosotros, temedles pues. Pero esto, por el contrario, les aumentó la fe y dijeron: Allah nos basta y El es el mejor protector.” (Corán 3:173)
Nada te turbe, y pregúntate lo siguiente

1. ¿Dejo de vivir el presente por los miedos y aprensiones del futuro o por las esperanzas del jardín mágico que hay más allá del horizonte?
2. ¿Amargo mi vida actual pensando una y otra vez en cosas que sucedieron en el pasado?
3. ¿Me despierto en las mañanas con la intención de ser útil ese día?
4. ¿Siento que estoy beneficiándome de mi vida cuando trato de concentrarme en una situación o tarea actual?
5. ¿Cuándo comenzaré a vivir el presente sin preocuparme demasiado por el pasado y por el futuro?
¿La semana que viene? ¿Mañana? ¿o quizás hoy?

Nada te turbe, ni te angustie demasiado cuando el trabajo se acumule

Robert Louis Stevenson dijo:

“Toda persona puede realizar sus tareas cotidianas, sin importar lo difíciles que sean, y toda persona puede vivir felizmente su día hasta que se ponga el sol: ese es el significado de la vida”.

Stephen Leacock relató lo siguiente:

“El niño dice: ‘cuando sea adolescente’. El adolescente dice: ‘cuando sea adulto’ y cuando llega el momento, dice: ‘cuando me case’. ¿Y qué pasa después del matrimonio? ¿Y qué pasa después de todas esas etapas? Nuestro pensamiento sigue constantemente el flujo natural de lo que viene luego: ‘cuando me jubile’. Pero cuando uno llega a la vejez y mira hacia atrás, siente un viento frío. Se perdió toda su vida, la cual fue apagándose sin siquiera vivir en ella. Así aprendemos, cuando ya es demasiado tarde, que la vida debe disfrutarse a cada minuto y a cada hora”.

Esa es la actitud de los que posponen el arrepentimiento de sus pecados.

Uno de nuestros piadosos antepasados dijo:

“Te advierto que posponer algo y decir: lo haré después, es en realidad una frase que te impide hacer el bien y te hace quedar rezagado en los actos de probidad”.

“Déjalos que coman, disfruten y sean seducidos por el apego a esta vida mundanal, que ya sabrán.”
(Corán 15:3)

Montaigne, el filósofo francés, dijo:

“Mi vida estaba llena de mala suerte que parecía no mostrar piedad nunca”.

Pero yo sostengo que a pesar de su conocimiento e inteligencia, muchos pensadores famosos no sabían nada de la sabiduría que hay detrás de su propia creación. No se guiaban por las enseñanzas que Allah (Enaltecido y exaltado sea) envió a través de Su Mensajero, Muhammad (B y P).

“De este modo, a quien Allah no ilumine jamás encontrará la luz [de la guía].” (Corán 24:40)

“Y le evidenciamos la guía, pero algunos fueron creyentes agradecidos y otros incrédulos ingratos.”
(Corán 76:3)

Dante solía decir:

“Considera que este día no volverá a ocurrir”.

Mejor y más bello y completo es el Hadiz que dice:

“Reza como si fuera tu última plegaria”.

Todo aquel que tenga siempre en mente que hoy es su último día, se arrepentirá, hará buenas acciones y se esforzará por obedecer a su Señor (Enaltecido y exaltado sea) y a Su Mensajero (B y P).

Nada te turbe, pues hay otra vida por venir

Llegará el día en que Allah (Enaltecido y exaltado sea) reunirá al primero y al último de la creación. El solo hecho de conocer este dato debería ser para ti una tranquilidad respecto a la justicia divina. Por eso, quienquiera que haya visto usurpado su dinero aquí lo encontrará allá; quienquiera que sea oprimido aquí encontrará justicia allá; y quienquiera que oprima aquí encontrará allá su castigo.

Kant, el filósofo alemán, comentó lo siguiente:

“El drama de esta vida no es completo; debe haber una segunda escena, porque vemos al tirano y a sus víctimas mas no vemos que se haga justicia. Vemos al conquistador y a los sometidos, sin que éstos últimos encuentren venganza. Por lo tanto, debe haber otro mundo en el que se haga justicia”.

El Sheij 'Ali At-Tantáui, refiriéndose a esto, dijo:

“Esa afirmación sugiere una confesión de este extranjero de la existencia del Más Allá en el que tendrá lugar el Juicio Final”.

Un poeta árabe dijo:

“Si el ministro y sus delegados rigen despóticamente, y el juez de la tierra es injusto en sus juicios, entonces ¡pobre de ellos! ¡pobre de ellos! Pobre el juez de la tierra cuando sea juzgado por el juez que está en los cielos”.

“Hoy no se cometerá injusticia alguna. En verdad, Allah es rápido en ajustar cuentas.” (Corán 40:17)

Publicado: Jue Jun 05, 2008 5:58 pm **Título del mensaje:** Reflexionemos:



Reflexionemos:

Abú Bakr (R) se encontraba enfermo y lo visitaron:

Al llegar le preguntaron: “¿No quieres que llamemos al médico?” Dijo: “Ya me ha visto”. “¿Y qué te ha dicho?” “Haz lo que te plazca”.

Umar (R) dijo:

“Hemos descubierto que lo mejor en la vida es aquello que viene acompañado de paciencia”.

Dijo también:

“La mejor que hemos vivido ha sido lo que alcanzamos con la paciencia, y si la paciencia fuera un hombre, seguro que sería el más generoso”.

'Ali (R) dijo:

“La paciencia es a la fe lo que la cabeza es al cuerpo. Si se cercena la cabeza, el cuerpo ya no sirve”.

Luego elevó la voz y dijo:

“No existe fe en un hombre que no tiene paciencia”.

Al-Hasan dijo:

“La paciencia es uno de los tesoros de la bondad, un tesoro que Allah (Enaltecido y exaltado sea) sólo entrega a quienes de Sus siervos considera merecedores de recibirlo”.

Umar Ibn Abd Al-'Aziz dijo:

“Cada vez que Allah (Enaltecido y exaltado sea) le da una bendición a alguno de Sus siervos y luego se la quita y la reemplaza con la paciencia, ese nuevo valor es invariablemente mejor”.

Sulaimán Ibn Al-Qásim sentenció:

“Se conoce la recompensa para todas las acciones excepto la de la paciencia”.

Allah (Enaltecido y exaltado sea) dice: “Por cierto que la retribución para quienes sean pacientes y perseverantes será ilimitada” (Corán 39: 10)

Nada te turbe si sabes que por tus buenas obras la gente te elogia

Cuando las manos se levantan para aplaudirte y las bocas para ensalzarte por las obras que has hecho es como nacer de nuevo, concebir hijos eternos, poseer una riqueza fructífera y dejar una herencia bendita.

Los beneficios de la lectura

1. Leer aleja la ansiedad y la angustia.
2. Al estar ocupado leyendo, uno evita caer en la trampa de las falsedades.
3. El hábito de la lectura nos mantiene ocupados y alejados de los ociosos e inactivos.
4. Al leer frecuentemente, uno desarrolla elocuencia y claridad en la forma de hablar.
5. Leer ayuda a desarrollar la mente y purificar los pensamientos.
6. Leer aumenta el conocimiento y mejora la memoria y la capacidad de comprensión.
7. Con la lectura, se beneficia de las experiencias de otros: la sabiduría de los sabios y el entendimiento de los estudiosos.

8. Al leer frecuentemente, se desarrollada capacidad de adquirir y procesar el conocirnieto y de aprender sobre distintos campos y sus aplicaciones en la vida.

9. La fe aumenta cuando uno lee libros beneficiosos, especialmente de escritores musulmanes practicantes. El libro es la mejor fuente de sermones y tiene un efecto muy poderoso a la hora de guiarnos por el camino de la bondad y alejarnos del mal.

10. Leer ayuda a relajar la mente de las preocupaciones y a evitar que desperdiciemos nuestro tiempo.

11. Al leer con frecuencia, se aprende a dominar más palabras y distintas construcciones sintácticas; además, mejora nuestra capacidad de captar conceptos y entender lo que está escrito 'entre líneas'.

“El alimento del alma está en los conceptos y significados, no en la comida ni en la bebida”.

Las virtudes de los libros

Abí Ubaidah dijo:

"Al-Muhallab le dio este consejo a su hijo: 'Hijo mío, no permanezcas en el mercado a menos que estés visitando al fabricante de armaduras o al vendedor de libros'.

Al-Hasan Al-Lu'lu'i comentó:

“Durante cuarenta años me dormí con un libro en la mano”.

Ibn Al Yahm dijo:

“Si me da pereza antes de la hora de dormir - ¡Y que desagradable es el sueño que excede las necesidades! - tomo un libro de entre los libros de la sabiduría y me regocijo al encontrar una perla [de conocimiento]... Estoy más alerta cuando leo y aprendo con felicidad que cuando oigo el rebuzno del asno o el agudo sonido de algo que se rompe”.

Además dijo:

“Si encuentro un libro, y considero que redunda en algún beneficio para mí, me verás hora tras hora viendo cuántas páginas le quedan, por miedo a estar cerca del final. Y si se trata de varios tomos con muchas páginas, mi vida y mi felicidad están completas”.

El mejor y más valioso, noble y sublime de los libros nos dice:

“Este [el Corán] es el Libro que te ha sido revelado para que adviertas con él y como Mensaje para los creyentes. Que tu corazón no se sienta agobiado por ello.” (Corán 7:2)

El mejor compañero en todo momento es un libro

Una de las actividades que te dará alegría es leer un libro, pues desarrollarás tu mente a través de la adquisición de conocimiento.

Al Yáhidh, un escritor árabe de siglos atrás, aconsejaba leer libros para alejar la ansiedad:

"El libro es un compañero que no te halaga ni te tienta a seguir el mal. Es un amigo que no te aburre, y es un vecino que no te hace ningún daño. Es una amistad que no pretende obtener favores de ti adulándote, ni te engaña con dobles discursos ni mentiras. Cuando lees con atención las páginas de un libro, tus sentidos se estimulan y tu intelecto se agudiza... Leyendo las biografías de otras personas, obtienes una apreciación tanto de las personas comunes como de la manera de vivir de los reyes. Incluso, podría decirse que en ocasiones aprendes de las páginas de un libro en un mes más de lo que aprendes de boca de los hombres en todo un siglo. Todos éstos son beneficios, sin necesidad de gastar dinero en un maestro que sólo busca cobrar sus aranceles, ni aprender de alguien con modales de menor jerarquía que los tuyos. El libro te obedece tanto en la noche como en el día, cuando estás de viaje y en la tranquilidad de tu casa. Un libro no siente sueño ni se cansa al llegar la noche. Es el maestro que siempre está allí para ti, cada vez que lo necesites, y si alguna vez te rehúsa a leerlo, él jamás se negará para ti. Si lo abandonas, no dejará de obedecerte. Y cuando todo se torne en tu contra, mostrándote su enemistad, el libro permanecerá a tu lado. El libro impide que te sientes en el umbral de tu puerta a mirar pasar a la gente. Te aleja de las personas de carácter frívolo, de hablar cosas malas y de la penosa ignorancia. Si el único beneficio de un libro fuera alejarte de las divagaciones y las frivolidades, con toda certeza puedes considerarlo como un verdadero amigo que te ha hecho un gran favor".

Reflexionemos:

“Y no desesperéis de la misericordia de Allah, pues no desesperan de la misericordia de Allah sino los incrédulos.” (Corán 12:87)

“Dijo: Sólo desesperan de la misericordia de su Señor los extraviados.” (Corán 15:56)

“Por cierto que los benefactores están más cerca de la misericordia de Allah.” (Corán 7:56)

“Tú no sabes si Allah, durante el período de espera, dispone otro desenlace.” (Corán 65:1)

“Es posible que detestéis algo y sea un bien para vosotros, y que améis algo y sea un mal para vosotros. Allah sabe y vosotros no sabéis.” (Corán 2:216)

“Allah es Sutil y benévolo con Sus siervos; sustenta a quien quiere, y es Fuerte, Poderoso.” (Corán 42:19)

“...pero sabed que Mi misericordia lo abarca todo.” (Corán 7:156)

“No te entristezcas, pues Allah está con nosotros.” (Corán 9:40)

“Ciertamente os auxiliaré con mil Ángeles que descenderán sucesivamente.” (Corán 8:9)

“Él es Quien hizo descender la lluvia cuando habían caído en la desesperación [por la sequía], agraciándoles así con Su misericordia. Él es Protector, Loable.” (Corán 42:28)

“Les agradecemos porque siempre se apresuraban a realizar obras buenas, Nos invocaban con temor y esperanza, y eran sumisos.” (Corán 21:90)

Nada te turbe, y no te angusties si alguien te niega un favor o si el mezquino te rechaza

Una choza de madera o una tienda de lona es mucho mejor para ti que una amplia casa con un bello jardín y demás bienes materiales que sólo te darán preocupaciones, angustia y ansiedad.

La tribulación es similar a la enfermedad: debe seguir su curso antes de irse y aquel que se apresure intentando quitarla sólo logrará que la misma aumente. La persona que está afligida debe ser paciente y tener esperanza que llegue el alivio, a la vez que debe ser persistente en sus plegarias.

Nada te turbe, pues posees amigos y afectos que te garantizan amor y amistad

La hermandad alivia las tristezas. Alguien dijo: "Si no fuera por el susurro del demonio no me mezclaría con la gente".

“Sabed que ese día los amigos [en la incredulidad] serán enemigos unos de otros y no así quienes hayan temido a Allah.” (Corán 43:67)

Nada te turbe, y si tienes que enfrentar obstáculos o problemas, muestra tolerancia y paciencia

La paciencia, al contrario de la angustia, da el fruto del alivio; y la tolerancia es más noble que la ansiedad, y quien no tenga paciencia por su propia voluntad será obligado por las circunstancias.

Al-Mutanabbi dijo:

"El tiempo me ha dado una lluvia de problemas Hasta que las flechas que caían sobre mi corazón formaron una coraza, ahora, cuando una flecha me golpea, su filo se topa con el cuerpo de otra. Ahora no me preocupan los problemas, ya que en nada me beneficio preocupándome".

¿Por qué angustiarse si posees los seis ingredientes?

En el libro La solución después de la dificultad se menciona la historia de un sabio que era agobiado por las calamidades. Sus hermanos lo visitaron y trataron de consolarle. El sabio respondió: “Para ello he creado un remedio que contiene seis ingredientes”. Preguntaron cuáles eran, a lo que les respondió:

“El primero es tener firme confianza en Allah (Enaltecido y exaltado sea).

El segundo es conocer el hecho ineludible de que todo lo que está decretado sucederá y seguirá su curso inalterable.

El tercero es que la paciencia es la más valiosa posesión del afligido.

El cuarto es una creencia constante en lo que implica esta frase: ‘Si no tengo paciencia, ¿qué puedo lograr?’.

El quinto es preguntarme a mí mismo: '¿Por qué voy a ser cómplice de mi propia destrucción?'

El sexto es saber que de un momento a otro las circunstancias se transforman y las dificultades desaparecen".

Nada te turbe, y no te angusties si otros te dañan, te insultan, te menosprecian o te oprimen .

Sheij Al-Islám dijo:

“El creyente no reclama, ni reprocha, ni demanda”.

Fundamentos de la felicidad

1. Ten en cuenta que si no vives atento al presente, tus ideas se esparcirán, tus asuntos se confundirán y aumentarán tus preocupaciones. Esta realidad la explica el siguiente Hadiz:

“Cuando llegue la mañana, no esperes ver la noche, y cuando veas la noche, no esperes alcanzar mañana”.

2. Olvida el pasado y todo lo que hubo en él. Dejarse absorber por cosas que ya sucedieron es propio de lunáticos.

3. No te preocupes por el futuro. El futuro está en el mundo de lo desconocido, no dejes que te preocupe hasta que llegue el momento.

4. No te molestes por las críticas; por el contrario, permanece firme frente a ellas. Y comprende que, en proporción a tu valor personal, también aumenta el nivel de las críticas de los demás.

5. Ten fe en Allah (Enaltecido y exaltado sea) y realiza buenas acciones. Esos son los ingredientes para tener una vida buena y feliz.

6. Todo aquel que desee paz, tranquilidad y alivio puede encontrarlo recordando a Allah (Enaltecido y exaltado sea).

7. Sabe que todo que sucede, sucede según el designio divino.

8. No esperes gratitud de nadie.

9. Acostúmbrate a estar preparado para la peor eventualidad.

10. Lo que sucedió quizás sea por tu bien (aunque tal vez no lo comprendas de esa manera).

11. Todo lo que es decretado para el musulmán es bueno para él.

12. Enumera las bendiciones de Allah (Enaltecido y exaltado sea) y sé agradecido.

13. Estás mucho mejor que otros.

14. El alivio llegará de un momento a otro.
15. Tanto en tiempos de bonanza como de dificultad, uno debe acudir a las súplicas y oraciones.
16. Las calamidades deben fortalecer tu corazón y cambiar tu manera de ver las cosas hacia un sentido positivo.
17. Toda dificultad tiene su alivio.
18. No dejes que las insignificancias sean la causa de tu destrucción.
19. Ciertamente tu Señor es “Quien siempre perdona”.
20. “No te enfades... No te enfades... No te enfades”.
21. La vida es pan, agua y sombra; no te perturbes por no tener algún otro bien material.
22. “Y en el cielo está decretado vuestro sustento y lo que se os ha prometido.” (Corán 51:22)
23. La mayoría de las cosas malas que se supone ocurrirán, nunca llegan.
24. Mira a quienes están afligidos y sé agradecido.
25. Cuando Allah (Enaltecido y exaltado sea) ama a un pueblo, lo somete a distintas pruebas.
26. Repite constantemente las súplicas que el Profeta (B y P) nos enseñó a decir en tiempos difíciles.
27. Trabaja arduamente en algo productivo y aléjate de la ociosidad.
28. No hagas correr rumores y no prestes atención a los mismos. Si escuchas un rumor, no lo creas.
29. Tu malicia y tus ansias de venganza son mucho más dañinas para tu salud que para tu enemigo.
30. Las dificultades que sufres compensan tus pecados.

Reflexionemos:

Nada te turbe; porque la tristeza debilitará tu determinación y la calidad de tu adoración. Uno de los efectos secundarios de la depresión es que a menudo hace que uno sea pesimista, y que culpe a los demás, incluso al Mismísimo Allah (Enaltecido y exaltado sea).

Nada te turbe; porque la tristeza, la angustia y la ansiedad son las raíces de los problemas mentales y las causas del estrés.

Nada te turbe; porque tienes la compañía del Corán, las súplicas, el recuerdo de Allah (Enaltecido y exaltado sea) y la oración. Puedes alivianar la carga de tu ansiedad dando a los demás, haciendo el bien y siendo productivo.

Nada te turbe; y no te des por vencido ante la tristeza tomando el camino fácil de la ociosidad y la inactividad; por el contrario, ora, glorifica a tu Señor, lee, escribe, trabaja, visita amigos y familiares y reflexiona.

“Vuestro Señor dice: **Invocadme, que responderé [vuestras súplicas].**” (Corán 40:60)

“**Invocad a vuestro Señor con humildad y en secreto. Ciertamente Él no ama a los transgresores.**” (Corán 7:55)

“**Invocad pues, a Allah, y adoradle con sinceridad, aunque ello disguste a los incrédulos.**” (Corán 40:14)

“**Diles: Y sea que Le invoquéis diciendo: ¡Oh, Allah! ¡Oh, Clemente! O cualquier otro nombre con el que Le invoquéis, Él os oirá. Sabed que Él posee los nombres [y atributos] más sublimes.**” (Corán 17:110)

No dejes que las dificultades te perturben

Las dificultades también fortalecen el corazón, expían los pecados y ayudan a eliminar la inclinación hacia el orgullo y la arrogancia. Tal vez recuerdes que en tiempos de dificultad, abandonaste las frivolidades sin sentido y recordaste a Allah (Enaltecido y exaltado sea). Al estar afligido, otros extendieron hacia ti su compasión fraternal y recibiste las súplicas de hombres ejemplares. En esas ocasiones, uno se somete voluntaria y humildemente al designio de Allah (Enaltecido y exaltado sea) y se resigna a aceptar lo que Él ha decretado. La calamidad genera prudencia y le da al afligido una advertencia temprana de lo que será seguir el camino del mal. Aquel que sufre las calamidades muestra coraje y paciencia; y sus circunstancias, a diferencia de quien se embriaga con los placeres mundanos, le permiten prepararse solemnemente para reunirse con su Señor. Puedes dictar un juicio sobre este mundo de manera imparcial, llegando así a verlo como algo que no vale la pena anhelar. Otros aspectos que se asocian con la sabiduría y los beneficios de enfrentar dificultades de tanto en tanto, si bien pueden estar más allá de nuestra comprensión, están presentes definitivamente y son de conocimiento del Señor de todo lo que existe.

El aislamiento y sus efectos positivos

Si se aplica con un entendimiento correcto, el aislamiento puede ser de gran beneficio.

Ibn Taimüah dijo:

“**Hay veces en que es necesario para el devoto estar aislado de los demás y así poder orar, recordar a Allah (Enaltecido y exaltado sea), recitar el Corán y evaluarse a sí mismo y a sus actos. Además, el aislamiento ayuda a que uno suplique, busque perdón, se aleje del mal y demás actos positivos**”.

Ibn Al-Yauzi dedicó tres capítulos de su conocido libro Said Al-Jayir a este tema. Dijo lo siguiente:

“**No he visto ni oído nada que dé reposo, honor y dignidad como el aislamiento. Ayuda a que uno se aleje del mal, protege nuestra dignidad y contribuye a un aprovechamiento beneficioso del**

tiempo. Nos aleja de las mentes envidiosas y de aquellos que se regocijan con el sufrimiento ajeno. Promueve el recuerdo del Más Allá y permite que reflexionemos en el encuentro con Allah. En esos momentos de reclusión, los pensamientos pueden ponderar sobre lo que es beneficioso, sobre lo que contiene sabiduría y sacar conclusiones benéficas de los textos”.

Sólo Allah (Enaltecido y exaltado sea) conoce el alcance total del aislamiento, ya que en él, la mente se desarrolla, maduran los puntos de vista, el corazón encuentra reposo y uno se encuentra en el entorno ideal para la adoración. El permanecer aislado en ciertas ocasiones, hace que uno se distancie de las pruebas, de adular a quien no lo merece y de los ojos celosos y envidiosos. Uno se salva de la arrogancia del orgulloso y de las locuras del idiota. Al estar aislado, nuestras faltas, ya sean acciones o palabras, se recluyen como detrás de un velo.

Durante un período de aislamiento, uno puede adentrarse en un profundo mar de ideas y conceptos. En dicho estado, la mente está libre para formar sus opiniones. Aislada de la compañía de los demás, la mente alcanza un estado óptimo para buscar pensamientos estimulantes. Al estar solo, uno no ostenta ni hace larde, ya que sólo Allah (Enaltecido y exaltado sea) lo ve y nadie más que Él lo oye.

Todos los que fueron brillantes o hicieron grandes contribuciones a la humanidad regaron las semillas de su grandeza con la fuente del aislamiento, hasta que la semilla se convirtió en una planta, y finalmente, en un árbol formidable. Del cual todos se beneficiaron con la anuencia de Allah (Enaltecido y exaltado sea).

El juez ‘Ali Ibn Abd Al-`Aziz Al-Yuryáni dijo:

“No probé la dulzura de la vida hasta que me rodeé sólo de una casa y un libro, no hay nada más honorable que el conocimiento, por eso no busco otra compañía, la única degradación es mezclarse con la gente, por eso déjalos y vive con nobleza y seguridad”.

Otro poeta dijo:

“Encontré compañía en mi soledad y permanecí con fervor en mi hogar, mi dicha era perpetua y mi felicidad creció, cercené las relaciones humanas y no me importó si el ejército avanzó o si el gobernante nos visitó”.

Ahmad Ibn Jalil Al-Hanbali dijo:

“Todo aquel que anhele la dignidad y el descanso de una larga y tediosa ansiedad, que sea uno más de la gente, y se conforme con poco. ¿Cómo pretende alcanzar la pureza quien vive de manera inmoral, entre las molestias de los engañosos y los halagos consentidos, conviviendo con los envidiosos y padeciendo con los mezquinos? Pobre quien sea superficial y gaste todo su tiempo en relacionarse con la gente, en todas sus maneras y locuras”.

Al-Humaidi dijo:

“Reunirse con mucha gente no trae ningún beneficio, excepto aumentar el ‘dicen que’ y ‘me dijo que’, por ello, pasa menos tiempo conversando con las personas, excepto para la adquisición de conocimiento o para mejorar las relaciones”.

Ibn Fáris dijo:

"Me preguntaron cómo estaba y les dije: 'bien, se satisface una necesidad y otra se descuida, cuando la angustia es tal que mi corazón se encoge, Espero, quizás, algún día llegará el auxilio, mis camaradas son mi gato y mis libros, los compañeros de mi alma, y el objeto de mi amor es mi lámpara de noche'".

No imites la personalidad de otros

"Y todos tienen una dirección a la cual dirigirse. ¡Apresuraos a realizar obras de bien!" (Corán 2:148)

"Y Él es Quien ha hecho que os sucedáis unos a otros en la Tierra, y ha agraciado a unos más que a otros para probaros con ello. Ciertamente tu Señor es rápido en castigar, pero también es Absolvedor, Misericordioso." (Corán 6:165)

"...y supo la gente cuál era su abrevadero." (Corán 2:60)

Toda persona tiene sus propios talentos, aptitudes, habilidades y preferencias. Un aspecto del carácter del Profeta (B y P) era su capacidad de liderazgo. Reunió a sus compañeros según sus talentos y experiencias. 'Ali (R) era justo y sabio, por eso lo nombró juez. Convocó r a Mu'ádh (R), por su conocimiento, a Ubai Ibn Ka`b (R) por su recitación del Corán, a Zaid (R) por saber determinar en los asuntos de la herencia, a Jálid (R) por su experiencia en las batallas, a Hassán (R) por la poesía y a Qais Ibn Zábít (R) por ser un buen orador en público.

Fundirse con la personalidad del otro, sea cual fuere la razón, equivale al suicidio. E imitar los rasgos naturales de los demás es como asestarse a sí mismo un golpe mortal. Entre los signos de Allah (Enaltecido y exaltado sea) debemos maravillarnos de las diversas características de las personas: sus talentos, sus gustos, las distintas lenguas que hablan y los diferentes tipos raciales. Abú Bakr (R), por ejemplo, a través de su amabilidad y ternura, benefició enormemente al Islam y a esta Nación. `Umar (R), por su lado, ayudó al Islam y a sus miembros a lograr la victoria con su estricta conducta y austeridad. Por lo tanto, debes estar conforme con tus propios talentos y aptitudes. Desarrollalos, expándelos y benefíciate de ellos.

"Allah no exige a nadie por encima de sus posibilidades." (Corán 2:286)

Nada te turbe, pues hay formas para soportar las calamidades

Algunas de éstas son:

1. Espera las recompensas que vienen de Allah (Enaltecido y exaltado sea)

"Por cierto que la retribución para quienes sean pacientes y perseverantes será ilimitada." (Corán 39:10)

2. Visita a los afligidos y busca el alivio teniendo en cuenta que estás mucho mejor que otros. Un poeta dijo:

"Si no fuera por los apenados que me rodean, que lloran por sus hermanos, me habría quitado la vida".

Por eso mira a quienes te rodean. No encontrarás ni siquiera uno a quien no le hayan afectado las dificultades.

3. Agradece que tu prueba, comparada con las de los demás, sea ligera.

4. Anímate que tu prueba no es en la religión sino en asuntos mundanos.

5. Sabe que no puedes usar ningún truco ni artificio para deshacer lo que ya ha sucedido. Un poeta dijo:

"No uses trucos para cambiar las circunstancias, porque el único truco es dejar todos los trucos".

6. Agradece que la opción de elegir lo que es bueno o malo para ti pertenece sólo a Allah (Enaltecido y exaltado sea):

"Es posible que detestéis algo y sea un bien para vosotros, y que améis algo y sea un mal para vosotros. Allah sabe y vosotros no sabéis." (Corán 2:216)

Nada te turbe, y no te apenes por las dificultades económicas

Quien brinda el sustento es Allah (Enaltecido y exaltado sea). Él se ha comprometido, y toda provisión que haya escrito para Sus siervos les llegará.

"Y en el cielo está decretado vuestro sustento y lo que se os ha prometido." (Corán 51:22)

Si Allah (Enaltecido y exaltado sea) es Quien provee a la creación, ¿por qué congraciarse con las personas mediante favores? ¿y por qué debería cada uno degradarse frente a otra persona esperando obtener su sustento?

Allah (Enaltecido y exaltado sea) dice:

"No existe criatura en la Tierra sin que sea Allah Quien la sustenta; Él conoce su morada y por donde transita, todo está registrado en un Libro evidente [la Tabla Protegida]." (Corán 11:6)

"Nada ni nadie puede impedir que la misericordia de Allah alcance a los hombres; pero si Él la retuviese, no hay nada ni nadie que pudiera hacer que la envíe nuevamente. El es Poderoso, Sabio." (Corán 35:2)

Nada te turbe, y no te angusties por cómo te tratan los demás y observa cómo se comportan con Allah

El Imam Ahmad dio cuenta de un Hadiz en su libro El ascetismo, en el cual el Profeta (B y P) relata las siguientes palabras de Allah:

"¡Sí que eres extraño, Oh hijo de Adán! Te he creado y tú adoras a otro que no soy Yo. Te he brindado todo y tú agradeces a otros. Te demuestro amor al darte Mis bendiciones y Me muestras tu hostilidad a través de tus pecados. Yo no te necesito, pero tú sí Me necesitas. Yo te envío el bien y tú Me envías el mal".

En la biografía de Jesús (P) se menciona que, con el permiso de Allah (Enaltecido y exaltado sea), sanó a treinta enfermos y curó a muchos ciegos. Luego se volvieron en su contra como enemigos. **Nada te turbe, pues la paciencia en tiempos difíciles es el camino hacia el éxito y la felicidad**

“Se paciente y sabe que la paciencia es una virtud que Allah concede.” (Corán 16:127)

“Y le mostraron su camisa manchada con sangre falsa. Dijo [Jacob]: ¡Vosotros sugeristeis esto [y os llevasteis a José]! Pero tendré paciencia, y Allah es a Quien debo implorar el socorro sobre lo que narráis.” (Corán 12:18)

“Sé paciente” (Corán 70:5)

“¡La paz sea sobre vosotros! En verdad fuisteis perseverantes [en la adoración].” (Corán 13:24)

“¡Oh, hijito! Haz la oración, ordena el bien y prohíbe el mal y sé paciente ante la adversidad.” (Corán 31:17)

“¡Oh, creyentes! Tened paciencia, sed perseverantes, proteged vuestro territorio de los enemigos y temed a Allah para que tengáis éxito.” (Corán 3:200)

Umar (R) dijo:

“A través de la paciencia hemos logrado una buena vida”.

Para la gente de Ahlu Sunnah hay tres cosas a las cuales recurrimos cuando nos enfrentamos a las calamidades: la paciencia, la súplica y la espera expectante de un resultado favorable.

Un poeta dijo:

“Hemos vertido un vaso por ellos y de igual manera, ellos han vertido otro por nosotros [en alusión a la sangre derramada por ambos bandos enemigos en una batalla] pero al enfrentar la muerte, fuimos más pacientes”.

En un Hadiz auténtico, el Profeta (B y P) dijo:

“No existe nadie más paciente que Allah (Enaltecido y exaltado sea) al oír algo ofensivo. Dicen que tiene un hijo y una esposa, mas Él les da salud y provisión”.

El Profeta (B y P) también dijo:

“Que Allah tenga misericordia de Moisés. Fue puesto a prueba con algo más difícil que yo y aun así tuvo paciencia”.

Y agregó:

“Todo aquel que sea paciente recibirá de Allah más fuerzas para continuar siéndolo”.

Un poeta dijo:

“Me he arrastrado para lograr la distinción y aquellos que han luchado la alcanzaron, con el trabajo arduo, sin escatimar el más mínimo esfuerzo, muchos han intentado alcanzarla, mas la mayoría se aburririeron o se cansaron en su travesía, pues sólo logran la distinción los pacientes y los honestos. No consideres a la distinción como una manzana que puedes comer, no lograrás la distinción a menos que venzas las dificultades con tu paciencia”.

Las metas superiores no se alcanzan con sueños o fantasías; sólo pueden alcanzarse con dedicación y compromiso.

Reflexionemos:

Nada te turbe; ya que Allah (Enaltecido y exaltado sea) te defiende y los ángeles piden perdón por ti; los creyentes comparten contigo tus súplicas en cada plegaria; el Profeta (B y P) intercederá por los creyentes; el Corán está repleto de promesas verdaderas; y por sobre todas las cosas, está la misericordia de Allah (Enaltecido y exaltado sea), el Más Misericordioso.

Nada te turbe; pues una buena acción se multiplica por diez, por setecientos, o incluso más, mucho más. Y, por otro lado, la mala acción se registra sin aumento ni multiplicación, y tu Señor puede perdonar incluso eso. ¡Cuántas veces somos testigos de la generosidad de Allah (Enaltecido y exaltado sea), generosidad sin paralelo alguno!

Nada te turbe; pues eres de los que no asocian compañeros a Allah, creen en la verdadera religión y aman a Allah (Enaltecido y exaltado sea) y a Su Mensajero (B y P). Además, te arrepientes de tus malas acciones y te regocijas con tus buenas obras; posees mucho bien mas no lo puedes comprender.

Nada te turbe; pues puedes establecer en tu vida cierto equilibrio y armonía. Un Hadiz dice:

“Cuán maravilloso es el estado del creyente. ¡Todos sus asuntos son buenos para él! Y esto sólo es para el creyente. Si tiene motivos para estar feliz es agradecido, y eso es bueno para él. Y si se ve afligido por las dificultades es paciente, y eso es bueno para él”.

Nada te turbe, y no olvides que la envidia no es algo nuevo

Si escuchas retumbar en tus oídos palabras resentidas, no te preocupes porque la envidia no es algo nuevo. Tal como dijo un poeta:

“Dedícate a acumular virtudes y esfuérzate, y da la espalda a quien te envidia, sabe que tu vida es una oportunidad para acumular buenas acciones que serán aceptadas y que luego de la muerte la envidia se acaba”.

Un sabio dijo:

“El cobarde muere muchas veces y el valiente muere sólo una vez”.

Si Allah (Enaltecido y exaltado sea) desea el bien para uno de Sus siervos, lo cubre con un sueño ligero y seguro, tal como le ocurrió a Talhah (R) antes de la batalla de Uhud. Unos instantes antes de la batalla, mientras los incrédulos esperaban nerviosamente, fue cubierto con un sueño ligero hizo que dejara caer su espada, sintiéndose sereno y calmado.

Allah (Enaltecido y exaltado sea) dice:

“Diales (a los hipócritas): Sabed que sólo pueden sucedemos dos cosas buenas [la victoria o el martirio], en cambio a vosotros, o bien Allah os enviará un castigo o hará que os derrotemos. Aguardad pues, vuestro destino que nosotros aguardamos el nuestro.” (Corán 9:52)

“Nadie puede morir sino es por el designio de Allah y según el plazo prefijado.” (Corán 3:145)

'Ali (R) dijo:

“¿A cuál de estos dos días le debo temer? ¿Al día en que no está destinado que muera o al día en que la muerte me espera? No le temo al día en que no está destinado que muera, pues el segundo día es el destino, y ni siquiera los más cautos se salvan de él”.

Nada te turbe, y haz el bien a los demás

Ser servicial con los demás nos brinda felicidad. En un Hadiz auténtico, el Profeta (B y P) dijo:

“Allah (Enaltecido y exaltado sea) le dirá a Su siervo cuando comparezca ante Él el Día del Juicio: ‘Oh hijo de Adán, tuve hambre y no Me diste de comer’. Responderá: ‘¿Cómo iba a darte de comer si eres el Señor de los Mundos!’. Entonces dirá: ‘¿No sabías acaso que Mi siervo fulano tenía hambre y no le diste de comer? Si le hubieras dado de comer habrías encontrado hoy su recompensa. Oh hijo de Adán, tuve sed y no Me diste nada de beber’. Dirá: ‘¿Cómo iba a darte de beber si eres el Señor de los Mundos!’. Dirá: ‘¿No sabías acaso que Mi siervo fulano tenía sed y no le diste de beber? Si le hubieras dado de beber habrías encontrado hoy su recompensa. ‘Oh hijo de Adán, estuve enfermo y no Me visitaste’. Dirá: ‘¿Cómo iba a visitarte si eres el Señor de los Mundos!’. Él dirá: ‘¿No sabías acaso que Mi siervo fulano estuvo enfermo y no lo visitaste? Si lo hubieras visitado Me habrías encontrado con él”.

He aquí un punto interesante en la última parte del Hadiz pues encontramos las siguientes palabras:

“... Me habrías encontrado con él”.

A diferencia de las dos primeras partes del Hadiz, donde dice: “...habrías encontrado hoy su recompensa...”

El motivo de esa diferencia es que Allah (Enaltecido y exaltado sea) está con aquellos cuyos corazones están en problemas, como es el caso de la persona enferma. En otro Hadiz, el Profeta (B y P) dijo:

“Hay recompensa en hacer bien a todo ser viviente”.

También debes tener en cuenta que Allah (Enaltecido y exaltado sea) permitió la entrada al Paraíso

a una prostituta porque le dio agua de beber a un perro sediento. ¡Cuánto más entonces será para quien dé de comer o de beber a otras personas y los ayude a salir de sus dificultades!

En un Hadiz auténtico el Profeta (B y P) dijo:

“Todo aquel que tenga provisiones de más, debe darle a quien no posee. Quien tenga monturas de más, debe darle a quien no posea ninguna”.

Al ordenarle a su sirviente que busque invitados, **Hátim** dijo en uno de sus versos más bellos:

“Enciende la fogata, pues ciertamente hace frío esta noche, si me traes un invitado, te liberaré”.

A su esposa le dijo:

“Cada vez que prepares comida invita a otros para que no coma solo”.

En otra ocasión, Ibn Al-Mubáarak pasó junto a una caravana de personas que viajaban en peregrinación a La Meca y él también iba en hacia allí con el mismo fin. Vio que una de las mujeres de la caravana tomó un cuervo muerto de un pozo lleno de basura. Envío a su sirviente a averiguar por que había hecho eso, a lo que la mujer respondió: “No hemos comido nada en tres días, excepto lo que encontramos en el camino”. Cuando Ibn Al-Mubáarak oyó esto, sus ojos se llenaron de lágrimas. Ordenó que todas sus provisiones sean repartidas entre quienes iban en la caravana y al no tener nada con qué continuar la travesía, regresó a su casa y abandonó la peregrinación de ese año. Más tarde, alguien se le apareció en sueños y le dijo: “Tu peregrinación ha sido aceptada, al igual que tus ritos y tus pecados han sido perdonados”.

Allah (Enaltecido y exaltado sea) dice:

“...y los prefieren más que a sí mismos aunque estén en extrema necesidad.” (Corán 59:9)

Un poeta dijo:

“Aún si me encuentro lejos dé mi amigo a la distancia, le ofrezco mi ayuda para aliviar sus dificultades y respondo a su invitación y a su pedido de auxilio. Y si viste un traje nuevo, nunca diré: ¡Qué bendito sería yo si tuviera la misma ropa que él!”.

¡Por Allah! ¡Cuán maravillosos son los buenos modales!

Nadie se lamenta por haber hecho el bien, aun si lo hizo de manera poco usual. Entonces laméntate sólo por el error o por el mal que has hecho, aun si éste es algo menor.

Nada te turbe, y primero asegúrate de conocer el valor de aquello por lo que te sientes triste

El Profeta (B y P) dijo:

“Decir: ‘Glorificado y alabado sea Allah, no existe nada que merezca nuestra adoración excepto Allah y Él es el Supremo’, es mucho más valioso a mis sentimientos que todo aquello que el sol alumbra”.

Uno de nuestros piadosos antepasados dijo lo siguiente, con relación a los ricos, sus castillos y sus riquezas:

“Nosotros comemos y ellos comen. Nosotros bebemos y ellos beben. Nosotros vemos y ellos ven. A nosotros no se nos exigirán explicaciones y a ellos sí (es decir, por su riqueza, cómo la obtuvieron y en qué la gastaron)”.

Un poeta dijo:

“La primera noche en la tumba se olvidan los castillos de Cosroes, rey de Persia y los tesoros del César”.

Allah (Enaltecido y exaltado sea) dice:

“[Se les dirá:] Os habéis presentado ante Mí solos y [desnudos] como estabais al nacer. Y tuvisteis que dejar atrás [en la vida mundanal] lo que os concedimos [de bienes materiales]; y no vemos que estén con vosotros los intercesores que pretendíais eran socios [de Allah en la adoración, y que intercederían por vosotros]. Se ha roto vuestro vínculo [con ellos] y desvanecido aquello que creíais.” (Corán 6:94)

Los creyentes responderán:

“Esto es lo que nos prometió Allah y también Su Mensajero [y sabían que luego de la llegada del ejército enemigo vendría el auxilio de Allah], entonces esto no hizo sino acrecentarles la fe y el sometimiento a Allah.” (Corán 33:22)

Y respecto a los hipócritas, Allah (Enaltecido y exaltado sea) dice:

“Y dijeron los hipócritas y aquellos en cuyos corazones había dudas [sobre la Verdad]: Allah y Su Mensajero no nos han hecho más que falsas promesas.” (Corán 33:12)

Tu vida es el producto de tus pensamientos. Los pensamientos que posees tendrán un efecto imborrable en tu vida, ya sean felices o penosos.

Un poeta dijo:

“El miedo no llenará mi corazón antes de que acontezca aquello que es tan temido, y no me alteraré demasiado si ese evento sobreviene”.

Nada te turbe, y pasa por alto las acciones de los demás

Las personas no pueden beneficiarte ni dañarte ni darte la vida o la muerte ni recompensarte o castigarte.

Ibráhim Ibn Adham dijo:

“Vivimos una vida tan feliz adorando a Allah (Enaltecido y exaltado sea) que si los reyes supieran

sobre ella, usarían sus espadas para luchar contra nosotros con tal de obtenerla".

Ibn Taimiiah dijo:

“A veces mi corazón está en un estado que digo: Si la gente del Paraíso vive así, ¡qué vida maravillosa poseen!”.

En otra ocasión dijo:

“El corazón en ocasiones baila desbordado de éxtasis por la felicidad de recordar a Allah (Enaltecido y exaltado sea) y de sentirse tan cerca de Él”.

También dijo lo siguiente al entrar a la prisión, mientras los guardias cerraban las puertas delante de él:

“El día que los hipócritas y las hipócritas digan a los creyentes: ¡Aguardad para que nos podamos iluminar con vuestra luz! Se les dirá: ¡Retroceded y procuraos alguna luz si podéis! Y se levantará un muro entre ellos que tendrá una puerta. Detrás estará la misericordia de Allah y afuera Su castigo.” (Corán 57:13)

Y mientras estaba en prisión dijo:

“¡Qué pueden hacerme mis enemigos! Mi jardín y mi paraíso están en mi pecho, vaya donde vaya, estarán conmigo. Si mis enemigos me matan, seré un mártir y si me expulsan de mi país, iré al extranjero como si fuese un turista y si me encarcelan, me permitirán estar aislado (y así poder adorar más a Allah)”.

Un sabio dijo en una ocasión:

“¿Qué ha encontrado aquel que perdió a Allah (Enaltecido y exaltado sea) y qué ha perdido aquel que encontró a Allah (Enaltecido y exaltado sea)? Nunca podrán ser iguales; el que encontró a Allah (Enaltecido y exaltado sea) encontró todo y aquel que Lo perdió, perdió todo”.

Nada te turbe, y elige lo que Allah (Enaltecido y exaltado sea) ha escogido para ti

Ponte de pie o siéntate si Él te lo ordena. Muestra paciencia si Él determinó para ti la pobreza y sé agradecido si Él decretó para ti la riqueza. Esto es el reflejo real de la siguiente invocación: **“Estoy complacido con Allah (Enaltecido y exaltado sea) como Señor, con el Islam como religión y con Muhammad (B y P) como Profeta”.**

Un poeta árabe dijo:

“No trames un plan contra ti mismo, las personas que maquinan sus propios designios que serán destruidas, sé feliz con Nuestra decisión, tenemos más méritos que tú para hacer tus planes”.

Reflexionemos:

Nada te turbe; porque la enfermedad es un estado transitorio del ser. El pecado puede ser perdonado y las deudas pueden pagarse. Los cautivos serán liberados y los seres queridos que están

lejos regresarán; el pecador se arrepentirá y los pobres incrementarán sus ingresos.

Nada te turbe; ¿no ves acaso cómo se disipan los negros nubarrones y se calman los fuertes vientos? Tus dificultades cesarán y llegará el alivio y tu futuro será promisorio.

Nada te turbe; porque el fragor del sol será apaciguado por la abundante sombra; la sed del mediodía será saciada con agua fresca; el dolor del hambre encontrará su alivio en el pan caliente y a la ansiedad de las noches sin sueño le seguirá el ansiado descanso. Los dolores de la enfermedad serán olvidados pronto porque regresará la salud. Sólo es cuestión de soportar durante un breve tiempo y ser paciente por unos momentos.

Nada te turbe; porque incluso los médicos, los sabios, los estudiosos y los poetas son débiles y no pueden desafiar ni cambiar lo que ha sido decretado.

'Ali Ibn Yablah dijo:

“Quizás llegue una salida, quizás, quizás encontremos alivio, quizás, por eso no te desanimes cuando te enfrentes con los problemas que debilitan tu alma porque cuando uno pierde todas las esperanzas es cuando más se acerca el alivio.”

Nada te turbe, y no te angusties por las críticas de los envidiosos y de los necios

Serás recompensado si muestras tolerancia a las críticas y comentarios impertinentes de los demás. Cuanto más te critiquen, más aumentará tu valor porque sólo alguien que no logra sus metas no tiene nadie que sienta envidia de él y según un dicho árabe: “Nadie patea un perro muerto”. Un poeta dijo:

“Estarán envidiosos del joven que los supera, le mostrarán hostilidad y oposición, al igual que las mujeres resentidas, que hablan con malicia y celos de la bella joven soltera, y dicen que es baja y de carácter ruin”.

Zuhair, otro poeta, dijo:

“Están celosos por aquello con lo que ha sido bendecido, y Allah no se lo quitará sólo porque ellos estén resentidos”.

Otro poeta dijo:

“Envidiarán mi muerte, cuánta vileza, aún en mi muerte, no puedo alejarme de su envidia”.

Otro poeta dijo:

“Me quejaba de la injusticia de los chismosos pero no encontrarás a ningún honorable y exitoso que haya escapado de la envidia, seguirás siendo su víctima, mi honorable y valioso amigo, pues nadie envidia al que es desdichado y vil”.

Otro poema dice:

“Si una persona alcanza el cielo con su nobleza, sus enemigos serán tantos como las estrellas, le dispararán con un arco toda clase de flechas, pero sus abusos nunca los llevarán al nivel de su nobleza”.

Moisés (P) pidió a su Señor que evitara que las personas se burlaran de él, pero Allah (Exaltado y enaltecido sea) dijo:

“Moisés, no lo he hecho para Mí. ¡Los he creado y les he brindado todo, mas ellos Me maldicen y blasfeman!”

El Profeta Muhammad (B y P) dijo:

“Allah (Exaltado y enaltecido sea) dice: El hijo de Adán Me maldice y Me blasfema y no tiene ningún derecho a hacerlo. En cuanto al hecho de que Me maldice, lo hace cuando maldice el tiempo, pues Yo soy el tiempo; puedo alternar entre el día y la noche a Mi antojo. En cuanto al hecho de que Me blasfeman, lo hace cuando dice que tengo una esposa y un hijo, y Yo no tengo ni esposa ni hijo”.

Tal vez no puedas evitar que la gente ataque tu honor, pero sí puedes hacer el bien e ignorar sus críticas y agresiones.

Un poeta dijo:

“Ignoro al fatuo que me maldice, y prosigo mi rumbo diciendo: ¡No se refiere a mí”.

Otro poeta dijo lo siguiente:

“Cuando el insensato hable, no le respondas, porque mejor que responderle es guardar silencio”.

Los necios y los insensatos se sienten insultados por aquellos que brillan, que son ilustres y que demuestran ser genios.

“Si mis talentos fueran mis pecados, te imploro que me digas cómo puedo enmendarlos”.

“Ay del castigo que les aguarda a quienes se burlan del prójimo con sus palabras y actitudes, y acumulan riquezas y las cuentan una y otra vez, creyendo que su riqueza les immortalizará. Por el contrario, serán arrojados en el Fuego devastador.” (Corán 104:1-4)

Un reconocido escritor occidental dijo:

“Haz lo que sea correcto e ignora las críticas vulgares”.

No respondas a las injurias. La tolerancia entierra los errores y es superior a cualquier actitud, el silencio conquista al enemigo y el perdón es el honor con el cual serás recompensado. Si ves que escriben difamaciones sobre ti, debes tener en cuenta que la mitad de quienes leen esas palabras las olvidan rápidamente mientras que la otra mitad ni siquiera tiene interés en ellas. No hagas más ruido refutando lo que se ha dicho de ti.

Un sabio dijo:

“No transmitas tus asuntos a quienes se sientan junto a ti por interés porque son envidiosos y se alegrarán de tu desgracia”.

Una casa plena de serenidad que sólo tenga pan sobre la mesa es mejor que una casa repleta de comidas costosas pero infestada de problemas y disturbios.

Nada te turbe, y no temas por lo que pudiera sucederte

Las siguientes palabras pertenecen a la Torá:

“¡La mayor parte de lo que se teme que ocurra, nunca sucede!”

Esto significa que la mayoría de las aprensiones y los miedos acerca de diversas dificultades inminentes en realidad no adquieren forma. Las conjeturas de la mente son mayores en cantidad y en alcance que las cosas que realmente suceden en la vida.

Un poeta árabe dijo:

“Le dije a mi corazón cuando se vio atacado por la ansiedad: Sé feliz, porque la mayor parte de los miedos son falsos”.

Esto implica que si escuchas que hablan sobre una calamidad inminente o un desastre que se avecina, no debes alarmarte, especialmente porque la mayoría de las predicciones sobre temores futuros son falsas.

“...y [me refugio en Allah y] confío mis asuntos a Él; ciertamente Allah bien ve lo que hacen Sus siervos. Allah le preservó de las maldades que tramaron contra él...” (Corán 40:44-45)

Nada te turbe, y no te angusties por tu pobreza

Cuanto el cuerpo más disfruta, más se ensucia el alma; la seguridad está en tener poco. Tomar sólo lo que se necesita de este mundo es un alivio anticipado que Allah (Exaltado y enaltecido sea) concede a quienes elige de Sus siervos.

“Nosotros heredaremos la Tierra y a quienes están sobre ella.” (Corán 19:40)

Un poeta dijo:

“Agua, pan y sombra, forman un goce digno, habré negado los favores de mi Señor, si digo que poco tengo”.

**¡Qué más importante en este mundo que agua fresca, pan caliente y sombra abundante!
Nada te turbe, y no te aflijas cuando otros te calumnien y desacrediten**

“Ellos sólo podrán agraviaros [con sus calumnias], y cada vez que os combatan huirán por temor y no serán socorridos.” (Corán 3:111)

“No te apenes [por la incredulidad de tu pueblo] ni te angusties por lo que tramán.” (Corán 16:127)

“No hagas caso de sus ofensas y encomiéndate a Allah.” (Corán 33:48)

“¡Oh, creyentes! No seáis como quienes calumniaron a Moisés. Allah lo declaró inocente de lo que le acusaban y goza ante Allah de un rango elevado.” (Corán 33:69)

Un poeta árabe dijo:

“El vasto océano no es dañado, cuando un niño le arroja una piedra”.

En un Hadiz se relata que el Profeta (B y P) dijo:

“No me hablen mal de mis compañeros, pues me gusta encontrarme con ellos con el corazón limpio, libre de intrigas”.

Nada te turbe, y rechaza la ansiedad

La inactividad es destructiva y la mayoría de las personas que sufren preocupaciones y ansiedad son las mismas que están inactivas y ociosas. Los rumores y chismes son los únicos dividendos para quienes carecen totalmente de una ocupación significativa y fructífera.

Dedícate a algo y esfuérzate en ello. Lee, recita el Corán y glorifica a tu Señor con alabanzas. Escribe, visita a tus amigos y aprovecha tu tiempo. Dicho brevemente, no le cedas ni un minuto a la inactividad. Si alguna vez lo haces, será el día en que las ansiedades y preocupaciones se abrirán camino en tu vida. Los susurros de la superstición y el mal entrarán en tu mente, convirtiéndote en terreno propicio para los juegos del demonio.

Nada te turbe, pues no importa si alguna persona olvida o niega los favores que le hiciste, porque tu sólo anhelas la recompensa y complacencia de Allah (Enaltecido y exaltado sea).

Realiza actos de rectitud sinceramente por Allah (Enaltecido y exaltado sea) y no esperes felicitaciones ni gratitud de nadie. No te aflijas si haces un favor a alguien y luego resulta ser ingrato o no muestra ningún tipo de apreciación por lo que has hecho. Busca en Allah (Enaltecido y exaltado sea) tu recompensa.

Dice Allah (Enaltecido y exaltado sea) de Sus siervos ejemplares:

“Y también le corresponde una parte de dicho botín a los emigrados necesitados que fueron expulsados de sus hogares y despojados de sus bienes cuando buscaban la gracia de Allah y Su complacencia y lucharon por la causa de Allah y Su Mensajero. Ellos son los veraces.” (Corán 59:8)

“Y díles: No os pido ninguna remuneración a cambio [del Mensaje que os he traído] y quien quiera contribuir voluntariamente por la causa de Allah que lo haga.” (Corán 25:57)

“Y que cuando hace una obra de bien, no la hace esperando la retribución de los hombres.” (Corán 92:19)

“Y dijeron: Os damos de comer sólo porque anhelamos el rostro de Allah [y Su complacencia]. No queremos de vosotros retribución alguna ni agradecimiento.” (Corán 76:9)

Por eso realiza tus obras sólo para Allah (Enaltecido y exaltado sea) porque Él es el único que recompensa a las personas por sus buenas acciones. El da, concede y castiga, y es a El solamente que debemos rendir cuentas; Allah (Enaltecido y exaltado sea) Se complace con aquellos que hacen el bien y Se enfurece con quienes practican el mal.

Algunos mártires fueron asesinados en Qandahár y ‘Umar (R) le preguntó a sus compañeros: “¿Quién fue asesinado?” Mencionaron algunos nombres y dijeron: “Y otras personas que no conoces”. Los ojos de ‘Umar (R) se llenaron de lágrimas, luego de lo cual dijo: “¡Pero Allah (Enaltecido y exaltado sea) sí los conoce!”

Un hombre piadoso le dio la mejor comida que encontró a un ciego. Su familia le dijo: “Este ciego no sabe lo que está comiendo (dale algo de menor calidad)”. Y respondió: “¡Pero Allah (Enaltecido y exaltado sea) sí lo sabe!”

Debido a que Allah (Enaltecido y exaltado sea) conoce tus acciones, sabe el bien que realizas y la ayuda que das a otros, por lo tanto, no debe afectarte ni preocuparte lo que la gente pueda pensar. **Allah (Enaltecido y exaltado sea) describe a Sus enemigos, los hipócritas, diciendo:**

“Otros, en cambio, preocupados tan sólo por su suerte, pensaban equivocadamente acerca de Allah como en los tiempos de la ignorancia y el paganismo, decían: No obtuvimos el triunfo que se nos prometió. Diles [¡Oh, Muhammad!]: Todo depende de Allah. Ocultan en sus corazones lo que no te manifiestan [la incredulidad]. Dicen: Si hubiera dependido de nosotros, no hubiera muerto ninguno de los nuestros. Diles: Aunque hubierais permanecido en vuestros hogares, la muerte habría sorprendido en sus lechos a aquellos para los que estaba decretada. Allah quiso con esto probaros para evidenciar lo que hay en vuestros corazones y purificaros. Allah sabe bien lo que hay en ellos.” (Corán 3:154)

Se preocupan por sí mismos, sus estómagos y su lujuria porque no conocen ningún motivo más elevado.

Cuando el pueblo dio su promesa de lealtad al Profeta (B y P) bajo el árbol, uno de los hipócritas abandonó el sitio precipitadamente en busca de su camello rojo, el cual se había extraviado. Dijo en ese momento:

"Para mí es más importante encontrar mi camello que esta ceremonia de lealtad".

Y con relación a este incidente, el Profeta (B y P) dijo:

"Todos vosotros habéis sido perdonados, excepto el dueño del camello rojo".

Otro de los hipócritas, que sólo se preocupaba por sí mismo, le dijo a sus compañeros con respecto a la expedición a Tabúk:

"No avancéis en el calor".

Respecto a esto Allah dice en el Corán:

“Es igual que pidas perdón por ellos o que no lo hagas. Aunque lo pidieras setenta veces, Allah no los perdonaría porque no creyeron en Allah y en Su Mensajero; y Allah no guía a los perversos. Se alegraron quienes no participaron [en la batalla de Tabúk] por haberse quedado contrariando las órdenes del Mensajero y se negaron a contribuir y luchar por la causa de Allah y dijeron: No marchéis [a combatir] con este calor. Diles [¡Oh, Muhammad!]: El calor del fuego del Infierno es mucho más intenso aún, si lo comprendierais.” (Corán 9:80-81)

Dice el Corán sobre otro hipócrita:

“Entre ellos [los hipócritas] hubo quien te dijo: Permite quedarme y no me expongas a la tentación [pues si veo a las mujeres del pueblo que combatiremos no podré resistirlo].” (Corán 9:49)

“Acaso no cayeron en la sedición [al negarse a combatir]? Ciertamente el Infierno acorralará a los incrédulos.” (Corán 9:49)

Mientras que otros solamente estaban preocupados por su riqueza y sus familias:

“[¡Oh, hluhammad!] Los beduinos que no participaron [del viaje a La Meca y del pacto de Hudaibiah] dirán: Nos mantuvieron ocupados nuestros bienes y nuestras familias, pídele a Allah que nos perdone [por no haber participado de la expedición]. Pero sólo dicen lo que no sienten sus corazones [pues pensaban que los idólatras los vencerían]. Diles: Si Allah quisiera perjudicaros o beneficiaros nadie podría impedirlo; ciertamente Allah está informado de lo que hacéis.” (Corán 48:11)

Estas preocupaciones no merecen nuestra atención, pues son cosas sin importancia; sólo intranquilizan a las personas frívolas. Los Nobles Compañeros del Profeta, en cambio, sólo deseaban los favores de Allah (Enaltecido y exaltado sea) y anhelaban Su complacencia.

Nada te turbe, y no te angusties por lo que no vale la pena

Si no te preocupas por cosas insignificantes estarás mostrando una virtud que te dará verdadera felicidad, ya que aquel que apunta a metas elevadas ocupa provechosamente su tiempo y sólo se interesa por el Más Allá.

Uno de nuestros piadosos predecesores le dio el siguiente consejo a uno de sus hermanos:

"Preocúpate sólo por el encuentro con Allah (Enaltecido y exaltado sea), el Día del Juicio y la comparecencia ante Él".

“Entonces compareceréis [ante Allah] y ninguno de vuestros actos quedará oculto.” (Corán 69:18)

No existe ninguna gran preocupación cuya importancia no se vea disminuida al compararla con las preocupaciones del Más Allá. **¿Cuáles son las inquietudes de esta vida?** El estatus social, el prestigio, la fama, los ingresos, la riqueza, las mansiones y los hijos. ¡No son nada cuando se los compara con la rendición de cuentas ante Allah!

Nada te turbe, pues si bien no has alcanzado todo lo que has querido, con toda certeza has recibido mucho

Contempla los favores y dones que Allah (Enaltecido y exaltado sea) te ha otorgado y sé agradecido por ellos. Recuerda constantemente la gran cantidad de bendiciones recibidas, pues Allah (Enaltecido y exaltado sea) dice:

“Si intentarais contar las gracias de Allah no podríais enumerarlas. Allah es Absolvedor, Misericordioso.” (Corán 16:18)

“¿Acaso no veis que Allah os sometió todo cuanto hay en los cielos y en la Tierra y os colmó de Sus gracias, las cuales podéis apreciar algunas y otras no? Pero, a pesar de esto, entre los hombres hay quienes discuten acerca de Allah sin tener ningún tipo de conocimiento, guía o libro revelado.” (Corán 31:20)

“Todas las gracias que os alcanzan provienen de Allah. Pero sólo os amparáis en El y Le agradecéis cuando padecéis una desgracia.” (Corán 16:53)

Dice Allah (Enaltecido y exaltado sea) respecto a Sus favores sobre el ser humano:

“Le hemos dotado de dos ojos, de una lengua y dos labios. Y le aclaramos los dos senderos [el del bien y el del mal].” (Corán 90:8-10)

La vida, la salud, la facultad de ver y oír, las manos y las piernas, el agua, el aire y la comida son algunas de las bendiciones más visibles de este mundo, mientras que la mejor y mayor de todas las gracias es el Islam y su correcta guía. ¿Qué le dirías a alguien que te ofreciera grandes sumas de dinero a cambio de tus ojos, oídos, piernas, manos o incluso tu corazón? ¡Cuán grande es tu riqueza en realidad! Pero aun así no agradeces a Allah (Enaltecido y exaltado sea) los innumerables favores que te ha concedido.

Nada te turbe, y perdona a quienes te han tratado injustamente

El precio del rencor y de los celos es enorme; es el precio que la persona vengativa paga a cambio de su malicia hacia los demás. Lo paga con su corazón, su carne y su sangre. Pierde su paz, tranquilidad y felicidad porque el resentimiento que tiene con los demás. En definitiva, él mismo es el único perdedor.

Los celos, el enojo y el rencor son enfermedades para las cuales Allah (Enaltecido y exaltado sea) tiene el remedio y la cura:

“Controlan su cólera y perdonan a los hombres, sepan que Allah ama a los benefactores.” (Corán 3:134)

“Ante todo, elige perdonar, ordena el bien y apártate de quienes se comportan contigo en forma ignorante.” (Corán 7:199)

“Si eres maltratado responde con una buena actitud [sabiendo disculpar], y entonces verás que aquel con quien tenías una enemistad se convertirá en tu amigo ferviente.” (Corán 41:34)

Nada te turbe, y nunca pierdas la esperanza en la Misericordia de Allah (Enaltecido y exaltado sea)

“... y no desesperéis de la misericordia de Allah, pues no desesperan de la misericordia de Allah sino los incrédulos.” (Corán 12:87)

“[Allah postergó Su castigo] Hasta que, cuando los Mensajeros se resignaron y tuvieron la certeza de que les desmentirían radicalmente, les llegó Nuestro socorro y salvamos a quien quisimos.” (Corán 12:110)

“Y escuchamos su invocación y le libramos de su angustia. Así salvamos a los creyentes.” (Corán 21:88)

“Cuando os atacaron por todas partes, el terror desencajó vuestras miradas, se os subieron vuestros corazones hasta las gargantas, e hicisteis conjeturas sobre Allah [pensando que no socorrería a los creyentes]. Allí fueron probados los creyentes y sacudidos por una fuerte conmoción.” (Corán 33:10-11)

Nada te turbe, y recuerda a Allah (Enaltecido y exaltado sea) siempre

En lo que respecta a Su recuerdo, Allah (Enaltecido y exaltado sea) dice:

“Aquellos que creen, sus corazones se sosiegan con el recuerdo de Allah. ¿Acaso no es con el recuerdo de Allah que se sosiegan los corazones?” (Corán 13:28)

“Recordadme pues, que Yo os recordaré, agradecedme [Mis mercedes] y no seáis ingratos.” (Corán 2:152)

“... y aquellos y aquellas que recuerdan frecuentemente a Allah.” (Corán 33:35)

“¡Oh, creyentes! Recordad constantemente a Allah, y glorificadle mañana y tarde.” (Corán 33:41-42)

“¡Oh, creyentes! Que vuestros bienes y vuestros hijos no os distraigan del recuerdo de Allah.” (Corán 63:9)

“Y si te olvidas di: Señor mío facilítame los medios para poder hacerlo.” (Corán 18:24)

“Sé paciente a los designios de tu Señor, y sabe que te encuentras bajo Nuestra observancia [y protección]. Glorifica con alabanzas a tu Señor cuando te levantes [a orar], por la noche y al ocultarse las estrellas.” (Corán 52:48-49)

“¡Oh, creyentes! Cuando os encontréis con una tropa [de incrédulos] manteneos firmes [y perseverad en el enfrentamiento], y recordad permanentemente a Allah para que así triunféis.” (Corán 8:45)

En un Hadiz auténtico, el Profeta (B y P) dijo:

"El ejemplo de aquel que recuerda a su Señor en relación con quien no lo hace, es como comparar al vivo con el muerto".

El Profeta (B y P) también dijo:

“Los adelantados aventajan a los otros”. Sus Compañeros preguntaron: “¿Quiénes son los adelantados, Oh Mensajero de Allah?” Respondió: “Aquellos hombres y mujeres que recuerdan con frecuencia a Allah (Enlaticado y exaltado sea)”.

En otro Hadiz auténtico, el Profeta (B y P) dijo:

“Queréis que os informe de la mejor acción que tenéis para con vuestro Señor, una acción que es mejor que gastar oro y plata (en una buena causa) y que es mejor para vosotros que encontrarse con vuestro enemigo y matar o morir?” Todos dijeron: “Sí, Oh Mensajero de Allah”. El respondió: “El recuerdo de Allah”.

El siguiente es un Hadiz auténtico:

Un hombre vino al Profeta (B y P) y le dijo: “Oh Mensajero de Allah, los mandamientos del Islam son demasiado para mí y mi edad es avanzada; dime a qué puedo atenerme”. Muhammad (B y P) dijo: “Que tu lengua esté siempre húmeda por decir palabras que evoquen el recuerdo de Allah”.

Reflexionemos:

Nada te turbe; porque la tristeza hará que la riqueza que posees guardada con tus magníficos castillos y tus verdes jardines sólo te traigan angustias, penas y desesperanza.

Nada te turbe; porque ni el diagnóstico del médico ni sus medicinas podrán hacerte feliz si le permites a la tristeza morar en tu corazón, dejándola que se apodere de tus emociones y tu existencia.

Nada te turbe; porque tienes la facultad de suplicar a Allah y posees la bendición de invocarle en el último tercio de la noche y postrarte ante Él tocando el suelo con tu frente.

Nada te turbe; si puedes beber agua pura, respirar aire fresco, caminar sobre tus pies sanos y dormir tranquilo en las noches.

Nada te turbe; y busca el perdón de Allah (Enaltecido y exaltado sea) frecuentemente, ya que tu Señor siempre perdona.

“Implorad el perdón de vuestro Señor, pues es Remisorio, y así os enviará del cielo una lluvia abundante y os concederá muchos bienes e hijos; también jardines y ríos.” (Corán 71:10-12)

Busca el perdón en Allah (Enaltecido y exaltado sea) con frecuencia y así obtendrás soluciones a tus problemas, paz y tranquilidad, provisiones lícitas, hijos ejemplares y abundantes lluvias.

“Y os exhorta a que pidáis perdón a vuestro Señor y os arrepintáis, pues así Allah os concederá de Sus gracias hasta un plazo determinado, y recompensará a todo aquel que obre el bien.” (Corán 11:3)

El Profeta (B y P) dijo:

“Quien busque constantemente el perdón de Allah recibirá de Él un buen desenlace para cada una de sus preocupaciones y una salida para cualquier situación apremiante”.

Al-Bujári relata el Hadiz conocido como Saiid Al-Istigfár (es decir, la súplica más importante por medio de la cual pedimos perdón a Allah):

“Allah, Tú eres mi Señor, no hay divinidad salvo Tú; me has creado y yo soy tu siervo, mantengo mi pacto y promesa contigo tanto como me es posible, en Ti me refugio del mal que haya cometido. Reconozco Tus gracias para conmigo y reconozco mis pecados, perdóname porque nadie perdona los pecados sino Tú”.

Ten en cuenta que luego de las dificultades llega el alivio

El Profeta (B y P) dijo en un Hadiz auténtico:

“Y recuerda que la victoria llega con la paciencia y el alivio con la dificultad”.

Un poeta árabe dijo:

“Algunos ojos no tienen descanso mientras que otros están dormidos, meditando lo que puede o no ocurrir. Por eso trata de preocuparte lo menos que puedas, porque la carga de la ansiedad lleva a la demencia, tienes a tu Señor, Quien dio solución a tus asuntos de ayer, y Él te la dará de igual manera para los que sucederán mañana”.

Otro poeta dijo:

“Deja que los hechos sigan su camino predestinado, y no duermas a menos que tengas la mente despejada, que de un momento a otro, en un cerrar y abrir de ojos, Allah (Enaltecido y exaltado sea) cambia todo de un estado a otro”.

Nada te turbe, espera con paciencia un resultado feliz

El siguiente Hadiz se encuentra en el libro de At-Tirmidhi:

“La mejor forma de adoración es esperar (con paciencia) un resultado feliz”.

“... y por cierto que ella está cercana.” (Corán 11:81)

Si estás afligido no te olvides que está surgiendo la mañana, por lo tanto espérala. Un proverbio árabe dice: "Si la cuerda se tensa demasiado, seguro se cortará".

Dicho de otra manera, si una situación alcanza el nivel de crisis, seguramente llegará la luz y se abrirá una puerta. Allah (Enaltecido y exaltado sea) dice:

“Y sabed que Allah siempre le dará una salida a quien Le tema.” (Corán 65:2)

“Y sabed que Allah le facilitará a quien Le tema todos sus asuntos.” (Corán 65:4)

“Y sabed que Allah le perdonará a quien Le tema sus malas obras y le concederá una grandiosa recompensa.” (Corán 65:5)

En un Hadiz auténtico, el Profeta (B y P) dijo:

"Allah (Enaltecido y exaltado sea) dice: ‘Seré con Mi siervo como él espera que Yo sea; por eso que piense respecto a Mí como le plazca’”.

Allah (Enaltecido y exaltado sea) dice:

“Hasta que, cuando los Mensajeros se resignaron y tuvieron la certeza de que les desmentirían radicalmente, les llegó Nuestro socorro y salvamos a quien quisimos.” (Corán 12:110)

Reflexionemos:

Nada te turbe; porque lo que ha sido predestinado ya se decidió y sucederá te agrade o no. Las plumas se han secado, las páginas se plegaron y todos los asuntos han sido establecidos. Por lo tanto, tu tristeza no cambiará la realidad en lo más mínimo.

Nada te turbe; porque la tristeza es como un huracán que golpea las olas violentamente y produce cambios climáticos que destruyen los pimpollos de un jardín exuberante.

Nada te turbe; porque aquel que está triste es como quien vierte agua en una cubeta con un hoyo en el fondo o es como el escritor que usa su dedo para escribir en el agua.

Nada te turbe; porque la verdadera extensión de la vida se mide por el número de días que has estado conforme y feliz. No pases tus días angustiado ni desperdicies tus noches con tristeza, y no desperdices tu tiempo; porque ciertamente Allah (Exaltado y enaltecido sea) no ama a los derrochadores.

Nada te turbe; porque de verdad tu Señor perdona los pecados y acepta el arrepentimiento.

¿No sientes paz en tu corazón al leer esto? ¿Acaso tus preocupaciones no se alejan y percibes como la felicidad se apodera de todo su ser?

“Diles [¡Oh, Muhammad! a quienes transmitan Mi Mensaje que Yo digo]: ¡Oh, siervos Míos! Vosotros que os habéis excedido [cometiendo pecados] en detrimento propio, no desesperéis de la misericordia de Allah; por cierto que Allah puede perdonar todos los pecados, porque. Él es Absolvedor, Misericordioso.” (Corán 39:53)

Allah (Exaltado y enaltecido sea) se dirige a ellos como 'siervos Míos' para suavizar sus corazones

y almas. Menciona específicamente a los que se exceden, ya que están más dispuestos que otros a realizar actos de maldad de manera continua. ¡Cuánto mayor será entonces la piedad de Allah (Exaltado y enaltecido sea) para los demás! Aun así, Él les prohíbe que se desanimen y pierdan la esperanza de alcanzar el perdón. Y les informa que El perdona todos los pecados de quienes se arrepienten, sean grandes o pequeños, muchos o pocos.

¿Acaso no sientes regocijo al leer los siguientes versículos coránicos?

“Aquellos que al cometer una obscenidad o iniquidad invocan a Allah pidiendo perdón por sus pecados y no reinciden a sabiendas, sepan que sólo Allah perdona los pecados.” (Corán 3:135)

“Quien obre mal o cometa iniquidad y luego pida perdón a Allah, encontrará que Allah es Absolvedor, Misericordioso.” (Corán 4:110)

“Si os apartáis de los pecados más graves perdonaremos vuestras faltas y os introduciremos en el Paraíso honrándoos.” (Corán 4:31)

“Si después de haber sido injustos hubieran recurrido a ti y pedido perdón a Allah, y también el Mensajero hubiera pedido perdón por ellos, habrían encontrado que Allah es Indulgente, Misericordioso.” (Corán 4:64)

“Ciertamente Yo soy Remisorio con quienes se arrepienten, creen, obran correctamente y perseveran en el sendero recto.” (Corán 20:82)

Cuando Moisés (P) mató a un hombre, dijo:

"Oh mi Señor, perdóname" y Él lo perdonó.

Cuando David (P) se arrepintió, Allah (Exaltado y enaltecido sea) dijo:

“Y le perdonamos, pues es de los más allegados a Nosotros; y ciertamente. [en la otra vida] tendrá una bella morada [en el Paraíso].” (Corán 38:25)

¡Cuán compasivo, piadoso y generoso es Allah (Exaltado y enaltecido sea)! El ofrece Su misericordia y perdón incluso a quienes creen en la trinidad si se arrepienten.

“Son incrédulos quienes dicen: Allah es parte de una trinidad. No hay más que una sola divinidad. Si no desisten de lo que dicen, un castigo doloroso azotará a quienes [por decir eso] hayan caído en la incredulidad. ¿Acaso no van a arrepentirse y pedirle perdón a Allah? Allah es Absolvedor, Misericordioso.” (Corán 5:73-74)

En un Hadiz auténtico, el Profeta (B y P) dijo:

“Allah dice: ¡Hijo de Adán! Si Me suplicas con fe y esperanza, Yo te perdonaré los pecados que hayas cometido. ¡Hijo de Adán! Aun cuando tus pecados alcancen la altura de los cielos, si Me pides que te perdone, Yo lo haré. ¡Hijo de Adán! Si se presentas ante Mí con tantos pecados como para llenar la Tierra, si no Me atribuyes copartícipe alguno, Yo te esperaré con un perdón de la misma magnitud”.

Al-Bujári transmitió que el Profeta (B y P) dijo:

“Allah (Exaltado y enaltecido sea) extiende Su Mano en la noche para perdonar al que peca durante el día y extiende Su Mano en el día para perdonar al que peca durante la noche, y lo seguirá haciendo hasta que el sol salga por el poniente”.

En otro Hadiz, el Profeta (B y P) relata que Allah (Exaltado y enaltecido sea) dijo:

“¡Oh siervos Míos! Vosotros pecáis día y noche y Yo perdono todos los pecados; por ello, buscad el perdón que os perdonaré”.

En otro Hadiz auténtico, el Profeta (B y P) dijo:

"Por Aquel que posee mi alma en Su Mano, si no pecaseis, Alláh (Exaltado y enaltecido sea) os borraría (de la faz de la Tierra) y traería otra nación que cometa pecados y luego implore a Allah Su perdón, para así perdonarla”.

También dijo:

“Por Aquel que posee mi alma en Su Mano, si no cometierais pecados, tendría miedo que la arrogancia, que es más terrible que el pecado, os alcanzase”.

En otra narración auténtica, el Profeta (B y P) dijo:

“Todos vosotros cometéis errores, y por ello los mejores son aquellos se arrepienten constantemente”.

También dijo (B y P) en este Hadiz auténtico:

“Allah (Exaltado y enaltecido sea) es más feliz con el arrepentimiento de Su siervo que aquel que después de extraviar su montura con todas sus provisiones en un lugar desértico y buscarla hasta perder la esperanza de encontrarla cae rendido bajo la sombra de un árbol y cuando despierta descubre que la montura está junto a él otra vez, y entonces exaltado por la extrema felicidad que lo envuelve dice por equivocación: ‘¡Oh Allah! Eres mi siervo y yo tu Señor”’.

En otro Hadiz auténtico el Profeta (B y P) dijo:

"Si un siervo comete un pecado y luego dice: ‘¡Oh Allah! Perdóname por mi pecado porque nadie perdona los pecados excepto Tú’; y si luego comete otro pecado y dice: ‘¡Oh Allah! Perdóname por mi pecado porque nadie perdona los pecados excepto Tú’; y si nuevamente comete otro pecado y dice: ‘¡Oh Allah! Perdóname por mi pecado porque nadie perdona los pecados excepto Tú’, entonces Allah (Exaltado y enaltecido sea) exclama: ‘Mi siervo sabe que tiene un Señor a Quien rendirle cuenta por sus pecados y que Él es Quien únicamente puede perdonárselos, por eso dejen que; Mi siervo continúe obrando así”’

El significado de esto es que en tanto y en cuanto el siervo de Allah (Exaltado y enaltecido sea) se arrepienta del pecado cometido, pida perdón a Allah por ello y se proponga firmemente no volver a

incurrir en él, Allah (Exaltado y enaltecido sea) lo perdonará.

Nada te turbe; todo ocurrirá según está escrito en el designio divino y la predestinación.

Todo ocurre de acuerdo con lo que ha sido decretado, y nada sucede en el Universo si no es mediante el Conocimiento de Allah, Su Permiso y Su Divino Plan. Este es un principio doctrinario de los musulmanes.

“No sucede ninguna desgracia en la Tierra ni os azota a vosotros mismos adversidad alguna sin que esté registrada en un libro [la Tabla Protegida] antes de que acaezca. Ello es fácil para Allah.”
(Corán 57:22)

“Hemos creado todas las cosas en su justa medida.” (Corán 54:49)

“Y por cierto que os probaré con algo de temor, hambre, pérdida de bienes, vidas y frutos, pero albricia a los pacientes [que recibirán una hermosa recompensa].” (Corán 2:155)

En un Hadiz el Profeta (B y P) dijo:

“¡Qué maravillosa es la actitud del creyente! Todo lo beneficia: si le sucede algo bueno, está agradecido y esto es provechoso para él. Y si le alcanza una desgracia, es paciente y esto también es bueno para él. Ésta actitud positiva la posee sólo el creyente”.

En otro Hadiz auténtico el Profeta (B y P) dijo:

“Si suplicas, pide a Allah y si buscas ayuda, búscala en Allah. Sabe que aun cuando toda la humanidad se reuniera para beneficiarte en algo, no lo podrán lograr excepto si Allah (Exaltado y enaltecido sea) lo ha escrito para ti. Y si lo hicieran para causarte daño, no lo lograrán a menos que Allah (Exaltado y enaltecido sea) lo haya escrito para ti. Las plumas se han levantado y las páginas se han secado”.

El Profeta (B y P) también dijo:

"Ten en cuenta que lo que te ha acaecido no pudo haberse evitado y lo que no te ha sucedido no estaba destinado para ti".

En otro Hadiz auténtico el Profeta (B y P) dijo:

“Lucha por aquello que te beneficia, busca ayuda en Allah, no te desesperes ni digas: si hubiera hecho tal y tal cosa, la situación habría sido distinta. Por el contrario, di lo siguiente: Allah lo ha decretado y lo que El desea, acontece”.

En otro Hadiz auténtico, el Profeta (B y P) dijo:

"Todo lo que Allah (Exaltado y enaltecido sea) decreta para Su siervo es bueno para él".

A Ibn Taimiiah le preguntaron si la desobediencia podía ser buena para alguien.

Respondió: “Sí, para aquel que se arrepiente sinceramente y pide perdón a Allah”.

Allah (Exaltado y enaltecido sea) dice:

“Es posible que detestéis algo y sea un bien para vosotros y que améis algo y sea un mal para vosotros. Allah sabe y vosotros no sabéis.” (Corán 2:216)

Nada te turbe: Vive hoy como si fuera el último día de tu vida

Con esta perspectiva mental y esta visión de la vida, ¿por qué te entristeces cada día o te enojas o irritas? No existe ninguna razón para dejar que la tristeza o la ira se apoderen de ti y roben tu tiempo. El Profeta (B y P) dijo lo siguiente en un Hadiz:

"Cuando llegue la mañana, no esperes alcanzar la noche y cuando veas la noche, no esperes alcanzar la mañana".

En otras palabras, vive con todo tu corazón, tu cuerpo y tu alma sólo por hoy, sin vivir en el, pasado y sin estar ansioso por el futuro. Un poeta árabe escribió:

"El pasado se perdió para siempre y aquello que se anhela es parte de lo desconocido, por eso todo lo que posees es el presente".

Arrastrar penas del pasado al presente y preocuparse por lo sucedido son señales de una mente inestable.

Hay un proverbio chino que dice:

"No cruces el puente antes de llegar".

Dicho de otra manera, no estés ansioso hasta tanto no llegue el momento.

Uno de nuestros piadosos predecesores dijo:

"Oh hijo de Adán, ciertamente sólo tienes tres días: Ayer, el cual ya te ha abandonado; mañana, que aún no ha llegado; y hoy, en el cual debes temer a Allah y obedecerle".

¿Cómo puede vivir aquel que lleva consigo las preocupaciones del pasado, el presente y el futuro?
¿Cómo puede encontrar paz cuando vive constantemente recordando cosas que ya sucedieron?
Cuando recuerdas un hecho del pasado, revives el dolor padecido, mas todo ese proceso no te beneficia en nada.

El significado de la expresión: "cuando llegue la mañana, no esperes alcanzar la noche y cuando veas la noche, no esperes alcanzar la mañana" es que no debemos tener esperanzas muy elevadas o a largo plazo para este mundo. Espera la muerte y da lo mejor de ti para hacer buenas obras. No dejes que tus preocupaciones y ambiciones sobrepasen el límite del día en que vives, será un código que te permitirá concentrarte y depositar todas tus energías para ser productivo cada día. Es

aconsejable que utilices el tiempo de manera eficiente y concentres todos tus esfuerzos en lograr algo para hoy, cuidando tu salud mejorando tus modales y tus relaciones con los demás.

Sin ansiedad

Nada te turbe ya que tu Señor dice:

“Por cierto que te hemos abierto el pecho [disponiéndolo para que pueda recibir la profecía].”
(Corán 94:1)

El mensaje de este versículo engloba a todos aquellos que llevan la verdad, que ven la luz y que transitan por la guía del camino recto.

“¿Acaso aquel a quien Allah abrió su corazón para [que siga la guía y acepte] el Islam y él [por ello] está colmado por la luz de su Señor [se puede equiparar con quien no cree]? ¡Ay pues, de quienes tienen el corazón endurecido [y no aceptan] el Mensaje de Allah [el Corán]! Ciertamente ellos están en un evidente error.” (Corán 39:22)

Por lo tanto, la verdad hace que el corazón se abra pero la falsedad lo endurece.

“A quien Allah quiere guiar le abre el corazón para que acepte el Islam [el sometimiento a Él].”
(Corán 6:125)

Por eso, la aceptación de esta religión y el apego a ella son una meta que no puede lograrse a menos que seamos bendecidos.

“Note entristezcas, pues Allah está con nosotros.” (Corán 9:40)

Todos los que poseen una fe segura en la protección de Allah (Enaltecido y exaltado sea), Su tutela, Su vigilancia, Su amor y Su éxito, pronuncian las palabras que se relatan en este versículo coránico.

“A ellos [los creyentes] se les dijo: Los enemigos se han agrupado contra vosotros, temedles pues. Pero esto, por el contrario, les aumentó la fe y dijeron: Allah nos basta y Él es el mejor protector.”
(Corán 3:173)

El hecho de que Allah (Enaltecido y exaltado sea) sea Suficiente para nosotros nos libera de la dependencia de los demás porque Su Tutela nos protege.

“¡Oh, Profeta! La protección de Allah es suficiente para ti y para los creyentes que te sigan.”
(Corán 8:64)

“Encomiéndate al Viviente Inmortal y glorifícale. Él está bien informado de los pecados de Sus siervos.” (Corán 25:58)

“Sé paciente y sabe que la paciencia es una virtud que Allah concede a quien Le place. No te apenes [por la incredulidad de tu pueblo] ni te angusties por lo que traman. Por cierto que Allah está con los piadosos y con los benefactores.” (Corán 16:127-128)

Cuando Allah (Enaltecido y exaltado sea) dice que se encontraba con ellos, en verdad se refiere a una bendición especial para Sus siervos devotos y obedientes en cuanto a protección, cuidado, apoyo y tutela. Esto es proporcional al nivel de la fe, las obras y los esfuerzos.

“No os desaniméis ni os entristezcáis porque si sois creyentes, seréis vosotros quienes triunfen.” (Corán 3:139)

“Ellos sólo podrán agraviaros [con sus calumnias] y cada vez que os combatan huirán por temor y no serán socorridos.” (Corán 3:111)

“Allah ha decretado que Él y Sus Mensajeros vencerán. Ciertamente Allah es Fortísimo, Poderoso.” (Corán 58:21)

“Por cierto que socorreremos a Nuestros Mensajeros y a los creyentes en esta vida y también el Día del Juicio cuando comparezcan los [Ángeles] testigos.” (Corán 40:51)

“...y [me refugio en Allah y] confío mis asuntos a Él; ciertamente Allah bien ve lo que hacen Sus siervos.” (Corán 40:44-45)

“Cuando dos de vuestras tropas temieron flaquear, Allah fue su Protector. Es a Allah que los creyentes deben encomendarse.” (Corán 3:122)

Combate el aburrimiento de tu vida

Aquel que tiene una vida rutinaria, inevitablemente terminará por convertirse en víctima del aburrimiento, en especial porque el hombre - por su propia naturaleza - se hastía al no producir cambios en su vida. Por esta razón, Allah (Enaltecido y exaltado sea) nos agració con una variedad de tiempos, lugares, comidas y bebidas, y con diversidad en todas las formas de la creación: noche y día, llanuras y montañas, blanco y negro, calor y frío, sombra y luz, dulce y amargo. Allah (Enaltecido y exaltado sea) mencionó esta diversidad en Su libro:

“Luego comed de todos los frutos y transitad por donde os ha facilitado vuestro Señor” (Corán 16:69)

“Y en la Tierra hay regiones colindantes cuyos terrenos son variados, en ellos hay huertos de vides, cultivos de cereales, palmeras de un solo tranco o de varios; todo es regado por una misma agua, algunas dispuso que tuvieren mejor sabor que otras; ciertamente en esto hay signos [de Nuestro poder] para quienes reflexionan” (Corán 13:4)

“Él es Quien ha creado huertos, unos con plantas rastreras y otros con plantas que crecen hacia lo alto, [y ha creado también] las palmeras, las plantas de diferentes frutos, los olivos, y los granados; [todos de aspecto] parecido pero [de frutos con sabores] diferentes.” (Corán 6:141)

“¿No observas qué Allah hace descender del cielo el agua y con ella hace brotar diversas clases de frutos, y que algunas montañas tienen vetas blancas, rojas, de diversos colores y muy negras y que tanto los hombres, los animales y los rebaños, los hay de diferentes clases? Los más temerosos de Allah son los sabios de entre Sus siervos. En verdad Allah es Poderoso, Absolvedor.” (Corán 35:27-28)

“Así es como alternamos el triunfo [la alegría] y la derrota [la tristeza].” (Corán 3:140)

Los hijos de Israel se cansaron de comer la única clase de alimento que recibían, simplemente porque era lo único que comían aunque ésta era la mejor de las comidas.

“Y cuando dijisteis: ¡Oh, Moisés! No podremos seguir tolerando una sola clase de alimento, invoca a tu Señor por nosotros para que nos agracie con lo que brota de la tierra: sus verduras, pepinos, ajos, lentejas y cebollas. Dijo: ¿Es que queréis cambiar lo mejor por lo peor? Dirigíos a Egipto que allí tendréis lo que pedís. Y les azotó la humillación y la miseria, e incurrieron en la ira de Allah. Esto porque no creyeron en los signos y preceptos de Allah, mataron a los Profetas injustamente, se rebelaron y transgredieron la ley.” (Corán 2:61)

Al-Ma'mun alternaba entre leer, ponerse de pie, sentarse y acostarse, y decía:

"El alma está siempre propensa al aburrimiento".

“Aquellos que invocan a Allah estando de pie, sentados o recostados, meditan en la creación de los cielos y la Tierra y dicen: ¡Señor nuestro! No has creado todo esto en vano. ¡Glorificado seas! Presérvanos del castigo del Fuego.” (Corán 3:191)

Deberías contemplar las distintas formas de adoración que establece el Islam. Hay actos que se realizan con el corazón, la palabra, los miembros corporales y la riqueza. La oración, la caridad, el ayuno, la peregrinación a La Meca y el esfuerzo por la causa de Allah (Enaltecido y exaltado sea) son algunos ejemplos de adoración. La oración implica ponerse de pie, reverenciar, postrarse y sentarse. Si deseas relajación, vitalidad y productividad continua, ponle diversidad a tu trabajo, a tu lectura y a tu vida cotidiana. En lo que respecta a la lectura, por ejemplo, lee una amplia gama de temas: El Corán y su explicación, la biografía del Profeta y la de sus compañeros, Hadices, jurisprudencia islámica, historia, literatura y libros de conocimiento general, entre otros. Distribuye tu tiempo entre la adoración y aquello que es lícito, como visitar amigos, recibir invitados, practicar deportes o ir de excursiones. Verás cómo recuperas la vitalidad y te conviertes en una persona más brillante, esto es así porque el alma se regocija con la variedad y la novedad.

La felicidad de los Compañeros por la presencia del Profeta Muhammad (B y P)

Nuestro Profeta Muhammad (ByP) fue enviado a los hombres con un mensaje celestial. No se presentó motivado por ambiciones mundanas, no ansiaba fortuna y no poseía riqueza para gastar ni huertas magníficas de las cuales comer ni castillos en donde vivir. A pesar de todo esto, sus seguidores incondicionales le dieron su promesa de lealtad y permanecieron firmes junto a él, soportando una vida muy dura llena de dificultades. En un comienzo eran débiles y temían la hostilidad de los que los acechaban, pero aún así, amaban total e incondicionalmente al Profeta (ByP).

En una ocasión, fueron sitiados en un paso de montaña, y la comida escaseó durante un tiempo. Ofendieron su reputación varias veces. Además, sus propios parientes les declararon la guerra y los atacaron; pero su amor por él seguía incólume.

Algunos de ellos fueron arrastrados por las ardientes arenas del desierto, otros fueron encarcelados y sometidos a nuevas formas de castigo puestas en práctica por los incrédulos. Aún teniendo que sufrir todo eso, lo amaban sin reservas con toda su alma y corazón.

Fueron privados de sus hogares, de su territorio, de su familia y se quedaron sin riqueza. A pesar de todo este sufrimiento, lo amaban sin dudar.

Los creyentes fueron probados en su fe a través del mensaje del Profeta (ByP). La tierra bajo sus pies se sacudió violentamente y aún así, el amor por él siguió creciendo en sus corazones.

Los jóvenes más destacados fueron amenazados constantemente por espadas que se erguían sobre sus cabezas.

Los hombres caminaban tranquilamente por el campo de batalla y avanzaban hacia la muerte sin temor como si estuvieran de paseo, por la simple razón que lo amaban incondicionalmente y creían en su Mensaje.

Uno de ellos recibió la responsabilidad de llevar el mensaje del Profeta (ByP) al rey de un país extranjero sabiendo que se trataba de una misión de la cual no regresaría. Sin embargo, fue y cumplió con su tarea. Otro fue enviado en una misión y a pesar que sabía que seguramente iba a morir, la cumplió feliz porque amaba al Profeta (ByP) de manera absoluta.

Pero, ¿por qué lo amaban y estaban tan felices con su mensaje y su ejemplo? ¿Por qué olvidaban el dolor, el sufrimiento y las dificultades que les llegaban como resultado de su amor?

Dicho en pocas palabras, él representaba la benevolencia y la rectitud. Encontraban en él todos los signos de verdad y pureza. Era un símbolo para aquellos que buscaban la superioridad. Con su ternura apaciguaba el rencor de los corazones, con sus palabras llenas de verdad calmaba las inquietudes y con su mensaje colmaba de paz las almas.

Inundaba de felicidad sus corazones, hasta reducir a algo insignificante el dolor que ellos sufrían por estar a su lado. Cultivó en sus almas una creencia que les hizo olvidar toda herida y toda adversidad que tuvieron que atravesar.

El Profeta (ByP) pulió e iluminó su interior la guía divina. Les quitó la carga de la ignorancia, las depravaciones de la idolatría y las consecuencias malignas del politeísmo. Apagó las llamas de la malicia y la animosidad que había en sus almas y vertió el agua de la fe en sus corazones.

Saborearon la belleza de la vida con él y conocieron el deleite de su compañía. Encontraron la felicidad a su lado, la seguridad y la salvación al seguirlo y la riqueza interior al imitarlo:

“Y no te enviamos [¡Oh, Muhammad!] sino como misericordia para los mundos.” (Corán 21:107)

“...y tú [¡Oh, Muhammad!] en verdad, guías al sendero recto” (Corán 42:52)

“Con el cual Allah guía a quienes buscan Su complacencia hacia los caminos de la salvación, les extrae con Su voluntad de las tinieblas hacia la luz...” (Corán 5:16)

“Él es Quien eligió de entre los iletrados [los árabes] un Mensajero para que les recite Sus preceptos, les purifique y les enseñe el Libro y la sabiduría. Y por cierto que antes de ello se encontraban en un evidente extravío.” (Corán 62:2)

“Aquellos que siguen al Mensajero y Profeta iletrado [Muhammad], quien se encontraba mencionado en la Torá y el Evangelio, que les ordena el bien y les prohíbe el mal, les permite todo lo beneficioso y les prohíbe lo perjudicial y les abroga los preceptos difíciles que pesaban sobre ellos [la Gente del Libro]; y quienes crean en él, lo secunden, defiendan y sigan a luz que le ha sido revelada [el Corán] serán quienes tengan éxito.” (Corán 7:157)

“¡Oh, creyentes! Obedeced a Allah y al Mensajero cuando os exhortan a practicar aquello que os vivifica [el Islam].” (Corán 8:24)

“Aferraos todos a la religión de Allah y no os dividáis. Recordad la gracia de Allah al hermanaros uniendo vuestros corazones después de haber sido enemigos unos de otros y cuando os encontrasteis al borde de un abismo de fuego, os salvó de caer en él. Así os explica Allah Sus signos para que sigáis la guía.” (Corán 3:103)

Oh Allah, que Tus bendiciones y Tu paz sean sobre Muhammad (ByP) quien liberó las mentes de las trabas que provoca la desviación y rescató a las almas de la falsedad. Ten Misericordia de sus nobles compañeros como recompensa por su lucha y sus esfuerzos.

Controla tus emociones

Las emociones se alteran por dos razones: por la alegría extrema o por un dolor intenso. En un Hadiz, el Profeta (B y P) dijo:

"Se me ha prohibido emitir dos sonidos tontos y perversos en dos estados: ante la felicidad extrema y ante las calamidades".

“No os desesperéis por lo que no habéis conseguido y no os regocijéis por lo que se os ha concedido.” (Corán 57:23)

Por esta razón, el Profeta (B y P) dijo:

"La verdadera paciencia es aquella que se manifiesta ante el primer impacto".

Por lo tanto, cuando uno contiene sus emociones, tanto en ocasiones felices como en la adversidad, tiene más probabilidades de alcanzar la paz y la tranquilidad, la felicidad y el alivio y el sabor del triunfo sobre sí mismo. Allah (Enaltecido exaltado sea) describió al hombre como exultante, jactancioso, irritable, desconforme cuando el mal le avecina y mezquino cuando le llega el bien. Las excepciones, según nos dice Allah (Enaltecido exaltado sea), son aquellos que permanecen constantes en la oración. Ya que se encuentran a mitad camino entre los momentos de alegría y de tristeza. Son agradecidos en tiempos de buenaventura y pacientes al atravesar dificultades.

Las emociones descontroladas pueden desgastar a una persona, causando dolor e insomnio. Cuando un hombre se enoja, se enfurece, amenaza a los demás, pierde el control sobre sí mismo y sobrepasa las fronteras de la justicia y del equilibrio. Mientras que si está feliz, se olvida de sí mismo y

sobrepasa los límites de la modestia. Cuando se aleja de una persona, la subestima, olvida sus virtudes y menosprecia sus buenas cualidades. Y contrariamente, cuando ama a alguien, no escatima en distintas formas de elogios y veneración, mostrándola como el pináculo de la perfección. El Profeta (B y P), dijo:

‘Ama con moderación, ya que puede llegar el día en que aborrezcas a quien amabas. Odia con moderación, ya que puede llegar el día en que ames a quien aborrecías’.

En otro Hadiz, el Profeta (B y P) dijo:

"Te pido (Oh Allah) que me hagas justo, tanto en momentos de ira como de alegría".

Si una persona le pone límites a sus emociones, controlando su mente y dando a cada asunto la importancia que le corresponde, habrá dado un paso más en el camino de la sabiduría y el verdadero entendimiento.

“Por cierto que enviamos a nuestros Mensajeros con las pruebas evidentes e hicimos descender con ellos el Libro y la balanza de la justicia para que los hombres sean equitativos.” (Corán 57:25)

De hecho, el Islam trajo consigo el equilibrio que es necesario tanto en los asuntos morales como en la conducta.

“Hicimos de vosotros una comunidad moderada y justa” (Corán 2:143)

Es una obligación ser justo en nuestros modales y todos los demás asuntos de nuestra vida. El Islam se basa en la verdad, la justicia y la honestidad.

“La Palabra de tu Señor [el Corán] es completamente cierta y justa.” (Corán 6:115)

Reflexionemos:

Nada te turbe, pues si eres pobre, seguramente habrá muchas personas que también tengan deudas como tú. Si no tienes tu propio medio de movilidad, seguramente habrá alguien que no posee sus piernas o que no puede moverse. Si tienes razones para quejarte del dolor de la enfermedad, seguramente habrá alguien que está postrado desde hace varios años. Y si has perdido un hijo, seguramente alguien perdió toda su familia en un inesperado accidente de tránsito.

Nada te turbe, pues eres un musulmán que cree en Allah (Enaltecido y exaltado sea), Sus Mensajeros, Sus ángeles, el Más Allá, el designio divino y la predestinación, tanto lo bueno como lo malo de ella. Mientras has sido bendecido con esta fe, la cual es la mayor de las bendiciones, otros descreen de Allah (Enaltecido exaltado sea), desacreditan a los Mensajeros, difieren entre ellos con respecto al Libro, niegan el Más Allá y desvían su entendimiento del Designio Divino.

Nada te turbe, porque si te sientes triste, estarás alterando tu alma y tu corazón y no podrás conciliar el sueño con tranquilidad.

Un poeta árabe dijo:

"Con cuánta frecuencia la desesperanza se apodera del joven cuando se ve afligido, y en Allah

(Enaltecido exaltado sea) está la salida. Cuando la situación se torna insoportable y la cuerda se tensa y parece cortarse, todo se soluciona a pesar que en ningún momento pensó que podría salvarse".

El Arte de la Felicidad

Una de las mayores bendiciones es tener un corazón apacible, estable y feliz. Ya que cuando estamos felices, la mente se despeja y nos permite ser personas productivas. Se dice que desarrollar la felicidad en nuestro interior es un arte que se debe cultivar. Y si lo aprendes, recibirás bendiciones en esta vida. Pero, ¿cómo se aprende?

Un principio básico para alcanzar la felicidad es tener la capacidad de soportar y manejar cualquier situación. Por lo tanto, no debes dejarte regir por las circunstancias difíciles ni tampoco debes molestarte por problemas insignificantes. Cualquier persona si desarrolla la pureza en su corazón y la capacidad de soportar dificultades puede alcanzar la felicidad. Al poner en práctica la paciencia y la tolerancia, las calamidades te serán mucho más fáciles de soportar.

Lo opuesto a la felicidad es tener una visión limitada que no nos permita ver más allá de una corta distancia, y preocuparse por uno mismo olvidándose del mundo y de todo lo que hay en él. Allah (Enaltecido y exaltado sea) describió a sus enemigos de la siguiente manera:

“Otros, en cambio, preocupados tan sólo por su suerte” (Corán 3:154)

Es como si se creyeran tan importantes como todo el universo, o al menos el centro del mismo. No piensan en los demás ni tampoco viven por nadie que no sea por ellos mismos. Debes preocuparte por ti pero también por los demás, incluso alejarte un poco de tus propios problemas para olvidar las heridas que hay en tu vida. Al hacer esto obtendrás dos cosas: ser feliz y dar alegría a los que te rodean.

Una actitud básica para desarrollar el arte de la felicidad es frenar y restringir nuestros pensamientos, no permitir que se extravíen o se escapen y se desenfrenen. Porque si dejas que tus pensamientos divaguen a su antojo, correrán salvajemente y terminarán por controlarte. Abrirán el registro de las penurias del pasado y te recordarán la historia de tus infortunios, comenzando por el día en que saliste del vientre de tú madre. Si vacilas recordando esos pensamientos, te traerán imágenes de las dificultades del pasado y te presentarán un futuro aterrador. También estremecerán todo tu ser y provocarán que tus sentimientos se enfurezcan. Por lo tanto, debes restringirlos, dirigirlos y concentrarlos para pensar solamente en cosas fructíferas y trabajos benéficos.

“Encomiéndate al Viviente Inmortal” (Corán 25:58)

Otro de los principios del arte de la felicidad es apreciar la vida en este mundo según su verdadero mérito y valor. Esta vida es frívola y no te garantiza nada excepto que algún día deberás dejarla. Esta vida está llena de calamidades, dolores y heridas. Si esa es la descripción de esta vida, ¿cómo puede uno entonces verse afectado por calamidades menores o cómo puede uno lamentarse por cosas tan materiales como las que suceden a diario? Los mejores momentos de la vida están viciados, sus promesas futuras son meros espejismos, los exitosos son envidiados, el bendecido está amenazado constantemente y los que aman se ven sorprendidos de repente por la desgracia.

Un Hadiz dice:

"El conocimiento sólo se adquiere mediante el aprendizaje, y la benevolencia se adquiere mediante la tolerancia".

Si uno intentara aplicar el significado de este Hadiz al tema que estamos tratando, podríamos ir un paso más allá y decir que la felicidad se logra manifestándola. Es decir, se la adquiere sonriendo constantemente, buscando razones para estar felices e incluso obligando a la felicidad a entrar en nosotros, así hasta que algún día llegue por sí sola.

La verdad es que no se puede evitar todo resabio de angustia, porque la vida fue creada como una prueba:

“Que por cierto creamos al hombre y éste deberá soportar las adversidades [de esta vida y la otra].” (Corán 90:4)

“Por cierto que creamos al hombre de una gota de esperma capaz de reproducirle y lo pusimos a prueba [para distinguir al creyente del incrédulo]. Y le agradecemos con el oído y la vista” (Corán 76:2)

“...[todo ello] para probaros y distinguir a quienes de vosotros obran mejor.” (Corán 11:7)

Pero el mensaje que trato de darte es que debes, en la medida de lo posible, reducir la cantidad y la intensidad de tu angustia. En cuanto a estar totalmente libre de angustia, eso es algo que pueden conseguir los habitantes del Paraíso en el Más Allá, Es por esta razón que dirán:

“Y dirán: ¡Alabado sea Allah, que ha hecho desaparecer toda tristeza de nosotros!” (Corán 35:34)

Esto prueba que la angustia no se irá del todo hasta tanto no estemos en el Paraíso. De igual manera, los rencores.

“Y purificaremos sus corazones de todo rencor.” (Corán 15:47)

Por eso cuando una persona conoce la naturaleza de este mundo y sus cualidades, se da cuenta de que es engañoso y frívolo, entiende totalmente que esa es su naturaleza y descripción. Un poeta árabe, dijo lo siguiente:

"Has jurado no traicionarnos en nuestros pactos y es como si hubieras hecho otros votos que al final nos engañarás".

Si el mundo es como yo lo he descrito aquí, entonces la persona inteligente no debe ayudarlo en su embestida, no debe rendirse a la depresión y la ansiedad. Lo que debemos hacer es defendernos de todos los sentimientos que puedan dañar nuestras vidas, como una guerra que debemos librar utilizando todas nuestras fuerzas para obtener la victoria.

“Y preparad contra los incrédulos cuanto podáis de fuerzas [de combate] y caballería, para que así amedrentéis a los enemigos de Allah que también son los vuestros” (Corán 8:60)

“(¡ ...sin perder la fe por los reveses padecidos en la causa de Allah, flaquear o someterse al enemigo! Allah ama a los perseverantes.” (Corán 3:146)

La Bendición del Conocimiento

“...y te ha enseñado lo que no sabías. El favor de Allah sobre ti es grandioso.” (Corán 4:113)

La ignorancia mata a la conciencia y al alma de la persona.

“Te advierto para que no te cuentes entre los ignorantes.” (Corán 11:46).

El conocimiento es una luz que nos guía hacia la sabiduría. Es vida para el alma y combustible para la personalidad.

“¿Acaso aquel que estaba muerto [de corazón, perdido en la incredulidad] y le dimos vida [guiándole], y le proporcionamos una luz con la cual transita entre la gente es igual a aquel que se encuentra entre tinieblas y no puede salir de ellas?” (Corán 6:122)

La felicidad y el buen ánimo llegan de la mano de la educación, porque a través del conocimiento uno puede alcanzar sus metas y descubrir lo que hasta entonces estaba oculto. El alma, por su propia naturaleza, ansía la adquisición de nuevos conocimientos para estimularse a sí misma y también a la mente.

La ignorancia provoca aburrimiento y angustia porque el ignorante lleva una vida que nunca ofrece nada nuevo ni estimula a la mente. Ayer igual que hoy, hoy igual que mañana, y así sucesivamente.

Si deseas la felicidad, debes buscar instruirte y adquirir nuevos conocimientos y verás cómo la ansiedad, la depresión y la angustia se alejarán de ti.

“... y di: ¡Oh, Señor mío! Acrecienta mi conocimiento.” (Corán 20:114)

“¡Lee! En el nombre de tu Señor, Quien creó todas las cosas.” (Corán 96:1)

El Profeta (B y P) dijo:

“Si Allah (Enaltecido y exaltado sea) quiere el bien para alguien, le concede conocimiento en la religión”.

Por lo tanto, si alguien es ignorante, no debe estar orgulloso de su riqueza ni de su estatus social pues su vida carece de significado y sus logros serán penosamente incompletos.

“¿Acaso quien reconoce que lo que te reveló tu Señor es la Verdad es igual al ciego [de corazón] ?” (Corán 13:19)

Az-Zamajshari, reconocido exegeta del Corán, dijo en una poesía:

“Las noches en vela que paso aprendiendo las ciencias, son más valiosas para mí que la compañía y

las caricias de una mujer encantadora, mi éxtasis y mi regocijo al lograr entender un concepto difícil son más deliciosos para mí que la más exótica de las bebidas, más placenteros para mí que el sonido de una mano de mujer sobre el tambor son mis manos sobre mis papeles para quitarles el polvo. Oh, aquel que intenta llegar a mi nivel sólo mediante un pensamiento deseoso, cuánta diferencia existe entre quien cree que el dolor de escalar es demasiado y aquel que escala y llega a la cima, Trabajo duro toda la noche, mientras tú duermes, ¿mas crees que me superarás?"

¡Cuán noble es el aprendizaje! ¡Y a través de él, cuán feliz es el alma!

“¿Acaso quien se aferra a los preceptos de su Señor [y tiene conocimiento sólido acerca de ellos] puede compararse con quien [seducido por Satanás] ve sus malas obras como buenas y sigue sus pasiones?” (Corán 47:14)

La bendición del dolor

El dolor no es siempre una fuerza negativa ni es algo que deberíamos odiar. En ocasiones el sufrimiento en la vida de una persona puede traerle beneficios.

Quizás recuerdes que en algunas ocasiones cuando sentiste mucho dolor, suplicaste y recordaste a Allah (Enaltecido y exaltado sea) con sinceridad. Cuando una persona se dedica mucho tiempo a estudiar, suele sentir que las pesadas cargas lo agobian, y quizás sea el peso de la monotonía; pero llegará el momento en que se graduará y dejará esa etapa de su vida. Aunque haya sentido la carga del dolor al comienzo, al final sentirá alivio y alegría por su graduación.

Los dolores, la pasión, la pobreza, las burlas de los demás, la frustración y la impotencia frente a las injusticias: todo eso hace que el poeta escriba fluidos versos cautivadores. Esto se debe a que siente el dolor en carne propia, en sus nervios, en su sangre y, como resultado, puede transmitir a través de sus obras las mismas emociones a los corazones de los demás. ¡Cuántas experiencias dolorosas tuvieron que atravesar los mejores escritores para poder inspirarse y realizar las obras más brillantes, que hoy en día continúan beneficiando a la posteridad y son el deleite de todos!

El estudiante que vive cómodamente y en reposo, que no se siente afligido por las dificultades o que nunca ha enfrentado obstáculos, será improductivo, perezoso y letárgico.

De hecho, el poeta que no conoce el dolor y que nunca ha sentido amargura de la decepción no producirá más que montones de palabras de escaso valor. Esto es debido a que sus palabras salen de su boca y no provienen de sus emociones ni de sus sentimientos y, si bien puede comprender lo que ha escrito, su corazón y su cuerpo no han vivido tal experiencia.

Las diversas situaciones que debieron enfrentar los primeros creyentes fueron mucho más valiosas e ilustres que los ejemplos mencionados anteriormente, ya que quiénes vivieron durante el período de la revelación fueron parte de la revolución religiosa más importante que haya visto la humanidad. De hecho, tenían una fe más elevada, corazones más nobles, sus palabras eran, veraces y sinceras y su conocimiento más profundo que sus sucesores: todo ello debido a que atravesaron el dolor y el sufrimiento que son las condiciones necesarias de las grandes revoluciones. Sintieron el dolor del hambre, la pobreza, el rechazo, el abuso, el desarraigo de su hogar y de su país. Padedieron la pérdida de todos los placeres, el dolor de las heridas, la tortura y hasta la muerte.

Fueron de verdad los elegidos y conformaron una minoría especial de la humanidad porque eran modelos de pureza, nobleza y sacrificio.

“Sabed que [los combatientes] no sufrirán sed, cansancio ni hambre mientras luchen por la causa de Allah, y tampoco pisarán terreno alguno que enfurezca a los incrédulos ni les alcanzará alguna hostilidad de los enemigos sin que les sea registrado una obra buena por ello; Allah no deja que se pierda la recompensa de los benefactores” (Corán 9:120)

En la historia del mundo existieron aquellos que produjeron sus obras más grandiosas debido al dolor y el sufrimiento que vivieron. Al-Mutanabbi escribió algunos de sus mejores poemas cuando padecía una terrible fiebre. An-Nu'mán Ibn Mundhir amenazó de muerte a An-Nábigah y fue en ese momento cuando éste último produjo parte de su mejor poesía. La siguiente es una traducción aproximada de un conocido poema suyo:

“Ciertamente tú eres el sol y los otros reyes las estrellas; porque cuando el sol sale, ninguna de las estrellas que están en el cielo es visible”.

Con toda certeza, existen muchos ejemplos de personas que prosperaron y lograron metas como resultado del sufrimiento vivido.

Por lo tanto, no te sientas excesivamente ansioso al pensar en el dolor y no le temas al sufrimiento, pues cuando enfrentes el dolor y el sufrimiento seguramente saldrás fortalecido. Es mucho más puro y noble vivir con un corazón ardiente y apasionado que vivir con la existencia sombría de una persona que tiene un corazón frío y una mirada limitada.

“Si [los hipócritas] hubieran querido realmente combatir se habrían preparado para tal fin, pero Allah no quiso que salieran [con vosotros] y les infundió desgano y se les dijo: Permaneced con quienes se quedan [por estar verdaderamente eximidos].” (Corán 9:46)

Las palabras de un fervoroso sermón pueden alcanzar las profundidades más extremas del corazón y penetrar en las regiones más ocultas del alma, porque generalmente quien dice tales sermones ha vivido en carne propia el dolor y el sufrimiento.

“...y sabiendo la fe que había en sus corazones hizo descender el sosiego sobre ellos y los recompensó con una victoria cercana” (Corán 48:18)

Algunos libros están llenos de sermones que no conmueven a nadie ni dejan ninguna enseñanza a quienes los escuchan. El orador (cuyos sermones fueron impresos), no habla con sentimiento o dicho de otra manera, no experimentó el dolor y el sufrimiento.

He leído muchos libros de poesía, y un gran porcentaje de ellos carecen de pasión, no tienen vida ni alma. Esto es así porque sus autores no tuvieron que soportar dificultades y porque estaban rodeados de comodidades y placeres. De allí que sus obras son frías, como bloques de hielo.

“...porque decían lo que no había en sus corazones.” (Corán 3:167)

Si deseas influir o causar impacto en la vida de los demás, ya sea con tus consejos o con tu poesía, o incluso con tus actos, primero debes sentir la pasión en tu interior. Debes conmoverte con los

significados de lo que estás tratando de transmitir. Sólo entonces, tomarás conciencia de la influencia que puedes tener sobre los demás.

“¡Oh, hombres! Si tenéis dudas de que tenemos poder para resucitaros, sabed que Nosotros hemos creado [a Adán] de barro, luego [a toda su descendencia] de un cigoto que luego se transforma en un embrión, luego en una masa de tejidos, algunos ya formados y otros por formarse; ello es una evidencia [de Nuestro poder y sabiduría]; y preservamos en los úteros maternos a aquellos que decretamos que completen su gestación. Os hacemos nacer y luego de la infancia llegáis a la madurez; de vosotros hay quienes mueren [antes de esta etapa] y quienes alcanzan la senectud y ya no recuerdan nada del conocimiento que adquirieron. Y podéis observar también a la tierra árida, que cuando hacemos que llueva sobre ella, ésta se remueve, se hincha y hace brotar toda clase de plantas bellas.” (Corán 22:5)

Reflexionemos:

Nada te turbe, porque ya en el pasado cuando estuviste triste, tu situación no mejoró en absoluto por sentir aflicción. ¿Acaso cuando te deprimiste porque a tu hijo le fue mal en la escuela, tu depresión mejoró sus notas? ¿Acaso cuando te sentiste muy abatido por el fallecimiento de tu padre, tu tristeza le devolvió la vida? ¿Acaso cuando perdiste tu negocio y te entristeciste, tu amargura cambió la situación y convirtió tus pérdidas en ganancias?

Nada te turbe, porque si te desanimas y entristeces por una adversidad, sólo conseguirás otro fracaso. Si te deprimes por la pobreza, sólo lograrás empeorar esa angustiante situación. Si caes en un estado sombrío debido a las palabras de tus enemigos, sin querer los estarás ayudando en sus ataques contra ti. Cuántas veces te preocupaste porque sentías que sucedería algo malo, mas eso nunca sucedió.

Nada te turbe, pues una gran mansión no te protegerá de los efectos de la depresión; ni tampoco lo podrán hacer un bello cónyuge o una riqueza abundante o una buena posición o numerosos hijos.

Nada te turbe, porque la tristeza hace que veas veneno donde no hay más que agua fresca y que veas un cactus cuando en realidad estás viendo una rosa o un desierto cuando estás vislumbrando un jardín exuberante y que sientas que estás en una prisión agobiante cuando en realidad estás viviendo en una tierra vasta y espaciosa.

Nada te turbe, pues posees un cuerpo sano, con miembros fuertes, y además vives en paz y seguridad. “¿Cuál de las gracias de vuestro Señor negaréis?” (Corán 55:13)

Nada te turbe, pues posees al Islam: la verdadera religión, como tu modo de vida, y además tienes una morada donde vivir, pan para comer, agua para beber, ropas que vestir y un cónyuge en quien encontrar contención, **¿por qué tendrías que sentir tristeza entonces?**

La risa debe ser moderada

“Sonreír a un hermano es una forma de caridad”.

“[Salomón] al oír lo que ella decía sonrió.” (Corán 27:19)

Sin embargo, cuando rías, que no sea por mofarte ni burlarte de tu hermano:

“Pero cuando se presentó ante ellos con Nuestros signos: [los negaron y] se rieron de, ellos.”
(Corán 43:47)

Uno de los placeres de la gente del Paraíso será la risa:

“Y el Día del juicio los creyentes serán quienes se rían” (Corán 83:34)

Los árabes estimaban mucho a la persona que era conocida por su sonrisa y su manera de reír. Consideraban que esto era un indicador de generosidad, buena disposición y simpleza.

La verdad es que los principios del Islam se basan en la moderación, ya sea que estemos hablando de creencias, adoración, modales o conducta. El Islam no tolera una expresión rígida y seria, pero tampoco tolera la frivolidad constante; en lugar de ello, fomenta la seriedad cuando ésta es necesaria y un nivel razonable de buen humor y alegría cuando es posible.

Tener un aspecto sombrío y un semblante serio son señales de mal carácter, impetuosidad y naturaleza problemática.

“Y [al no poder encontrar ningún argumento] frunció el ceño y cambió su rostro” (Corán 74:22)

El Profeta (ByP) dijo:

“No subestimes ninguna buena acción (por más pequeña que sea), aún si consiste en saludar a tu hermano con una sonrisa”.

Ahmad Amin dijo en su libro Faid Al-Játir:

‘Quienes sonrían constantemente no sólo tienen una vida más alegre, sino que son más productivos en su trabajo y tienen una mayor capacidad para afrontar sus responsabilidades. Están mejor preparados para enfrentar dificultades y para encontrarles soluciones. Son trabajadores prolíficos que se benefician a sí mismos y favorecen a los demás’.

Si me dieran a elegir entre tener un buen estatus en la sociedad y poseer dinero en abundancia o ser una persona radiante, feliz y sonriente, elegiría la segunda opción. ¿De qué sirve la riqueza si provoca tristeza? ¿Y de qué sirve una buena posición si viene acompañada de constante melancolía? ¿De qué sirve la esposa más hermosa si vivir con ella es como estar en el infierno? Mucho mejor que una mujer así -mil Veces, al menos- es una esposa que quizás no haya alcanzado el pináculo de la belleza pero que sabe hacer de su hogar un paraíso.

Imagínate: En cierto sentido, la rosa sonrío y también el bosque lo hace. Los océanos, los ríos, el cielo, las estrellas y las aves sonrío. De igual manera, él ser humano sonrío por naturaleza, pero existen vicios que contrarrestan esta disposición natural, tales como la avaricia y el egoísmo, y contribuyen a tener un semblante serio. Por este motivo, el hombre es una anomalía y va contra la armonía natural de todo lo que lo rodea. Por lo tanto, la persona cuyo corazón está mancillado no puede ver la realidad tal como es. Todo hombre ve el mundo a través de sí mismo, de sus acciones, sus pensamientos y sus motivaciones. Por eso si nuestras acciones son nobles, nuestros pensamientos son puros, y si nuestras motivaciones honorables, el cristal con que miraremos el

mundo estará limpio y lo veremos como realmente es; una bella creación. En cambio, si el cristal está sucio y manchado, todo parecerá oscuro.

Existen almas que pueden convertir todo en desdicha, mientras que otras tienen la capacidad de hacer surgir felicidad aún de las circunstancias más difíciles. Está aquella mujer cuyos ojos se llenan de lágrimas por trivialidades. Hoy está triste porque se rompió un plato de porcelana fina o porque el cocinero le puso mucha sal a la comida. Se enfurece y maldice, y nadie en su casa escapa a sus insultos. También está el hombre que se entristece y lleva tristeza a los demás. Todo lo que oye lo interpreta de la peor manera posible. Se afecta tremendamente por la cosa más insignificante que le sucede o por los resultados de sus acciones. Se angustia si sus ganancias, decaen o si no cumplen las expectativas que tenía. Todo el mundo -según su perspectiva- es oscuro, y de igual manera, ennegrece todo lo que lo rodea. Esta clase de personas tiene mucha habilidad para hacer que un pequeño montículo parezca un monte gigantesco, pero carecen de capacidad para hacer el bien, y nunca están felices ni conformes con lo que tienen, aún cuando viven en la abundancia. No importa cuán grandes sean sus posesiones, nunca verán como una bendición lo que poseen.

La vida es como un arte o una ciencia: debe aprenderse y cultivarse. Es mucho mejor para una persona sembrar amor durante toda su vida que glorificar el dinero y utilizar todo su poder para ayudar a que éste se incremente en su bolsillo o su cuenta bancaria. ¿Qué es la vida cuando todas sus energías se explotan y se utilizan con el único fin de acumular riquezas, y de qué sirve una existencia en la que no se deriva ni un ápice de energía para fomentar el desarrollo de la belleza; la compasión y el amor?

La mayoría de las personas no abren sus ojos a la belleza del amor, sino que los abren frente al oro o la plata. Pasan por un jardín exuberante y florido o un hermoso lecho de rosas o un río que fluye libremente o una bandada de pájaros que cantan, pero no se conmueven ante tales escenas. Lo único que los emociona es la entrada y la salida del dinero en sus bolsillos. El dinero no es más que uno de los medios para tener una vida feliz. En cambio, ellos lo ven al revés, prefieren vender su existencia feliz para hacer que el dinero sea un fin en sí mismo. Nuestro cuerpo está equipado con ojos para ver la belleza, pero les hemos enseñado a mirar solamente el dinero.

No existe nada que entristezca el alma o el rostro con mayor frecuencia e intensidad que el desánimo. Si deseas ser una persona, que sonrías, debes luchar contra el desánimo y la desesperanza. La puerta a la oportunidad estará siempre abierta para ti y los demás, y así como también lo está la puerta que conduce al éxito. Por lo tanto, adoctrina tu mente con esperanzas de prosperidad en el futuro.

Si crees que eres intrascendente y que has sido creado para cosas menores, sin importancia, tu logro en la vida nunca superará esa meta inicial. Por otro lado, si crees que tu misión en la vida es alcanzar proezas extraordinarias, sentirás una determinación que podrá destruir todo tipo de barreras. Esto, puede ejemplificarse de la siguiente manera: Cualquier persona que participe en una carrera de 100 metros se sentirá cansado al completarla, mientras que quien participe en una carrera de 400 metros no sentirá fatiga hasta pasar la marca de 100 o 200 metros. Por lo tanto, tu alma tendrá la resolución y la voluntad que te propongas. Nunca te desanimes mientras todos los días des un nuevo paso en esa dirección. Entonces, ¿qué es lo que bloquea al alma haciendo que se entristezca y permanezca en una prisión oscura? La respuesta es el desánimo, la desesperanza buscar errores en los demás y hablar constantemente de los males del mundo.

Bendito es aquel que tiene un maestro que lo ayuda a desarrollar sus capacidades naturales y ampliar sus horizontes. El mejor maestro es aquel que inculca amabilidad y generosidad a su alumno, a la vez que le enseña que la búsqueda más noble que puede emprender es ser, según sus posibilidades, una fuente de bondad para los demás. El alma debe ser como el sol, que irradia luz y esperanza. El corazón debe estar lleno de ternura, virtud, benevolencia y de un amor genuino para diseminar la bondad a todos aquellos que se conecten con él.

El alma que sonríe puede ver las dificultades y por medio del amor superarlas. Cuando tiene problemas, sonríe, porque disfruta del desafío de buscar la oportunidad de resolverlos y superarlos. El alma triste al enfrentarse con un problema, lo exagera y menosprecia su propia determinación, a la vez que desperdicia su tiempo en justificaciones. Le gusta el éxito, pero no está dispuesta a pagar su precio. En todo camino que debe recorrer, ve un **león al acecho**. Se limita a esperar que el oro “caiga de arriba” o que un tesoro aparezca bajo sus pies.

Las dificultades de la vida son relativas porque para la persona mediocre todo es difícil, mientras que para el vivaz no existen grandes problemas.

La persona sagaz aumenta su valor al superar los obstáculos mientras que el débil se enferma tratando de escapar de los problemas. Los problemas pueden compararse con un peno. Cuando el animal ve que uno tiene miedo o sale corriendo, ladra y nos persigue. Sin embargo, cuando uno no le teme y lo enfrenta mirándolo a los ojos con firmeza, se retira y deja libre el camino.

Además, no existe nada más dañino que el sentimiento de inferioridad, un sentimiento que hace perder a quien lo sufre la fe en su propia capacidad. Por ello, cuando éste se embarca en un proyecto, comienza a dudar de poder completarlo con éxito y actúa de la misma manera alimentando así sus dudas. Por consiguiente, falla. Tener confianza en uno mismo es una virtud muy noble y es uno de los pilares del éxito en la vida. Cabe advertir, sin embargo, que existe una gran diferencia entre la confianza en uno mismo y la vanidad. Ser engreído significa que uno confía en una imaginación engañosa y un falso orgullo. Tener confianza significa fiarse en la aptitud de ser capaz de cumplir con las responsabilidades.

Es vasta la necesidad que tenemos de una sonrisa, un rostro amigable, buenos modales y un alma generosa y atenta. El Profeta (ByP) dijo:

“Allah me ha revelado que deben ser humildes, tanto que ninguno se exceda con sus pares ni sea arrogante u orgulloso con los demás”.

Sonríe

La risa con moderación puede ser una cura y una terapia para la depresión y la tristeza. Tiene una gran influencia porque ilumina el alma y despeja el corazón. Abu Ad-Dardá' (R) dijo: '**Me río con frecuencia para darle descanso y alivio a mi corazón**'. La persona más noble que existió, Muhammad (ByP), solía reír hasta que se veían sus molares.

Reír es una manera eficaz de lograr alivio y ligereza en nuestro corazón, pero hay que tener en cuenta que, como en otros aspectos, no se debe perder la moderación. El Profeta (ByP) dijo:

“No se rían en exceso, porque la risa excesiva mata el corazón.”

Reflexionemos:

Realicemos estas súplicas con el objetivo de eliminar las dificultades, la ansiedad y la angustia:

‘No existe nadie que merezca nuestra adoración excepto Allah, el Eterno, el Paciente, el Más Grande. No existe nadie que merezca nuestra adoración excepto Allah, Señor del Noble Trono. No existe nadie que merezca nuestra adoración excepto Allah, Señor de los Cielos, Señor de la Tierra y Señor del Noble Trono. ¡Oh Eterno! ¡Oh Aquel que sostiene y protege todo lo que existe, no hay nadie que merezca nuestra adoración excepto Tú, y a través de Tu misericordia buscamos Tu ayuda!’

‘¡Oh Allah, Tu piedad anhelo; no me dejes solo ni siquiera por un instante. Concédeme bienestar en todos mis asuntos. No existe nadie que merezca nuestra adoración excepto Tú!’

‘En Allah busco el perdón; no existe nadie que merezca nuestra adoración excepto El. Es el Eterno y el que sostiene y protege todo lo que existe, y a Él acudo cuando estoy arrepentido’.

‘No existe nadie que merezca nuestra adoración excepto Tú, glorificado seas; ciertamente me contaba entre los pecadores’.

‘Oh Allah, ciertamente soy Tu siervo, el hijo de Tus siervos; me tienes en Tus manos, Tus órdenes son ejecutadas y justo es Tu juicio sobre mí. Te imploro por todos los nombres con que Te has nombrado, que has revelado en Tu Libro, que has enseñado a alguien de Tu creación o que has guardado en Tu conocimiento oculto, que hagas que el Corán sea la primavera de mi corazón y la luz de mi pecho, que elimine mi tristeza y purgue mi ansiedad’.

‘Oh Allah, en Ti busco refugio de la ansiedad y la angustia, de la incapacidad y la ociosidad, de la avaricia y la cobardía, de verme atosigado por las deudas y superado por los hombres’.

‘Allah nos es Suficiente y es Quien mejor dispone nuestros asuntos’.

Nuestra religión nos aconseja no estar tristes

“No os desaniméis ni os entristezcáis” (Corán 3:139)

“No te apenes [por la incredulidad de tu pueblo] ni te angusties por lo que tramán” (Corán 16:127)

“No te entristezcas, pues Allah está con nosotros” (Corán 9:40)

Refiriéndose a los verdaderos creyentes, Allah nos dice que:

“Quienes sigan Mi guía no temerán ni se entristecerán” (Corán 2:38)

La tristeza altera la voluntad que el alma tiene para actuar y paraliza el cuerpo. También impide que actuemos en lugar de obligarnos a hacerlo. El corazón no se beneficia con la angustia. Lo que más desea el Demonio es lograr que el creyente entristezca para evitar que continúe por su camino. Allah (Enaltecido y exaltado sea) dice:

“Las conversaciones en secreto son obras de Satanás que entristecen [y preocupan] a los creyentes”

(Corán 58:10)

En el siguiente Hadiz, el Profeta (ByP) dijo:

“Cuando se encuentran tres personas reunidas, está prohibido que dos de ellos hablen en secreto excluyendo al tercero, ya que ello puede entristecerlo”.

Al contrario de lo que creen algunos, el creyente no debe buscar la tristeza ni la angustia ya que ambas son una condición dañina que afecta al alma. El musulmán debe repelerlas, luchar contra ellas de todas las maneras posibles que estén permitidas en nuestra religión.

La tristeza no ofrece beneficio real alguno; el Profeta (ByP) buscó protegerse de ella en la siguiente súplica:

‘Oh Allah, en ti busco refugio de la ansiedad y la angustia’

En este Hadiz, se menciona la angustia y la ansiedad. La diferencia entre ambos sentimientos es que si se relaciona con lo que sucederá en el futuro, lo que uno siente es ansiedad. En cambio, si la causa tiene que ver con el pasado, es angustia. Ambos debilitan el corazón, provocando la inactividad o una disminución en nuestro poder de acción.

A pesar de lo mencionado hasta ahora, en ocasiones la angustia puede ser inevitable o incluso necesaria. Al entrar al Paraíso, sus moradores dirán:

“Y dirán: ¡Alabado sea Allah, que ha hecho desaparecer toda angustia de nosotros! En verdad nuestro Señor es Absolvedor, Agraciador” (Corán 35:34)

Esta aleya (versículo) indica que ellos sufrieron angustia en la vida mundanal al igual que fueron alcanzados por las demás vicisitudes sin poder evitarlo. Por eso, cada vez que uno se vea desbordado por la angustia y no encuentre manera de evitarla, será recompensado porque la angustia es una forma de dificultad, y el creyente es recompensado por soportarla con paciencia. No obstante, debe procurar alejar la angustia con súplicas y otros medios prácticos.

Como dice Allah (Enaltecido y exaltado sea)

“Tampoco incurrieron en falta aquellos que cuando se presentaron ante ti [¡Oh, Muhammad!] para que les proveas de montura [y así poder combatir por la causa de Allah], les informaste que no contabas con ninguna cabalgadura para ellos, y entonces se retiraron con los ojos llenos de lágrimas, tristes por no poder contribuir de ninguna forma por la causa de Allah.” (Corán 9:92)

No fueron alabados por la tristeza en sí, sino porque su angustia indicaba una fe sincera. Esto sucedió cuando se retrasaron durante una de las expediciones del Profeta a causa de la imposibilidad de encontrar los recursos necesarios para el viaje. Este versículo también pone en evidencia a los hipócritas ya que no sintieron angustia cuando se quedaron atrás.

Por lo tanto, la angustia entendida en buenos términos es aquella que surge por dejar pasar una oportunidad para hacer el bien o por cometer un pecado. Cuando uno se siente triste por no haber cumplido con los mandatos de Allah (Enaltecido y exaltado sea), está demostrando una

característica de la persona que está en el camino correcto.

En cuanto al Hadiz que dice: "Cada vez que un creyente es alcanzado por una dificultad, angustia o ansiedad, Allah le perdona por ello algunos de sus pecados", nos indica que la angustia es una prueba a la que se somete al creyente, y a través de la cual algunos de sus pecados son redimidos. Sin embargo, no significa que la angustia es algo que tengamos que buscar; el creyente no debe sentirse angustiado, pensando que está realizando un acto de adoración. Si éste fuera el caso, el Profeta (ByP) habría sido el primero en aplicar este principio. Pero él no buscaba la desdicha, al contrario, su rostro siempre mostraba una sonrisa, su corazón estaba en paz y continuamente desbordaba alegría.

En cuanto al Hadiz de Hind que dice: "Estaba siempre acongojado", los sabios del Hadiz lo consideran un Hadiz débil en la transmisión, ya que entre sus narradores se halla un ignoto en la ciencia del Hadiz: No sólo es débil por su cadena de narradores, sino que también contradice cómo era realmente el Profeta (ByP)

¿Cómo podría haber estado acongojado todo el tiempo siendo que Allah (enaltecido y exaltado sea) perdonó todos sus pecados (garantizando su entrada al Paraíso) y lo protegió del sentimiento de angustia en la vida mundanal, e incluso le prohibió entristecerse por las acciones de los no creyentes? ¿Cómo podría haber sentido angustia si su corazón estaba siempre pleno con el recuerdo de Allah, y además se encontraba seguro con Su promesa? De hecho, él era agradable todo el tiempo y su sonrisa era constante. Todo aquel que escudriñe en su vida sabrá que vino para quitar la falsedad y erradicar la ansiedad, la confusión y la angustia. Vino para liberar nuestras almas de la tiranía de la duda, la falta de fe y el desorden. Vino para salvarnos de la destrucción. Son muchos los favores que Muhammad (ByP) dejó a la humanidad.

En lo que respecta al Hadiz que dice: "Ciertamente, Allah ama a todos los corazones tristes", la cadena de narradores también es desconocida, por lo que no se trata de un Hadiz auténtico, especialmente si tenemos en cuenta que contradice los principios básicos de nuestra religión. Aún si éste fuera auténtico, su significado sería que la tristeza es una de las dificultades de la vida que se le imponen al creyente a manera de prueba. Entonces, Allah lo ama si persevera y es paciente. En cuanto a aquellos que elogian la melancolía y sostienen que nuestra religión la fomenta, están muy equivocados. De hecho, todos los textos de la revelación prohíben la tristeza y ordenan lo opuesto; es decir, que debemos estar satisfechos con las bendiciones de Allah y felices con lo que nos ha enviado a través de Su Mensajero (ByP).

Aquellos ascéticos que se inclinan hacia los extremos también se relacionan con la siguiente narración:

‘Cuando Allah ama a uno de Sus siervos, llena su corazón de lágrimas. Pero cuando lo detesta, coloca una flauta en su corazón (haciendo que sea feliz en todo momento)’.

Primero, deberás notar que ésta es una tradición judeo-cristiana, que se dice fue encontrada en la Torá. No obstante, tiene un significado correcto ya que, ciertamente el creyente siente angustia debido a sus pecados mientras que el no creyente es frívolo, ligero y está alegre todo el tiempo pues sus pecados le son indiferentes. Por eso, si los corazones de los creyentes sienten angustia, se debe solamente a las oportunidades perdidas en términos de buenas acciones o a los pecados cometidos. Ésta es contraria a la tristeza que causa el mal, cuya angustia es provocada por perder el placer de

los beneficios mundanos. Sus anhelos, ansiedades, y tristezas son siempre causados por esos fines.

En este versículo, Allah (Enaltecido y exaltado sea) dice del Profeta Jacob (P):

“Y perdió la vista por la tristeza, mientras contenía su sufrimiento.” (Corán 12:84)

Aquí nos informa de su angustia por perder a su amado hijo. Informar acerca de un asunto no implica aprobarlo o desaprobarlo. Nos ha sido ordenado refugiarnos de la tristeza, ya que es como una nube densa que se alza por encima de su víctima, y es una barrera que nos impide avanzar hacia metas más altas.

No cabe duda alguna de que la tristeza es una prueba y una dificultad, y de que en cierta manera se asemeja a la enfermedad. Sin embargo, no es condición que el piadoso deba buscarla activamente.

Debes buscar los medios para lograr la felicidad y la paz, y pedirle a Allah que te conceda una buena vida, una vida que te dé claridad de conciencia y paz a tu mente. Lograrlo es un adelanto de la recompensa, y por ello algunos dicen: ‘Este mundo tiene un paraíso, y todo aquel que no entre a él no entrará al Paraíso de la otra vida’.

Pedimos a Allah que abra nuestros corazones a la luz de la fe, que nos guíe hacia Su camino y que nos salve de una vida de angustia y miseria.

Está prohibido en nuestra religión vivir guiados por los rumores y la superstición

“Creen que todo grito va dirigido contra ellos” (Corán 63:4)

Con mucha frecuencia, aquello que tememos que suceda en el futuro termina sucediendo en la realidad. Puedes intentar hacer lo siguiente: cuando tengas miedo de algo, imagina que sucede el peor de los resultados posibles y luego practica para estar preparado y conforme con ese resultado. Si lo haces, verás que evitarás las aprensiones y supersticiones que de otra manera te habrían causado mucha tristeza y angustia.

Presta atención a todas las cosas de acuerdo con la importancia real que tienen. En cualquier situación, no conviertas en montañas lo que no son más que montículos de tierra; por el contrario, debes tener en mente tu objetividad y justicia. No sigas las sospechas falsas o las ilusiones engañosas del espejismo, trata de ser equilibrado. Escucha el equilibrio del amor y el odio según lo explica el Profeta (ByP)

‘Ama con moderación, ya que puede llegar el día en que aborrezcas a quien amabas. Odia con moderación, ya que puede llegar el día en que ames a quien aborrecías’.

“Es posible que Allah guíe a vuestros enemigos e infunda afecto entre vosotros, pues Allah tiene poder para ello. Ciertamente Allah es Absolvedor, Misericordioso.” (Corán 60:7)

La felicidad del Paraíso será absoluta. Entonces, ¿por qué no podemos apreciarlo?

Si el Paraíso es nuestro destino final -y le pedimos el Paraíso a Allah- entonces las dificultades de este mundo serán mucho menos arduas de lo que parecen y por ello los corazones de los angustiados deben encontrar alivio.

¡Oh tú que vives en la pobreza o que te encuentras angustiado por las calamidades, haz buenas obras y vivirás en el Paraíso de Allah!

“¡La paz sea sobre vosotros! En verdad fuisteis perseverantes [en la adoración]. ¡Qué hermosa es la recompensa de la morada eterna!” (Corán 13:24)

“Os hemos hecho una comunidad moderada” (Corán 2:143)

Tanto la conciencia como la religión exigen que uno sea justo, esto significa que no debes exagerar ni ser negligente, ni caer en excesos ni tampoco mezquinar. Todo aquel que busque la felicidad debe ser justo, más allá de la ira, la tristeza o la alegría que pudiera tener. La exageración a la hora de tratar con los demás es inaceptable. Lo mejor es ubicarnos en un punto medio. Aquel que siga sus deseos probablemente magnificará la importancia de cualquier situación, exagerando algo que no merece la pena. Sentirá celos y resentimiento hacia los demás. Al vivir en un mundo de exageración e imaginación, percibirá que todos están contra él, a tal punto que sentirá que todos conspiran para destruirlo. Debido a esto, vive bajo una nube oscura, atosigado constantemente por el miedo y el recelo.

Ten siempre en mente el Paraíso, el cual es tan amplio como los cielos y la tierra

Si tienes hambre en este mundo o te sientes triste, enfermo u oprimido, recuerda la bendición eterna del Paraíso. Si lo haces, tus pérdidas serán ganancias y las dificultades que enfrentas serán verdaderos regalos. Las personas más sabias son aquellas que trabajan para el Más Allá, porque es mejor y eterno. Por el contrario, los más necios de la humanidad son aquellos que ven a este mundo como su morada eterna y ponen en él todas sus esperanzas. Verás que esas personas son las más afectadas por la angustia cuando tienen que enfrentar alguna desgracia. Serán las más afligidas por las pérdidas mundanas simplemente porque no ven más allá de sus vidas. Solamente ven y piensan en esta vida pasajera. Desean que nada arruine su estado de felicidad. Si se quitaran el velo de la ignorancia que cubre sus ojos estarían en comunión con la morada eterna, su dicha y sus placeres. Escucharían con atención cuando se les instruye sobre su descripción a través del Corán y la Sunnah. De hecho, esa es la morada que merece nuestra atención y amerita nuestra lucha y arduo trabajo, de tal manera que podamos lograr lo mejor de ella.

¿Hemos reflexionado, con atención sobre la descripción de los habitantes del Paraíso? Las enfermedades no les afectan, la angustia no les aflige, no mueren, permanecen jóvenes y sus ropas están siempre limpias y perfectas. Viven en una hermosa morada. En el Paraíso se encuentra todo lo que nunca se ha visto, oído e imaginado. El viajero pasa debajo de un árbol en el Paraíso durante cien años y aún así no se queda sin su sombra. Una morada en el Paraíso mide cien kilómetros. Hay ríos por doquier, sus castillos son amplios y sus frutos no sólo están al alcance de todos, sino que se recogen fácilmente. Hay fuentes y manantiales, lechos elevados, copas servidas a disposición, almohadones ordenados y alfombras extendidas.

“En él habrá manantiales, lechos elevados, copas servidas a su disposición, almohadones ordenados y alfombras extendidas.” (Corán 88:12-16)

Complácete con lo que Allah te ha concedido y serás el más feliz y rico de todos

Recuerda lo que posees: riqueza, cónyuge, hijos, vivienda y capacidades, y sé feliz con lo que tienes:

“Aférrate a lo que te he concedido y sé de los agradecidos.” (Corán 7:144)

La mayoría de los estudiosos islámicos y musulmanes piadosos de las generaciones anteriores fueron pobres; de más está decir que no tenían hermosas viviendas ni vehículos modernos. Aún así, a pesar de esos aspectos, llevaban vidas fructíferas y beneficiaban a la humanidad no porque realizaban milagros, sino porque utilizaban todas las enseñanzas que habían recibido y empleaban su tiempo de la manera correcta. De allí que sus vidas, su tiempo y sus talentos contaban con la bendición del Señor.

Por el contrario, hay muchas personas que fueron dotadas con mucha riqueza, hijos y diversas bendiciones, pero las mismas gracias que recibieron fueron la causa de su tristeza y perdición. Se desviaron de lo que sus instintos innatos les indicaban, es decir, que las cosas materiales no son todo. Podemos observar a quienes se han graduado en universidades de renombre, pero son modelos en la oscuridad porque sus talentos y facultades permanecen sin uso, mientras tanto, que quizás hayan obtenido un conocimiento limitado, han hecho montañas con lo que saben, beneficiándose ellos mismos y también a la sociedad.

Si buscas la felicidad, debes estar satisfecho con lo que Allah te ha concedido, con tu situación familiar, con el sonido de tu voz, con tu nivel de entendimiento y con el monto de tu salario. Algunos educadores van todavía más allá y dicen que debes imaginarte a ti mismo conforme con aún menos cosas de las que posees ahora.

A continuación te ofrezco una lista de aquellos cuyos nombres brillaron en la historia Islámica a pesar de sufrir diversos inconvenientes:

‘Atá’ Ibn Rabáh fue un famoso estudioso muy conocido en su época. Era un esclavo liberto, tenía nariz chata y cabello mota; además era paralítico.

Al-Ahnaf Ibn Qais fue famoso entre los árabes por su extraordinaria paciencia. Logró esa fama a pesar de tener una apariencia desmejorada, era jorobado, de piernas torcidas y su contextura física era muy frágil.

Al-A’ mash fue uno de los estudiosos más reconocidos del Hadiz en sus tiempos. Fue liberado de su esclavitud, tenía serios problemas en su vista y además era pobre. Sus ropas eran harapos, de apariencia era desaliñado y vivía en circunstancias muy apremiantes.

De hecho, todos los Profetas fueron en algún momento pastores. El Profeta David (P) fue herrero, Zakaríá (P) carpintero y Enoc (P) sastre y a pesar de ello, fueron lo mejor de la humanidad.

Por lo tanto, tu valor se halla en tus habilidades, tus, buenas acciones, virtudes y en tus contribuciones a la sociedad. No te sientas angustiado por lo que te ha dado la vida en lo que respecta a aspecto físico, riqueza o familia sino que debes sentirte feliz con lo que Allah

(Enaltecido y exaltado sea) te ha asignado.

“Nosotros somos Quienes distribuimos el sustento en la vida mundanal” (Corán 43:32)
¡Pobres las almas de esas personas!

Sus principales preocupaciones son su alimentación, su vehículo su vivienda y demás posesiones. Nunca, pondrán su mirada en una vida de ideales y virtudes; sólo piensan en sus automóviles, sus vestimentas, sus calzados y comida.

Hay personas que sufren día y noche por una discusión menor con su pareja o con un hijo o pariente o porque tienen que tolerar, las críticas o alguna otra trivialidad. Tales son las calamidades de esas personas. No tienen aspiración de alcanzar principios más elevados ni metas por las cuales luchar, ni tienen una ambición noble en sus vidas por la que puedan pelear día a día. Se dice que: ‘Cuando el agua sale del cántaro, éste se llena con aire’. Por esta razón, piensa en lo que te preocupa o causa ansiedad y pregúntate lo siguiente: ¿Vale la pena desgastar toda mi energía y mi trabajo en esto? Se trata de una pregunta indispensable, porque sea lo que fuere que te causa ansiedad, está alimentándose con tu mente y tu sangre y te está quitando tiempo y energía. No vale la pena que sufras tal desgaste por un asunto innecesario, es lamentable que hayas dilapidado gran parte de tus más preciados recursos. Los psicólogos dicen que uno debe juzgar todo en proporción a su verdadero valor y luego asignarle el lugar que le corresponda. Allah (Enaltecido y exaltado sea) lo menciona de la siguiente manera:

“Ciertamente Él ha establecido a cada cosa su justa medida” (Corán 65:3)

Por eso, debes clasificar, cada situación según su magnitud, peso, medida e importancia. Aléjate de los excesos en la apreciación de las cosas y sé moderado.

Toma el ejemplo de los Compañeros del Profeta, cuya única preocupación era dar su promesa de lealtad y obtener así la complacencia de Allah (Enaltecido y exaltado sea). Con ellos se encontraba un hombre cuya atención se concentraba en un camello extraviado y esa preocupación le había hecho perder su promesa de lealtad, por lo que se vio privado de las recompensas que los demás cosecharon.

Por lo tanto, no debes preocuparte por asuntos insignificantes. Si sigues este consejo, verás cómo la mayoría de tus preocupaciones van desapareciendo poco a poco

No te angusties por lo insignificante

Muchas personas no sufren por problemas de gran importancia, sino por dificultades menores.

Observa a los hipócritas y ve cuán débiles eran en su resolución. Él Corán nos relata algunas de las características de sus discursos:

“Se alegraron quienes no participaron [en la batalla de Tabúk] por haberse quedado contrariando las órdenes del Mensajero, y se negaron a contribuir y luchar por la causa de Allah, y dijeron: No marchéis [a combatir] con este calor.” (Corán 9:81)

"Entre ellos [los hipócritas] hubo quien te dijo: permite quedarme y no me expongas a la tentación" (Corán 9:49)

"Y cuando un grupo de ellos [de los hipócritas] dijo: ¡Oh, gente de Iazrib [antiguo nombre de Medina]! Esto es un mal para vosotros. ¡Mejor volveos [y no combatáis]!" (Corán33:13)

"Y verás que quienes tienen una enfermedad en sus corazones [la duda] van corriendo a ellos y les dicen: Tememos que nos sorprenda un revés" (Corán 5:52)

"Y dijeron los hipócritas y aquellos en cuyos corazones había dudas [sobre la Verdad] Allah y Su Mensajero no nos han hecho más que falsas promesas" (Corán 33:12)

No cargues el peso del mundo sobre tus espaldas

En algunas personas existe una guerra interna, la cual no se lleva a cabo en el campo de batalla sino en la habitación, la oficina o en el propio hogar. Es una guerra que genera úlceras o hipertensión. Estas personas se frustran por todo: se enfurecen por la inflación o porque la lluvia no llega y se exasperan cuando se devalúa su moneda. Están todo el tiempo perturbados y alterados, sin importar la razón.

"Creen que todo grito va dirigido contra ellos" (Corán 63:4)

Mi consejo es que hagas lo siguiente: no cargues el peso del mundo sobre tus espaldas. Deja que el suelo lleve la carga de las cosas que suceden. Hay personas que tienen el corazón como esponja porque absorben todo tipo de falacias y conceptos erróneos. Se angustian hasta por lo más insignificante; seguramente, ese tipo de corazón termina destruyendo a su dueño.

Aquellos que tienen principios y transitan por el camino de la verdad no se ven afectados por las dificultades; por el contrario, éstas les ayudan a fortalecer su fe y sus decisiones. El caso contrario es el de fe débil. Cuando debe enfrentar la adversidad y los problemas, lo único que aumenta es su miedo. No hay nada mejor para ti en tiempos de calamidad, que tener un corazón valiente. Aquel que tenga un corazón con dichas características podrá valerse por sí mismo y tendrá una fe sólida. Por el contrario, frente a cualquier dificultad, el cobarde se atormenta una y otra vez con presentimientos de un destino que está por venir. Por lo tanto, si deseas tener una vida estable, enfrenta todas las situaciones con valentía y perseverancia.

"No permitas que te hagan flaquear quienes no están convencidos [de la Resurrección]" (Corán 30:60)

Trata de ser resuelto en las circunstancias que te afectan y más feroz que los vientos que traen calamidades. Que la piedad descienda sobre los débiles de corazón, ya que son quienes más se aterrorizan con el más pequeño de los temblores.

"Encontrarás que son los más aferrados a la vida mundanal" (Corán 2:96)

En cuanto a aquellos que son decididos, reciben la ayuda de su Señor y confían en Su promesa.

“Hizo descender el sosiego sobre ellos” (Corán 48:1)

La paciencia es la mejor opción

Aquellos que enfrentan las dificultades con fuerza y paciencia son minoría. Pero aunque parezca obvio debemos tener en cuenta lo siguiente: si no somos pacientes, ¿qué otra cosa podemos hacer? ¿Existe una solución alternativa? ¿Conoces alguna facultad que sea mejor que la paciencia?

Aquellos que alcanzan la grandeza deben superar un mar de dificultades y conflictos antes de alcanzar el éxito máximo. Debes saber que cada vez que escapas de una dificultad, seguramente enfrentarás otra. A lo largo de este conflicto constante, deberás armarte de paciencia y confiar plenamente en Allah (Exaltado y enaltecido sea).

Este es el camino de los nobles: enfrentar los conflictos con una firme resolución y luchar hasta el cansancio contra las dificultades.

Por lo tanto, deberías ser paciente y saber que la paciencia sólo viene a través de Allah (Exaltado y enaltecido sea). Ten la entereza de alguien que confía con tranquilidad en lo que está por venir, intenta ser alguien que sabe que habrá un final feliz y que busca la recompensa de su Señor con la esperanza de que al enfrentar las dificultades encontrará el perdón para sus pecados. Debes ser paciente, sin importar cuál sea la dificultad o cuán oscuro sea el camino que tienes por delante. Verdaderamente, con la paciencia llegará el éxito, y después de la dificultad llegará el alivio.

Luego de leer algunas biografías de personas exitosas que vivieron en el pasado, me sorprendí de la enorme paciencia que demostraron y de su capacidad de sobrellevar pesadas cargas para luego surgir como seres más fuertes. Las dificultades cayeron sobre sus hombros como frías gotas de lluvia, mas se mantuvieron firmes como montañas. Pero luego de un breve tiempo, fueron recompensados por su paciencia y alcanzaron el éxito.

Debes salir y recitar el Corán junto a un arroyo o donde los pájaros cantan

Trata de viajar a distintos lugares, es una actividad que los médicos recomiendan especialmente para aquellos que se sienten decaídos y oprimidos por la rutina. Por esta misma razón, encuentra el placer de viajar y disfruta cada instante de tu vida.

“Aquellos que invocan a Allah estando de pie; sentados o recostados; meditan en la creación de los cielos y la Tierra y dicen: ¡Señor nuestro! No has creado todo esto en vano” (Corán 3:191)

Nuestro único objetivo es, que se conozca la verdad.

La oración... la oración

“¡Oh, creyentes! Socorrednos con la paciencia y la oración.” (Corán 2:153)

Si te encuentras acosado por el miedo y la ansiedad, ponte de pie ahora mismo, ora y verás como tu alma encontrará alivio y tranquilidad. La oración - en la medida que se realice sinceramente y con un corazón despierto - es una garantía para lograr un buen efecto.

Cada vez que el Profeta (ByP) se veía angustiado o apenado, decía:

“¡Oh Bilál! Danos alivio y llama a la oración”.

La oración era su goce y placer; era el deleite de sus ojos.

He leído biografías de muchas personas ejemplares que acudían a la oración siempre que se veían rodeados de dificultad y angustia. Estas personas oraban hasta que sentían sus almas colmadas de fuerza, voluntad y resolución.

Existe una oración que fue prescrita para ser realizada en momentos de mucho temor (durante la batalla), cuándo los miembros son cercenados, los cráneos estallan y las almas abandonan el cuerpo. La fuerza, la resolución y la paz espiritual durante esos momentos sólo pueden derivar de una oración hecha de corazón.

Como miembros de esta generación que está consumida por las enfermedades psicológicas, debemos regresar a la Mezquita para postrarnos frente a Allah y buscar Su alivio. Si no lo hacemos, las lágrimas quemarán nuestros ojos y la angustia destruirá nuestros nervios.

Si realizamos con fervor las cinco oraciones diarias lograremos la mayor de las bendiciones: la redención de nuestros pecados y el acercamiento hacia nuestro Señor. La oración es también un potente remedio para nuestras enfermedades, ya que infunde fe en nuestras almas. En cuanto a aquellos que se alejan de la Mezquita y de la oración, para ellos habrá infelicidad, angustia y una vida signada por las amarguras.

“En cambio, los incrédulos estarán perdidos y sus obras habrán sido en vano.” (Corán 47:8)

“Allah nos basta y Él es el mejor protector.” (Corán 3:173)

Al dejar tus asuntos en manos de Allah, dependerás de Él, confiarás en Su promesa y estarás complacido con lo que Él ha decretado. Agradecerás Sus favores y esperarás con paciencia Su ayuda. Cosecharás los mejores frutos de la fe que mostrarán las características más prominentes del creyente. Cuando incorporas estas cualidades a tu carácter, estarás en paz con el futuro, ya que todo dependerá solamente de tu Señor. Como resultado, de ello, encontrarás, cuidado, ayuda, protección y éxito.

Cuando el Profeta Abraham (P) fue arrojado al fuego, dijo. “Allah nos basta y Él es el mejor protector.” De esa manera, Allah (Exaltado y enaltecido sea) hizo que el fuego sea frío, seguro para Abraham (P). Cuando el Profeta (ByP) y sus compañeros fueron amenazados por el ataque del enemigo, pronunciaron las palabras relacionadas con la primera parte de este versículo:

“Allah nos basta y Él es el mejor protector. Y retomaron con la gracia y el favor de Allah sin combatir [debido a que los incrédulos al enterarse de que los musulmanes salieron a su encuentro optaron por retomar a La Meca]. Buscaron con esto la complacencia de Allah; y Allah es el

poseedor de los favores más inmensos.” (Corán 3:173-174)

No hay hombre que sea capaz de luchar contra la corriente de la desdicha, ni tampoco que enfrente las olas del desastre cuando éstas embisten. Esto se debe a que el hombre fue creado débil y frágil. Sin embargo, el creyente que vive tiempos de dificultad, tiene plena confianza y dependencia en su Señor y además que todas las dificultades pueden superarse.

“Y encomendaos a Allah si sois creyentes.” (Corán 5:23)

Tú que desees ser sincero contigo mismo: depende del Todopoderoso, Quien todo lo posee, para que te salves de la calamidad y del desastre. Vive tu vida según este precepto: “Allah nos basta y El es el mejor protector” Si tus riquezas son casi nulas, si te encuentras agobiado por las deudas o si tienes algún tipo de dificultad mundana exclama: “Allah nos basta y El es el mejor protector”

Si te enfrentas a tu enemigo y te encuentras alarmado o si temes los malos actos del opresor di en voz alta: “Allah nos basta y Él es el mejor protector”

“La guía y el socorro de Allah te es suficiente” (Corán 25:31)

“Diles. Transitad por la Tierra...” (Corán 6:11)

Hay una actividad que da placer, a la vez que aleja las nubes oscuras que pueden estar cercándote; se trata de transitar por distintos lugares y así observar el libro abierto de la creación y apreciar todas sus maravillas. Durante estos viajes, podrás ver jardines de esplendor y hermosas praderas. Debes salir de tu hogar y contemplar aquellas cosas que te rodean. Escala montañas, atraviesa valles, trepa a los árboles y bebe el agua pura y dulce de manantial. Allí descubrirás que tu alma es libre como un pájaro que tanta y surca los cielos en perfecta armonía. Intenta salir de tu casa y quita la venda de tus ojos, recorre las amplias tierras de Allah (Exaltado y enaltecido sea), recordándole y glorificándole.

Encerrarte en tu habitación, mientras las horas pasan, sin realizar ninguna actividad es un camino seguro a la autodestrucción. Tu cuarto no es el único sitio en el mundo, ni tú eres el único habitante del mismo. Entonces, ¿por qué te entregas a la tristeza y a la soledad? Exclama desde el fondo de tu corazón, con tus ojos y tus oídos atentos:

“Salid sea cual fuere vuestra condición” (Corán 9:41)

Encuentra consuelo recordando a los que sufren

Mira a tu alrededor, hacia ambos lados. ¿No ves a los que sufren y padecen? En cualquier hogar hay penas y lágrimas que corren por las mejillas.

¿Cuántas tribulaciones se padecen y cuántas personas perseveran con paciencia? Tú no eres el único que tiene problemas, los cuales son pocos si se comparan con las dificultades de los demás.

¿Cuántos enfermos permanecen postrados durante años sufriendo un dolor inexplicable?

¿Cuántos no han visto la luz del sol en años debido a que están presos, sin saber lo que sucede fuera

de las paredes de su celda?

¿Cuántos hombres y mujeres han perdido a sus hijos cuando éstos eran apenas unos niños?

¿Cuántas personas sufren problemas y tormentos?

Es hora que encuentres consuelo en aquellos que están mucho peor que tú, debes saber que esta vida es como una prisión para el creyente, una morada de dolor y tristeza: Los castillos pueden estar desbordados de habitantes durante la mañana; y en un instante sucede un desastre y quedan vacíos y desolados. La vida puede ser tranquila, el cuerpo puede tener buena salud, la riqueza puede ser abundante y nuestros hijos pueden ser sanos, pero en cuestión de días, la pobreza, la muerte, la separación y la enfermedad pueden tomar su lugar.

“Habitasteis en los mismos territorios que vivieron quienes [no creyeron] y fueron injustos consigo mismos, y a pesar de que os enterasteis de cómo les aniquilamos y de que os expusimos muchos ejemplos para que reflexionarais no creísteis.” (Corán 14:45)

Deberías adaptarte como lo hace el camello experimentado, que cuando es necesario, tiene la habilidad de arrodillarse sobre una roca. También deberías comparar tus dificultades con las de aquellos que te rodean y los que te precedieron. Deberías darte cuenta que estás bien en relación a ellos y que las tuyas no son más que pequeñas dificultades. Por eso alaba a Allah (Exaltado y enaltecido sea) por Su amabilidad, sé agradecido por lo que te ha concedido, busca en Él la recompensa por lo que se ha llevado y busca consuelo en aquellos que sufren.

Un ejemplo perfecto es el que nos dio el Profeta (ByP) por medio de sus actitudes, en muchas oportunidades. Mientras rezaba le pusieron sobre su cabeza las entrañas de un camello; sus pies sangraron; su rostro fue fracturado; se encontró sitiado en un paso montañoso hasta tal punto que se vio obligado a comer hojas de los árboles; fue expulsado de La Meca; le rompieron un diente durante una batalla; su esposa siendo inocente fue acusada de adulterio; setenta de sus compañeros fueron asesinados; tuvo que afrontar la pérdida de su hijo y de la mayoría de sus hijas; para aliviar el hambre extremo que sentía llegó al punto de atarse una roca al estómago; y también lo acusaron de ser poeta, mago, adivino, demente y mentiroso... le tocó vivir todo esto en poco tiempo. Aún así Allah (Exaltado y enaltecido sea) lo protegió a lo largo de ese período de sufrimiento. Muchas personas han tenido que enfrentar terribles dificultades. El Profeta Zacarías (P) fue asesinado, el Profeta Juan (P) fue decapitado, el Profeta Moisés (P) sufrió tremendas angustias, Abraham (P) fue arrojado al fuego y los Califas Rectos siguieron el mismo camino: `Umar (R) fue asesinado, al igual que `Suman (R) y Ali (R). Muchos sabios en el pasado fueron azotados, apesados o torturados.

“¿O creéis que vais a entrar al Paraíso sin pasar por lo mismo que atravesaron quienes os precedieron? Padedieron pobreza e infortunios, conmoción...” (Corán 2:214)

Acepta la vida tal como es

Los placeres de la vida son breves y a menudo son el prelude de la angustia y el sufrimiento. La vida implica responsabilidad, es como un viaje en el cual el cambio es constante y las dificultades son incesantes en sus embestidas.

No encontrarás a nadie, ni padre, ni esposa, ni amigo que esté libre de estos problemas. Allah (exaltado y enaltecido sea) ha deseado que en este mundo se enfrenten dos fuerzas opuestas: El bien y el mal, la rectitud y la corrupción, la felicidad y la tristeza. Así, el bien, la rectitud y la felicidad son para el Paraíso; mientras que el mal, la corrupción y la tristeza son para el Infierno. El Profeta (ByP) dijo:

“Este mundo está maldito con todo lo que hay en él, excepto: El recuerdo de Allah, lo que le sigue (es decir, las buenas acciones y todo lo que Allah ama), el sabio y el buscador de conocimiento”.

Por eso, debes vivir tu realidad sin imaginarte constantemente una vida ideal, una vida libre de angustias y de arduo trabajo. Acepta la vida tal como es y adáptate a todas las circunstancias. No encontrarás en este mundo el compañero perfecto o la situación perfecta, ya que la perfección es una cualidad ajena a esta vida. Es necesario que hagamos algunas modificaciones en nuestro diario vivir, que tomemos lo que es fácil y dejemos de lado lo que es difícil, y con bastante frecuencia, debemos hacer caso omiso de las fallas y los errores de los demás.

Extrae la miel pero no rompas la colmena

Todo lo que es realizado con suavidad se embellece, y todo lo que carece de ella se estropea. Cuando te encuentras con alguien y lo saludas con una amplia sonrisa y le dices una palabra amable, estás demostrando una característica del creyente. Cuando una abeja se posa en una flor no la destruye, porque ciertamente Allah concede a través de la suavidad lo que no concede a través de la rudeza.

Hay ciertas personas que son como imanes, cuyas personalidades atraen a todos los que están cerca, simplemente porque son queridos por su manera amable de hablar, sus buenos modales y sus acciones nobles.

Ganarla amistad de los demás es un arte que dominan aquellos que son nobles y piadosos; estas personas siempre reúnen un gran círculo de personas en torno a ellos. Su mera presencia en una reunión es una bendición y cuando están ausentes se les echa de menos y se los menciona durante la conversación.

Estas personas benditas tienen un código de conducta diferente del resto:

“No se equipara obrar el bien y obrar el mal. Si eres maltratado responde con una buena actitud [sabiendo disculpar], y entonces verás que aquel con quien tenías una enemistad se convertirá en tu amigo ferviente.” (Corán 41:34)

Eliminan la malicia de los demás mostrando sinceridad, perdón y amabilidad. Se olvidan de los malos tratos recibidos y se mantienen amables y comprensivos. Pueden ser blancos de calumnias y palabras muy duras pero las mismas les entran por un oído y salen por el otro, continuando su camino para no regresar nunca más. Permanecen en un estado de calma continua. Las personas en general, y particularmente los musulmanes, están a salvo de sufrir daño alguno por esos actos. El Profeta (ByP) dijo:

“El musulmán es la persona cuyas palabras y acciones no causan daño a los demás. Y el creyente es aquel en quien los demás confían, y no temen por su vida ni sus bienes”.

También dijo:

"Allah me ordenó relacionarme con aquellos que me han despreciado, perdonar a los que han cometido injusticias conmigo y darles a quienes han sido mezquinos conmigo".

"...controlan su cólera y perdonan a los hombres..." (Corán 3:134)

Debemos darles a esas personas las buenas nuevas de una recompensa inminente en este mundo, en el que vivirán en paz y tranquilidad.

También debemos anunciarles que tendrán una gran recompensa en el Más Allá, en el Paraíso, donde estarán más cerca de nunca de su Señor Misericordioso.

"En un lugar honorable [el Paraíso], junto al Soberano Todopoderoso." (Corán 54:55)

"¿Acaso no es con el recuerdo de Allah que se sosiegan los corazones?" (Corán 13:28)

La sinceridad purifica el corazón y es apreciada por Allah (exaltado y enaltecido sea). No existe ninguna acción que brinde tanto placer al corazón, o que tenga una recompensa mayor, que el recuerdo constante de Allah.

"Recordadme pues, que Yo os recordaré" (Corán 2:152)

El recuerdo de Allah es Su paraíso en la tierra, y todo aquel que no entre en este mundo no entrará al Paraíso del Más Allá. El recuerdo no es sólo un refugio seguro donde se está a salvo de los problemas y de las preocupaciones mundanas, sino que también es el camino más corto y fácil para alcanzar el éxito máximo. Lee los distintos textos que hacen referencia al recuerdo de Allah y apreciarás sus beneficios.

Cuando recuerdas a Allah (exaltado y enaltecido sea) los nubarrones del miedo y de la preocupación se disipan y se derriban las montañas que constituyen tus problemas.

No debemos sorprendernos cuando escuchamos que aquellas personas que recuerdan a Allah (exaltado y enaltecido sea) están en paz. Lo que sí ha de sorprendernos es cómo los descuidados y los negligentes sobreviven sin recordarlo.

"Éstos están muertos y no vivos; y no saben cuándo será su resurrección." (Corán 16:21)

Oh, tú que te quejas de noches sin conciliar el sueño y estás perplejo frente a tus desgracias, invoca Su nombre sagrado.

"¿Conoces a alguien similar a Él?" (Corán 19:65)

A medida que recuerdes a Allah, tu corazón estará feliz y en calma. Recordarlo conlleva el significado de depender totalmente de Él, de acudir a Él en busca de ayuda, de tener buenos pensamientos sobre Él y de esperar también la victoria que proviene de Él. Ciertamente, Él está cerca cuando Le suplicas: Él oye cuando exclamas Su nombre y responde cuando Lo invocas, por

ello sé humilde y pídele con sinceridad. Repite Su nombre sagrado, y menciónalo como el único que merece ser adorado. Menciona Sus alabanzas, suplícale, pídele perdón y seguramente encontrarás - por voluntad de Allah (exaltado y enaltecido sea)- felicidad, paz e iluminación.

“Allah les agració con una recompensa en esta vida y les agraciará con una recompensa mayor en la otra” (Corán 3:148)

“¿Envidian a la gente por el favor que Allah (exaltado y enaltecido sea) les ha dispensado?” (Corán 4:54)

La envidia es una enfermedad que causa estragos no sólo en la mente, sino también en el cuerpo. Se dice que el envidioso no tiene reposo y que es un enemigo disfrazado de amigo. Para ser justos, podría decirse que la envidia es una enfermedad ecuánime, ya que comienza matando primero al portador.

La envidia debe ser algo prohibido para cualquiera de nosotros, porque antes de poder ser piadosos con los demás, debemos serlo con nosotros mismos. Cuando envidiamos, alimentamos a nuestra propia carne y sangre con la infelicidad y entregamos nuestro sueño placentero a otros.

La persona envidiosa enciende la llama y luego salta hacia ella. La envidia trae angustia, dolor y sufrimiento, destruyendo así lo que alguna vez fue una vida apacible y virtuosa.

La maldición que recae sobre el envidioso se debe a que éste desafía al destino y compite con su Creador porque lo considera injusto.

La envidia es una enfermedad pero a diferencia de otras enfermedades, quien la padece no recibe recompensa en el Más Allá. El envidioso permanece en su furia hasta que muere, o hasta que la dicha que poseen los demás los abandona. Todos podemos reconciliarnos, excepto con el envidioso, porque para ello debes despojarte de las gracias de Allah (exaltado y enaltecido sea) y dejar de lado tus talentos y aptitudes. Si lo haces, quizás recién entonces la persona envidiosa sea feliz. Debemos pedirle a Allah (exaltado y enaltecido sea) que nos proteja de la persona envidiosa, ya que es como una serpiente venenosa que no descansa hasta que aplica su veneno a un inocente.

Debemos mantenernos alejados de la envidia y buscar refugio en Allah de aquellos que la padecen, ya que éstos están constantemente al acecho.

La fe es vida en sí misma

Aquellos que son desdichados, en el sentido pleno de la palabra, son aquellos a quienes se les ha privado de los tesoros de la fe. Viven en un estado constante de tristeza e ira.

“Mas quien se aleje de Mi Mensaje llevará una vida mísera” (Corán 20:124)

El único medio para purificar el corazón y librarlo de las ansiedades y preocupaciones es tener fe total en Allah (exaltado y enaltecido sea), Señor de todo lo que existe. De hecho, no se le puede dar un verdadero significado a la vida si no se tiene fe.

¡Qué triste que un ateo no conozca los beneficios de la fe y que sea artífice de su propia destrucción!. ¡Cuán ruin y despreciable es una vida sin fe! ¡Cuán eternamente maldita es la existencia que envuelve a aquellos que están fuera de los límites establecidos por Allah (exaltado y enaltecido sea).

“sellamos sus corazones y sus ojos como la primera vez, cuando no creyeron, y les dejamos desorientados en su extravío.” (Corán 6:110)

Ha llegado la hora en que el mundo tenga una fe incuestionable y que nadie tenga derecho a ser adorado excepto Allah. Después de siglos de experiencia, ¿no debería darse cuenta la humanidad de que tener fe en una estatua es ridículo, que el ateísmo es absurdo, que los Profetas eran veraces y que sólo Allah posee los dominios del cielo y de la tierra? A Allah (exaltado y enaltecido sea) le debemos todas nuestras alabanzas y Él todo lo puede.

La felicidad y la paz que obtendrás serán proporcionales al nivel de tu fe, ya sea fuerte o débil, firme o endeble.

“Al creyente que obre rectamente, sea varón o mujer, le concederemos una vida buena y le multiplicaremos la recompensa de sus obras.” (Corán 16:97)

La vida buena que se menciona en este versículo coránico hace referencia a tener una fe sólida en la promesa de nuestro Señor y un corazón firme que Lo ame. Aquellos que lleven esta ‘vida buena’ también tendrán los nervios sosegados cuando se angustien por las dificultades; estarán satisfechos con todo lo que les suceda porque es lo que está escrito para ellos y porque están complacidos con Allah (exaltado y enaltecido sea) como su Señor, con el Islam como su religión y con Muhammad (ByP) como su Profeta y Mensajero.

Allah siempre te compensa

Cuando Allah (Alabado y exaltado sea) te quita algo, Él te compensa con algo mejor pero sólo si eres paciente y buscas complacerle. El Profeta (ByP) dijo lo siguiente:

“Quien haya perdido sus dos ojos y lo sobrelleve con paciencia, será compensado por ello con el Paraíso”.

El Profeta (ByP) dijo en otro Hadiz:

“Aquel que pierde a un ser querido en este mundo y se resigna con paciencia buscando la recompensa de su Señor, será compensado con el Paraíso”.

Por ello, no te angusties demasiado por los problemas, porque Aquel que los decretó tiene con Él una gran recompensa: el Paraíso.

Aquellos que sufren en este mundo y están cerca de Allah serán alabados en lo más alto del cielo:

“¡La paz sea sobre vosotros! En verdad fuisteis perseverantes [en la adoración]. ¡Qué hermosa es la recompensa de la morada eterna!” (Corán 13:24).

Debemos reflexionar acerca de la recompensa que recibiremos por soportar las dificultades con paciencia.

“Estos son quienes su Señor agraciará con el perdón y la misericordia, y son quienes siguen la guía.” (Corán 2:157)

Ciertamente la vida en este mundo es corta y sus tesoros son pocos. El Más Allá es eterno y mejor, y aquel que sufre aquí encontrará su recompensa allá. Todo aquel que trabaje duro, en esta vida, encontrará tranquilidad en la otra. En cuanto a los que se aferran a este mundo y están enamorados de él, lo más difícil de soportar para ellos será perder las comodidades y riquezas porque solamente desean disfrutar de esta vida. Y debido a este deseo no reaccionan frente a las desgracias de la misma manera que los demás, y permanecen ciegos frente a su transitoriedad e insignificancia.

¡Oh angustiados, si son pacientes no perderán nada; y aunque no lo puedan percibir, estarán beneficiándose! La persona que está angustiada por las dificultades, debe reflexionar sobre el Más Allá y la recompensa de los que son pacientes y esperan.

“se levantará un muro entre ellos que tendrá una puerta. Detrás estará la misericordia de Allah y afuera Su castigo.” (Corán 57:13)

Tu hogar es suficiente

Alejarse del mal y sus perpetradores y mantener lejos a los necios es beneficioso para nosotros. Pues si te recluyes del mal, tendrás la oportunidad de reflexionar, pensar y comenzar a recorrer el camino hacia la luz.

Aislarse de todo lo que desvía de la obediencia a Allah es como tornar una dosis de medicina que los médicos del corazón consideran una cura muy potente. Cuando te recluyes del mal y de la ociosidad, tu mente se estimula y se pone en acción. Los resultados son un aumento de la fe, del arrepentimiento y del recuerdo constante de Allah (alabado y exaltado sea).

Sin embargo, algunas reuniones no sólo se recomiendan sino que son necesarias: la oración en congregación, los círculos de aprendizaje y todo aquel encuentro que conlleve a la rectitud y corrección. Ten cuidado de las reuniones en las que predominan la frivolidad y la superficialidad. Aléjate rápidamente de ese tipo de encuentros, arrepiéntete de tus malas acciones, cuida tus palabras y confórmate dentro de los límites de tu hogar. Si frecuentas personas necias, estarás poniendo en riesgo la estabilidad y firmeza de tu mente porque esas personas con las que te mezclas indiscriminadamente probablemente sean expertos en desperdiciar el tiempo, mentir, esparcir problemas y hacer daño.

“Si hubieran salido a combatir [con vosotros] os habrían confundido sembrando la discordia)” (Corán 9:47)

Mi consejo es que te mantengas firme en tu propósito y te aísles en tu habitación, excepto para hablar cosas buenas o para hacer el bien. Al aplicar este consejo, verás cómo tu corazón regresa hacia ti. Por eso usa correctamente tu tiempo y evita desperdiciar tu vida. No calumnies; libera a tu corazón de la ansiedad y protege tus oídos de lo profano.

Convierte un limón en una dulce bebida

Una persona inteligente y hábil transforma las pérdidas en ganancias; mientras que el inepto agrava sus propios problemas, creando dos problemas de uno solo.

El Profeta (ByP) fue obligado a abandonar la ciudad de La Meca, pero en lugar de dejar su misión, prefirió continuarla en Medina, la ciudad que con asombrosa rapidez se ganó un lugar en la historia.

El Imám Ahmad Ibn Hanbal fue seriamente torturado y flagelado, y aún así, surgió triunfante de esa prueba, convirtiéndose en un estandarte de la Sunnah. El Imám Ibn Taimíah fue encarcelado y salió de la prisión mucho más sabio de lo que era antes. El Imám As Sarjasi estuvo cautivo en el fondo de un pozo de agua en desuso y desde allí escribió veinte volúmenes sobre derecho islámico. Ibn Al Azir quedó inválido, luego de lo cual escribió Compendio de las Bases Jurídicas o Yámí' Al-Usúl y El final o An-Niháiah, uno de los libros más famosos sobre la ciencia del Hadiz. El Imám Ibn Al Yauzi fue expulsado de Bagdad. Luego, a través de sus viajes, aprendió las siete recitaciones del Corán. Málik Iba Ar Raib se encontraba en su lecho de muerte cuando recitó su poema más bello y famoso, el cual es apreciado hasta nuestros días. Cuando los hijos de Abú Dhu'aib Al Hudhali murieron antes que él, les dedicó un poema que el mundo oyó y admiró.

Por lo tanto, cuando estés atravesando un mal momento, trata de ver el lado positivo. Si alguien te ofrece un vaso de jugo de limón, agrégale azúcar. Y si alguien te regala una serpiente, conserva su preciosa piel y desecha el resto.

“Es posible que detestéis algo y sea un bien para vosotros” (Corán 2:216)

Antes de su violenta revolución, Francia encarceló a dos brillantes poetas: uno optimista y el otro pesimista. Ambos apretaban la cabeza entre las barras de las ventanas de sus celdas. El optimista miraba las estrellas y reía mientras que el pesimista observaba la polvareda de un camino cercano y lloraba. Por lo tanto, busca el otro lado de una desgracia. No existe una circunstancia en la que sólo haya perjuicio sino que en toda situación podemos encontrar recompensas, bondad y provecho de parte de Allah (alabado y exaltado sea).

“¿Acaso Quien responde al afligido cuando Le invoca, alivia los pesares y hace que vosotros os sucedáis unos a otros en la Tierra [puede equipararse a quien no es capaz de hacer nada de eso]?” (Corán 27:62)

¿De quién buscan victoria los débiles y los oprimidos? ¿A quién imploran todos? Es a Allah. Nadie tiene derecho a ser adorado excepto Él.

Entonces, lo más aconsejable para ti y para mí es invocarle, tanto en tiempos de serenidad como en la adversidad. Busquemos en El refugio en tiempos difíciles e implorémosle con lágrimas de arrepentimiento que su ayuda llegará con rapidez.

“¿Acaso Quien responde al afligido cuando Le invoca, alivia los pesares y hace que vosotros os sucedáis unos a otros en la Tierra [puede equipararse a quien no es capaz de hacer nada de eso]?” (Corán 27:62)

Allah salva al que se está ahogando, concede la victoria al oprimido, guía al extraviado, cura al enfermo y brinda alivio al afligido.

“Cuando se embarcan [y son azotados por una tempestad] invocan a Allah con sinceridad [reconociendo que sólo Él debe ser adorado]” (Corán 29:65)

En lo que respecta a las diversas súplicas que uno realiza para librarse de la desdicha, te recomiendo que leas los libros de la tradición profética (Sunnah). En ellos encontrarás súplicas proféticas con las cuales puedes invocar a Allah, suplicarle y buscar Su ayuda. Cuando Lo encuentres, habrás encontrado todo. Y si pierdes la fe en Él, habrás perdido todo. Al suplicarle, estarás realizando una de las mejores formas de adoración. Si eres persistente y sincero en tus súplicas, lograrás librarte de la angustia y la preocupación. Todas las cuerdas se cortan, salvo la de Él; todas las puertas se cierran, salvo la de Él. Allah está cerca, Él oye todo y responde a quienes Le suplican.

“Vuestro Señor dice: Invocadme, que responderé [vuestras súplicas].” (Corán 40:60)

Si estás atravesando momentos de angustia y dolor, recuerda a Allah, invoca Su nombre y pídele ayuda. Coloca tu frente en el suelo y alábalo para obtener así la verdadera libertad. Eleva tus manos mientras realizas la súplica, y pídele constantemente. Póstrate frente a Su puerta, ten buenos pensamientos sobre Él y espera Su ayuda. Entonces encontrarás la felicidad y el éxito verdaderos. **Si ves que la cuerda se tensa cada vez más, sabe que se cortará**

Luego de las lágrimas llega la sonrisa, el miedo es reemplazado con el bienestar y la serenidad se apodera de la ansiedad. Cuando encendieron una hoguera para quemar al Profeta Abraham (la paz sea con el) el fuego se volvió seguro y no sintió quemazón alguna debido al auxilio que había recibido de su Señor.

“Dijimos: ¡Oh, fuego! Sé fresco y no dañes a Abraham.” (Corán 21:69)

Moisés (la paz sea con el) no se ahogó en el Mar, porque pronunció firmemente con confianza y fortaleza:

“¡No, no nos alcanzarán! Pues mi Señor está conmigo, y Él me indicará [qué hacer para salvarnos].” (Corán 26:62)

El Profeta Muhammad (ByP) le dijo a Abú, Bakr (R) en la caverna que: Allah estaba con ellos y luego la paz y la tranquilidad descendió sobre ellos.

Aquellos que son esclavos del momento, ven miseria y desdicha. Esto se debe a que solamente ven la pared y la puerta del cuarto, cuando deberían ver más allá de las barreras que tienen delante.

Por lo tanto, no caigas en la desesperación: es imposible que las cosas permanezcan como están. Los años y los días se suceden, el futuro es incierto, y Allah (alabado y exaltado sea) siempre está atendiendo los asuntos de Su creación. Allah, aunque lo sepas o no, puede depararte algo bueno. Y con toda certeza, en las dificultades también te brindará alivio.

El Designio Divino y la Predestinación

“No sucede ninguna desgracia en la Tierra ni os azota a vosotros mismos adversidad alguna sin que esté registrada en un libro [la Tabla Protegida] antes de que acaezca. (Corán 57:22)

La pluma se ha secado, las páginas han sido elevadas. Todos los hechos que ocurrirán ya han sido escritos.

“No nos acontece más que lo que Allah designó para nosotros” (Corán 9:5 1)

Todo lo que te haya sucedido no debía escapar de ti, y todo lo que haya escapado de ti no debía sucederte. Si en tu corazón se grabara firmemente esta sincera creencia, todas las dificultades se convertirían en placer y comodidad. El Profeta (ByP) dijo:

“El bien alcanzará a aquel para el que Allah se lo ha designado”.

Por ésta razón, no te aflijas demasiado si te ves afectado por enfermedades o la muerte de algún ser querido o la pérdida de tus riquezas. Allah ha designado que eso suceda y las decisiones son sólo Suyas. Cuando tenemos verdadera fe en lo que Allah ha designado para nosotros, somos bien recompensados y nuestros pecados son perdonados.

A aquellos que padecen desgracias les esperan buenas noticias: ‘Ten paciencia y sé feliz con tu Señor’.

“Él no es interrogado por lo que hace, a diferencia de Sus siervos que sí serán interrogados [pues deberán responder por todas sus obras el Día del Juicio]” (Corán 21:23)

Nunca te sentirás en total tranquilidad si no crees firmemente que Allah ya ha predestinado todos los asuntos. La pluma se ha secado y con ella se ha escrito todo lo que te sucederá. Por lo tanto, no sientas remordimiento por aquellas cosas que están fuera de tu alcance. No pienses que podrías haber evitado que el muro se derrumbe, el agua fluya o el viento sople o el vidrio se resquebraje. No podrías haber evitado esas cosas aunque lo desearas. Todo lo que ha sido predestinado tiene que suceder.

“Quien quiera que crea y quien no quiera que no lo haga.” (Corán 18:29)

Date por vencido, cree en la predestinación antes de que la ira y el remordimiento se apoderen de ti. Si ya hiciste todo lo que estaba a tu alcance y aun así sucede aquello que tratabas de evitar, ten fe y convicción de que pasó lo que debía suceder. No digas: ‘Si hubiera hecho tal y tal cosa, tal y tal cosa no habría sucedido’; en lugar de ello, di: ‘Esto es lo que Allah ha designado y lo que El desea, sucede’.

“Luego de toda dificultad viene un alivio” (Corán 94:6)

Después del hambre te alcanzará la saciedad, luego de beber la sed se apagará, el descanso llegará después del insomnio y la salud vendrá en lugar de la enfermedad. Los extraviados encontrarán su

camino, el que está en dificultades encontrará alivio y después del día vendrá la noche.

“Pero puede que Allah os tenga deparado la victoria o algún otro decreto Suyo” (Corán 5:52)

Dile a la noche que llegará la mañana y su luz inundará las montañas y los valles. Traerá buenas noticias a los afligidos, noticias de alivio repentino que llegarán a ellos con la rapidez de la luz o como un parpadeo de ojos.

Si ves que el desierto se extiende por kilómetros y kilómetros, verás que más allá de la distancia hay verdes prados con mucha sombra.

No imites a los demás

No te transformes en alguien que no eres. No imites a los demás. Son muchos quienes olvidan sus propias voces, movimientos, idiosincrasias, talentos y hábitos para copiar en su forma de ser a los demás. Algunas de las consecuencias de ese comportamiento son la artificialidad, la infelicidad y la destrucción de la propia identidad.

Desde Adán hasta el último niño que ha nacido, no existen dos personas que sean exactamente iguales en su aspecto. ¿Por qué deberían ser iguales en sus modales y gustos?

Eres único, nadie ha sido como tú en el pasado y ni lo será en el futuro. Eres totalmente distinto de Juan y Úmar, por ello, no debes forzarte a imitar ni a seguir a los demás.

Avanza según tu propia naturaleza y disposición, busca siempre ser tu mismo.

“Y supo la gente cual era su abrevadero” (Corán 2:60)

“Todos tienen una, dirección a la, cual dirigirse. ¡Apresuraos a realizar obras de bien!” (Corán 2:148)

Como fuiste creado vive y no cambies tu voz ni modifiques tu manera de caminar. Cultiva tu personalidad, siguiendo lo que se encuentra escrito en las revelaciones pero no desperdices tu existencia imitando a los demás, ni privándote de tu individualidad.

Tus gustos y tus preferencias son exclusivamente tuyos y queremos que sigas siendo tal como eres, especialmente porque es así como fuiste creado y así te conocimos. El Profeta (ByP) dijo:

“Que ninguno de vosotros imite a los demás”.

Por lo que se refiere a las características, las personas son como el mundo de los árboles y las plantas: dulces y amargas, altas y bajas, y así sucesivamente. Su belleza y su valor pueden apreciarse si conservan su estado natural. Nuestra variedad de colores, idiomas, talentos y habilidades son signos de nuestro Creador, por lo que no debemos descreer de ello.

Combate al aburrimiento con trabajo

Aquellos que no tienen nada que hacer son los que pasan gran parte de su tiempo haciendo correr rumores y falsedades, principalmente porque sus mentes están privadas de buenos pensamientos.

“Allah bloqueó sus corazones y no pueden discernir.” (Corán 9:87)

Cuando te encuentres inactivo, prepárate para la depresión y la desesperanza porque la inactividad permite que tu mente divague por el pasado, el presente y el futuro, con todas sus dificultades. Por lo tanto, te recomiendo sinceramente que realices actos fructíferos en lugar de permanecer ocioso ya que la ociosidad es una forma lenta y encubierta de suicidio.

La ociosidad es como la tortura que se aplicaba a algunos prisioneros en China: se los ubicaba bajo un grifo, por medio del cual cae una gota por minuto. En el lapso de espera entre una gota y otra, muchos de ellos perdían la cordura.

Estar inactivo significa no atender las obligaciones. La ociosidad es un ladrón experto y su víctima es la mente.

Por lo tanto, levántate ahora mismo y eleva una plegaria o lee un libro; alaba a tu Señor, estudia, organiza tu biblioteca, arregla algo en tu casa o haz algo benéfico para los demás y así lograrás ponerle fin a tu inactividad.

Destruye el aburrimiento por medio del trabajo. Al aplicar este simple precepto, habrás recorrido al menos la mitad del camino hacia la felicidad. Mira a los granjeros, los carpinteros y al panadero, y observa cómo mientras trabajan, entonan palabras tan melodiosas como el canto de las aves porque están contentos. Luego obsérvate a ti mismo y ve cómo das vueltas en la cama, secando tus lágrimas, torturándote y lamentándote constantemente.

Hacer el bien a los demás reconforta el corazón

La primera persona que se beneficia de un acto de caridad es el benefactor mismo, debido a que aprecia cambios en su interior y en sus modales, encontrando paz y viendo la sonrisa en el rostro de quien la recibe.

Si te encuentras bajo presión o atravesando dificultades muestra amabilidad hacia los demás que serás el primero en encontrar alivio y consuelo. Por lo tanto, da a los necesitados, defiende a los oprimidos, ayuda a los que están en problemas y visita a los enfermos. Verás que la felicidad comienza a llegar desde todas direcciones.

Un acto de caridad es como el perfume que beneficia al que lo usa, al vendedor y al comprador. Además, los beneficios psicológicos que uno recibe al ayudar a los demás son por demás grandiosos. Si sufres de depresión, un acto de caridad será mucho más efectivo para ti que tomar la mejor de las medicinas.

Incluso al sonreír a los demás, estás dando caridad. El Profeta Muhammad (ByP) dijo:

“No desprecies ningún acto de bondad pensando que es insignificante, aun si (dicho acto) consiste en saludar a tu hermano con una sonrisa (pues ello es un acto de mucho valor en la escala de las buenas acciones)”.

Por otro lado, si frunces el ceño al saludar a los demás, estarás mostrando una señal de enemistad que es un acto en detrimento de la hermandad y que sólo Allah (alabado y exaltado sea) conoce el pleno alcance de sus efectos malignos.

El Profeta (ByP) nos relató que en una ocasión una ramera dio de beber agua con su mano a un perro sediento, y que por esa acción fue recompensada con el Paraíso, el cual es tan vasto como los cielos y la tierra. Esto se debe a que Allah es el único que recompensa y que perdona, el Opulento y el Digno de Alabanza.

‘Oh tú que estás amenazado por la tristeza, el miedo y la angustia, esfuérzate por mejorar la calidad de vida de los demás. Ayuda a otros de distintas maneras: a través de la caridad, la hospitalidad, la simpatía y el apoyo. Al hacerlo, encontrarás toda la felicidad que deseas’.

“Y cuando hagas una obra de bien, no la hagas esperando la retribución de los hombres sino anhelando el rostro de su Señor el Altísimo (y Su complacencia), y por cierto que se complacerá [con lo que le aguarda en el Paraíso].” (Corán 92:19-21)

No esperes gratitud de nadie

Allah (alabado y exaltado sea) creó a Sus siervos para que puedan adorarle y recordarle, y les dio sustentó para que muestren gratitud hacia Él. No obstante, muchos han adorado y mostrado agradecimiento a otros, porque la ingratitud se ha extendido entre los seres humanos. No te desanimes cuando veas que los demás olvidan tus favores o ignoran tus actos de buena voluntad. Hay personas que incluso pueden llegar a despreciarte y enemistarse contigo por la única razón de haberles tratado con amabilidad.

“a pesar de que Allah y Su Mensajero les agraciaron rechazaron el Mensaje” (Corán 9:74)

De las páginas de la historia, que se repiten constantemente, encontramos el relato de un padre y su hijo. El hombre crió, alimentó, vistió y educó a su retoño; se quedaba despierto por las noches para que su hijo pudiera dormir, sufría hambre para que su hijo pudiera comer y trabajaba arduamente para que su hijo pudiera vivir con comodidad. Y cuando el hijo creció y se volvió fuerte, trató a su padre con desobediencia, desdén y sin respeto.

Permanece en paz si recibes ingratitud a cambio del bien que has hecho. Alégrate al saber que serás recompensando por Aquel que posee tesoros ilimitados a Su disposición.

Esto no significa que debes dejar de realizar actos de buena voluntad hacia los demás, sino que debes estar preparado mentalmente para recibir ingratitud.

Realiza actos de caridad buscando complacer a Allah porque con esta actitud seguramente alcanzarás el éxito. El ingrato no puede causarte ningún daño; Allah conoce bien al trasgresor y al

buen siervo. Además, recuerda que la mano que da es mejor que la mano que recibe.

“Os damos de comer sólo porque anhelamos [contemplar] el rostro de Allah [y Su complacencia]. No queremos de vosotros retribución alguna ni agradecimiento” (Corán 76:9)

Muchas personas se asombran al ver la ingratitud de los demás, como si nunca hubieran leído este versículo coránico u otros similares:

“Se comporta olvidándose que Nos había invocado. Así hemos dejado que los transgresores vean sus malas obras como buenas” (Corán 10:12)

Por lo tanto, no debes alterarte si regalas un lápiz a alguien y éste lo utiliza para satirizarte, o si le das un bastón para que se sostenga, mas lo usa para golpearte. Como señalé anteriormente, la mayoría de los seres humanos son ingratos con su Señor, entonces ¿qué tratamiento debemos esperar para ti o para mí?

Cómo enfrentar las críticas crueles

Si Allah, Creador y Proveedor de todo lo que existe, fue maldecido por quienes son ignorantes, qué tratamiento podemos esperar que se nos dé cuando somos personas imperfectas llenas de faltas. Siempre tendrás que enfrentar críticas, las cuales en su embestida son como una guerra. Mientras brilles, des, produzcas y causes cierto efecto en los demás, la condena y las críticas abundarán sobre tu vida. No dejarán de censurarte o de encontrar defectos en tu carácter a tal punto que sentirás la necesidad de esconderte en un túnel bajo tierra o trepar por una escalera al cielo. Por esa razón, mientras seas parte de este mundo, seguramente te lastimarán, te insultarán y criticarán.

Y consecuentemente, hay algo que debes considerar: una persona que está sentada en el suelo no se cae y nadie patea un perro muerto. Por lo tanto, la ira que ellos tienen hacia ti, puede atribuirse a que tú los sobrepasas en rectitud, conocimiento, buenos modales o riqueza. A sus ojos, tú eres un trasgresor cuyos errores no pueden ser compensados, a menos que abandones tu talento y dejes a un lado tus cualidades dignas de elogio, de tal manera que para ellos te vuelvas estúpido, sin valor e inocuo. Este resultado es exactamente lo que quieren de ti.

Por eso debes permanecer firme y tener paciencia a la hora de enfrentar las críticas y los insultos. Si sus palabras te lastiman e influyen, habrás cumplido con las expectativas que ellos tenían. Por el contrario, olvídalas y muéstrales lo mejor de tus modales. Pega la vuelta y no te alteres por su manera de actuar. Estarás aumentando tu valor y mérito al no aprobar sus actitudes.

Ciertamente no podrás callarlos, pero podrás enterrar sus críticas al darles la espalda y desechar lo que dicen.

“Di: Morid con vuestro odio” (Corán 3:119)

De hecho, se enfurecerán aun más si aumentas tus méritos y desarrollas tus talentos.

Si deseas ser aceptado y amado por todos estás deseando algo imposible.

Deja que el futuro llegue por sí solo

“La decisión de Allah pronto llegará [el Día del juicio]; no pretendáis adelantarla” (Corán 16:1)

No te apresures ni te precipites por aquellas cosas que aún no suceden. ¿Acaso crees que es conveniente recoger las frutas antes de que maduren? El mañana no existe, no tiene realidad hoy. Entonces, ¿Por qué preocuparse por él? ¿Por qué afligirse por desastres futuros? ¿Por qué ocupar nuestro tiempo con ideas futuras, especialmente cuando ni siquiera sabemos si veremos el mañana?

Lo importante a saber es que el mañana es parte del mundo de lo desconocido, un puente que no podemos cruzar hasta que llega el momento de hacerlo. Quién sabe, quizás nunca lleguemos a ese puente, quizás caiga antes de que lo alcancemos, o tal vez lleguemos a él y lo crucemos con seguridad.

En nuestra religión no está bien visto preocuparse en demasía por el futuro ya que lleva al desasosiego. Ésta es una actitud que el buen creyente debe evitar. Muchas personas tienen un miedo excesivo a ser pobres, tener hambre, estar enfermos o sufrir alguna desgracia en el futuro. Esta manera de pensar está inspirada por el Demonio y por lo tanto debemos evitarla.

“Satanás os atemoriza con la pobreza y os ordena la inmoralidad; y Allah os promete Su perdón y Su generosidad” (Corán 2:268)

Son muchos los que lloran porque creen que tendrán hambre mañana o que caerán enfermos en un mes o que se acabará el mundo en un año. ¿Acaso quien no tiene idea de cuándo morirá debe preocuparse con estos pensamientos?

Al estar ocupado con la lucha del día a día, dejarás el mañana para cuando llegue. Ten cuidado de no apegarte demasiado a las perspectivas futuras de este mundo

El presente es todo lo que posees

Cuando te despiertes en las mañanas, no lo hagas esperando alcanzar la noche, sino que vive cómo si el presente fuese todo lo que tienes. El ayer ya se fue, con todo lo bueno y lo malo, mientras que el mañana aún no ha llegado. Vive tu vida como si durara sólo un día, haz de cuenta que naces en la mañana y mueres al caer la noche. Con esta actitud, podrás evitar obsesionarte con el pasado y sus lamentaciones y las esperanzas acerca del futuro y sus incertidumbres. Vive hoy, durante el día debes orar con un corazón despierto, recitar el Corán reflexionando sus significados y recordar a Allah con sinceridad. Durante el día debes ser equilibrado en tus asuntos, estar satisfecho con la porción que te toca y preocuparte por tu apariencia y tu salud.

Organiza las horas del día de tal manera que los minutos sean años y los segundos meses. Busca el perdón de tu Señor, recuérdalo, prepárate para la partida final de este mundo y vive el presente con felicidad y paz. Sé agradecido de tu sustento, tu cónyuge, tus hijos, tu trabajo, tu casa y de tu lugar en ésta vida.

“Aférrate a lo que te he revelado y sé de los agradecidos” (Corán 7:144)

Vive el presente sin penas, molestias, ira, celos ni malicia

Graba la siguiente frase en tu corazón: 'Este es mi único día'. Si hoy comiste pan caliente y sabroso, ¿qué importan entonces el pan duro de ayer y el que vendrá mañana?

Si eres honesto contigo mismo y tienes firmeza y determinación sin duda lograrás convencerte de lo siguiente: 'Hoy es mi último día para vivir'. Cuando logres tener esta actitud, aprovecharás cada momento de tu día desarrollando tu personalidad, desplegando tus habilidades y purificando tus obras.

Luego di lo siguiente:

'Hoy seré cuidadoso con mis palabras y no diré nada malo ni ninguna obscenidad. Tampoco diré calumnias'.

'Hoy organizaré mi casa y mi oficina. No estarán desordenadas ni caóticas, sino organizadas y prolijas'.

'Hoy prestaré mucha atención a mi aseo personal y mi apariencia. Seré minucioso en mi prolijidad y equilibrado en mi forma de caminar, hablar y actuar'.

'Hoy haré todo lo posible por ser obediente a mi Señor: oraré de la mejor manera, realizaré más actos voluntarios de adoración, recitaré el Corán y leeré libros que sean beneficiosos para mí. Implantaré el bien en mí corazón y extraeré las raíces del mal, como el orgullo, los celos y la hipocresía'.

'Hoy trataré de ayudar a los demás: visitaré a los enfermos, asistiré a un funeral, guiaré al que esté perdido y le daré de comer al hambriento. Me pondré a la par de los oprimidos y los débiles. Honraré al sabio, seré dulce con los niños y respetuoso con los ancianos'.

'¡Oh pasado que has partido y ya no estás, no lloraré más por ti! No me verás recordarte ni siquiera un momento, porque te has alejado de mí para nunca jamás regresar'.

'¡Oh futuro, estás en el reino de lo desconocido, por eso no me obsesionaré con tus, sueños! No me preocuparé por lo que está por llegar ya que el mañana no es nada y aún no ha sido creado'.

'Hoy es mi único día' es una de las frases mas importantes en el diccionario de la felicidad, para aquellos que deseen vivir la vida en su máximo brillo y esplendor.

El pasado se fue para siempre

Recordar con tristeza el pasado y sus tragedias es una forma de demencia, es decir una especie de padecimiento que destruye la capacidad de vivir el presente. Aquellos que tienen un propósito firme archivaron y olvidaron los sucesos del pasado, los cuales jamás verán nuevamente la luz debido a que ocupan un lugar muy oscuro en los confines de la mente. Los hechos del pasado ya finalizaron y la tristeza no puede recuperarlos. La melancolía no puede componer las cosas, ni la depresión puede revivir al pasado. Esto es así porque el pasado ya no existe.

No vivas en las pesadillas de tiempos pasados ni a la sombra de lo que se ha perdido. Protégete de la aparición fantasmal del pasado. ¿Te parece que el sol puede retomar al lugar de donde sale todas las mañanas o un bebé volver al vientre de su madre o la leche a la ubre o las lágrimas a los ojos? Si vives en el pasado y lo recuerdas incesantemente, no podrás salir de un estado mental trágico y espantoso.

Darle demasiada importancia al pasado es una pérdida del presente. Allah (alabado y exaltado sea) menciona en el Corán pueblos antiguos:

“**Aquella nación pereció y recibió lo que había merecido**” (Corán 2:134)

Los días del pasado ya se terminaron. y se fueron, y no se gana nada con realizarles una ‘autopsia’ transitando caminos ya recorridos.

Aquel que vive en el pasado es como alguien que trata de aserrar el aserrín. Solía decirse cuando alguien se refería a los tiempos pasados: “No saquéis a los muertos de sus tumbas”.

La causa de este mal es que somos incapaces de manejar el presente. Dejamos de lado nuestros hermosos castillos para lamentarnos por edificios derruidos. Si los hombres se unieran para hacer que el pasado regresara, seguramente no lo lograrían. En este mundo, todo marcha hacia delante con el fin de prepararse para una nueva época, y tú también deberías hacerlo.

Contempla y agradece

Recuerda los favores que Allah te ha concedido y cómo te circundan en todas las direcciones.

“**Sabed que si intentarais contar las gracias de Allah no podríais enumerarlas**” (Corán 14:34)

La salud, la seguridad, el alimento, la vestimenta, el aire y el agua son bendiciones que Allah te ha concedido en esta vida mundanal pero no lo adviertes. Posees todo lo que esta tierra tiene para ofrecer, pero aún asilo ignoras.

“**...y os colmó de Sus gracias, las cuales podéis apreciar algunas y otras no**” (Corán 31:20)

Posees ojos, boca, labios, manos y piernas

“**Cuál de las gracias de vuestro Señor negaréis?**” (Corán 55:13)

¿Puedes imaginarte caminando sin pies? ¿Te parece insignificante acaso el hecho de poder dormir profundamente cuando las aflicciones impiden que muchos concilien el sueño? ¿Has olvidado que te satisfaces con platos succulentos y agua fresca mientras que el placer de la buena comida y bebida es algo imposible para algunos, dado que están enfermos o desvalidos? Piensa en las facultades de la vista y del oído con que fuiste bendecido. Mira tu piel lozana y agradece no padecer enfermedades que la ataquen. Reflexiona sobre el poder de la razón y recuerda a aquellos que sufren alteraciones mentales.

¿Venderías tus facultades de la vista y del oído por el peso en oro de una montaña, o tu capacidad

de caminar por enormes castillos? Has recibido abundantes favores y aún así simulas ignorarlo. A pesar de que puedes tener pan caliente en tu mesa, agua fresca, un sueño plácido o buena salud, sigues estando abatido y deprimido. Piensas en lo que no posees y no agradeces lo que se te ha brindado. Te ves afligido por una pérdida material aunque tienes la llave hacia la felicidad y muchas bendiciones. Es necesario que reflexiones y agradezcas.

“Y también en vosotros mismos [hay un milagro].¿Acaso no reflexionáis?” (Corán 51:21)

Piensa en ti, en tu familia, en tus amigos y en todo el mundo que te rodea.

“Sabén que las gracias provienen de Allah pero las niegan” (Corán 16:83)

¡Oh Allah!

“Todos los que habitan en los cielos y en la Tierra Le imploran, y Él está siempre atendiendo los asuntos de Su creación.” (Corán 55:29)

Cuando la tormenta es violenta y el mar turbulento, los ocupantes del barco exclaman: “¡Oh Allah!”

Cuando el camellero y la caravana se pierden en el desierto, exclaman: “¡Oh Allah!”

Cuando sucede un desastre y llegan las calamidades, los afligidos exclaman: “¡Oh Allah!”

Cuando las puertas se les cierran a aquellos que buscan entrar y aparecen barreras delante de los necesitados, todos ellos exclaman: “¡Oh Allah!”

Cuando todos los planes fracasan, cuando se pierde la esperanza y el camino se toma estrecho, se oye: “¡Oh Allah!”

Cuando la tierra, ancha y vasta como es, se estrecha provocando opresión en tu alma, exclama: “¡Oh Allah!”

Que asciendan a Allah todas las buenas palabras, las súplicas sinceras, las lágrimas de los inocentes y las invocaciones de los angustiados. Que se extiendan hacia Él las manos y las miradas en tiempos de dificultad e infortunio. Que la voz invoque, entone y mencione Su nombre. Que el corazón encuentre paz y el alma descanso; que los nervios se relajen y el intelecto se despierte.

Todo esto se logra cuando recordamos a Allah . ¡Glorificado sea Allah, el Altísimo! ¡Cuán perfecto eres, Oh Exaltado!

“Allah es Sutil y benévolo con Sus siervos” (Corán 42: 19)

Allah

El más bello de los nombres, la combinación de letras más perfecta y la palabra más preciosa de todas.

“¿Conoces a alguien similar a Él?” (Corán 19:65)

Allah

En Él se piensa cuando la riqueza, la fuerza, la gloria y la sabiduría absoluta vienen a la mente.

“¿Quién es el soberano hoy? [el día del juicio Final] Sólo Allah, único, Victorioso.” (Corán 40:16)

Allah

En Él se piensa cuando el cariño, el cuidado, el alivio, el afecto y la piedad vienen a la mente.

“Todas las gracias que os alcanzan provienen de Allah.” (Corán 16:53)

¡Oh Allah! Poseedor de Majestad, Magnificencia y Poder, permite que el bienestar se apodere de las penas, que la felicidad llegue luego de la tristeza y que la seguridad venza al miedo.

¡Oh Allah! Alivia los corazones lastimados con el bálsamo de la fe.

¡Oh nuestro Señor! Agracia con la paz del descanso a quienes no la poseen y con la serenidad a las almas alteradas.

¡Oh nuestro Señor! Lleva a los confundidos hacia Tu luz y a aquellos que están perdidos hacia Tu guía.

¡Oh Allah! Quita la maldad de nuestros corazones y reemplázala con luz, destruye la falsedad con la verdad y aplasta las intrigas del Demonio con Tu ejército de ángeles.

¡Oh Allah! Quítanos la tristeza, la angustia y la ansiedad.

Nos refugiamos sólo en Ti, no dependemos de nadie más que Ti, nos encomendamos sólo a Ti y no invocamos a nadie más que a Ti, Tú eres el señor Supremos y el mejor Protector