

Cómo superar la ansiedad y la angustia

[Español – Spanish – إسباني]

Muhámmad Salih al-Munáyyid

Traducción: Lic. M. Isa García

Revisión: Mo'ámmar Darman Al-Muháyir

2013 - 1434

IslamHouse.com

علاج الهموم

« باللغة الإسبانية »

محمد صالح المنجد

ترجمة: محمد عيسى غارسيا

2013 - 1434

IslamHouse.com

Índice

1 - Introducción.....	5
2 - Tipos de ansiedad y preocupación	10
La angustia sufrida por el predicador cuando convoca a la gente a seguir la religión.....	10
La angustia sufrida acerca de los actos de culto.....	11
La ansiedad enfrentada por la persona veraz cuando no es creída.....	12
La ansiedad sufrida por la persona inocente cuando se hacen acusaciones falsas contra ella.....	13
La preocupación de un hombre acerca de lo que puede suceder a su esposa o hijos después de la muerte.....	16
La ansiedad a causa de un préstamo.....	16
La ansiedad causada por sueños.....	18
3 - La forma de lidiar con la ansiedad y la preocupación en el Islam.....	21
Acompañar la fe con las buenas obras.....	21
Cómo podemos los musulmanes expiar nuestros pecados, purificar nuestros corazones y elevar nuestro estatus espiritual, cuando nos vemos afectados por la angustia y las calamidades en esta vida.....	22
Comprender la realidad de este mundo.....	24
Seguir los ejemplos de los profetas y de las personas honradas.....	25
Convertir el Más Allá en nuestro principal interés.....	26
Un remedio sorprendentemente efectivo: recordar la muerte	27
Rezar a Dios, glorificado y exaltado sea	28
Rezar por el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él).....	33
Confiar en Dios y encomendarle nuestros asuntos	34
Prestar atención a lo que es beneficioso, concentrándose en lo que importa hoy en día y sin preocuparse por lo que pueda suceder mañana ni lamentar el ayer.....	36
Una de las formas más efectivas de encontrar comfort y complacencia, es recordar a Dios frecuentemente.....	38
Buscar refugio en la oración.....	39
Otra cosa que puede disipar las preocupaciones es la lucha por la causa de Dios.....	39
Hablar acerca de las bendiciones de Dios, tanto en lo obvio como en lo oculto	40
Mantenerse ocupado en tareas beneficiosas y en la búsqueda del conocimiento.....	41
Buscar los aspectos positivos de los eventos que uno tiende a ver con disgusto	42

Comprender el verdadero valor y brevedad de la vida, y que el tiempo es un regalo precioso que no debe ser desperdiciado en la ansiedad y las preocupaciones vanas.....	43
No permitir que nuestro trabajo y otros deberes se acumulen.....	44
Anticiparse a los hechos y estar siempre mentalmente preparado para todos los resultados posibles	44
Consultar a la gente de conocimiento y pedirles consejo	45
La persona que está angustiada y preocupada debe saber que después de las dificultades llega el alivio	47
Un remedio para la angustia son ciertos tipos de alimento	48
4 - Escritos del Imam Ibn al-Qaím sobre el tratamiento de la angustia y la pena	50
6 - Conclusión.....	53

1 - Introducción

Alabado sea Dios, Señor del Universo, El Misericordiosísimo, El Compasivo, Soberano del Día del Juicio. Doy testimonio de que no hay más divinidad que Él, Señor de las primeras generaciones y las posteriores, Sustentador de los cielos y de la Tierra. Que la paz y las bendiciones sean con aquél que fue enviado como Misericordia para el mundo. Doy testimonio de que él es el Mensajero de Dios, que la paz sea con él, con su familia, con sus compañeros, y con aquellos que siguen su ejemplo hasta el Día del Juicio.

Es parte de la naturaleza de esta vida que las personas suframos ansiedades y preocupaciones, porque este es un mundo de pruebas, desafíos y dificultades. Por eso entre las cosas que distinguen al Paraíso de este mundo está el hecho de que allí no llega la ansiedad ni la preocupación: *“Allí no volverán a sufrir, y vivirán eternamente”* (Al-Híyr, 15:48).

Nada perturbará nunca a la gente del Paraíso, ni la más ligera palabra: *“Allí [en el Paraíso] no oirán banalidades ni [palabras que encierren] pecado, sólo oirán palabras buenas y saludos de paz”* (Al-Wáqi’ah, 56:25-26, traducción del significado).

Es también parte de la naturaleza de esta vida que las personas debamos superar el sufrimiento y dificultades, por diversas razones, como se ha indicado en el Sagrado Corán (traducción del significado): *“Que por cierto creamos al hombre, y éste deberá soportar las adversidades [de esta vida y la otra]”* (Al-Bálad, 90:4). Por

lo tanto, las personas se lamentan por lo que ha sucedido en el pasado, se sienten ansiosas por lo que sucederá en el futuro, y sufren preocupaciones por el presente.

Las cosas que cruzan nuestra mente y nos hacen sentir angustiados son cosas que en el pasado han causado dolor, cosas que nos preocuparía que sucedieran en el futuro, y que nos preocupa que sucedan en el presente.

Las personas reaccionan de formas diferentes a la angustia y las preocupaciones, dependiendo de cuáles son sus intereses, ya sea que la ansiedad sea continua o no, y si tienen fe en sus corazones o son transgresores y pecadores. Podemos describir los corazones de la gente como de dos tipos: aquellos cuyos corazones son el trono de Dios, llenos de luz, vida y felicidad, y toda clase de tesoros de bondad; y aquellos cuyos corazones son el trono de Satanás, en el cual reina la angustia, la oscuridad, el dolor y la muerte.

Las preocupaciones e intereses de la gente también difieren, de acuerdo a sus motivaciones, circunstancias y responsabilidades individuales.

Un tipo de preocupación es la que puede ser descripta como valiosa, aquella que es un buen signo, como la ansiedad del juez o el jurista cuando intenta dar una respuesta a las necesidades de los musulmanes, especialmente cuando el asunto es serio y parece no tener solución. Otro ejemplo es el interés de los líderes por los problemas de la gente. Esto es lo que les sucedió a 'Umar ibn al-Jattáb y a 'Umar ibn 'Abd el-Azíz, y a otros líderes preocupados por su pueblo. 'Umar ibn al-Jattáb

solía pensar sobre cómo preparar la defensa mientras estaba rezando, y estaba excusado por eso; solía preocuparse por el bienestar de los animales.

‘Umar ibn ‘Abd el-‘Azíz solía expresar su sufrimiento de este modo: “Estoy lidiando con algo que nadie excepto Dios puede ayudarme. Los más viejos han alcanzado el final de sus vidas con esta situación, y los jóvenes han crecido con ella; los extranjeros han aprendido árabe y los beduinos han emigrado a las ciudades en estas circunstancias. Ellos piensan que esto es la religión, y no pueden ver la verdad en ninguna parte excepto en ella”. Cuando recibió el califato y la gente le juró lealtad, él volvió a su casa sintiéndose ansioso y preocupado. Su esclavo liberto le dijo: “¿Por qué estás tan ansioso y angustiado? No es como se supone que estés en situaciones como esta”. Él dijo: “Ay, pobre de ti. Cómo no estar ansioso cuando no hay nadie en Oriente ni en Occidente de esta comunidad que no esté reclamándome sus derechos o pidiéndome ayuda para resolver alguna disputa con alguien más, ya sea que presente su petición por escrito o me lo diga directamente”.

Cuando más tenía que ver alguna decisión con el destino de los musulmanes, más grande era la ansiedad y la preocupación implicada. Por eso cuando ‘Abd ur-Rahmán ibn ‘Awf fue confiado con la tarea de seleccionar al siguiente califa de los musulmanes, después del fallecimiento de ‘Umar, no durmió durante ese período, porque estaba ocupado consultando a los musulmanes, aún a las ancianas.

Otros tipos de intereses y preocupaciones loables son el del predicador que se está esforzando por enseñar la religión y entregar el mensaje del Islam, guiando a otros hacia el camino recto; el interés del orante por asegurarse que su culto esté bien hecho tanto en prácticas como en intención, y el interés del musulmán por el sufrimiento de sus hermanos en la fe alrededor del mundo...

Los tipos de ansiedad que puedes resultar del pecado son: la ansiedad sufrida después de derramar sangre de un inocente, o la ansiedad de la mujer que está embarazada luego de cometer adulterio.

Tipos de angustia que pueden resultar del trato injusto a manos de otros incluyen sufrir a causa del maltrato por parte de los parientes, como dijo un poeta: “La injusticia sufrida a manos de los parientes es más dolorosa de llevar que el golpe de una espada poderosa”.

La angustia sufrida a causa de las calamidades que suceden en este mundo incluyen las graves enfermedades crónicas, el maltrato de los hijos a los padres, la hostilidad de la esposa hacia un marido honrado, y el maltrato del marido hacia la mujer piadosa.

Algunos tipos de ansiedad pueden resultar de los temores hacia lo que sucederá en el futuro, por ejemplo un padre puede estar preocupado por lo que sucederá a sus hijos después de que muera, especialmente si son débiles y no tiene nada para dejarles.

Estos son unos pocos ejemplos de diferentes clases de ansiedades y preocupaciones. Discutiremos más adelante el asunto en detalle.

2 – Tipos de ansiedad y preocupación

La angustia sufrida por el predicador cuando convoca a la gente a seguir la religión

Los profetas fueron las personas que más sufieron. 'Aa'ishah (que Allah esté complacido con ella) le dijo a su sobrino 'Urwah que ella le preguntó al Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él): “¿Sufriste ningún día peor que Uhud?”. Y él dijo: “Yo sufrí lo que sufrí a manos de tu gente, y lo peor que sufrí de ellos fue en el día de 'Aqabah, cuando le había hecho un pedido a Ibn 'Abd Yálail ibn 'Abd Kalal, y él no respondió en la forma que yo había esperado. Lo dejé, y difícilmente sabía a dónde iba a ir, y no me di cuenta a dónde hasta que llegué a Qárn az-Za'alib. Elevé mis manos, y vi una nube que me estaba haciendo sombra. Miré en ella y vi a Gabriel, quien me llamó diciéndome: “Dios ha oído lo que tu gente ha dicho de ti, y lo que te respondieron. Él te ha enviado al Ángel de las Montañas, para que les haga a ellos lo que le pidas”. Entonces el Ángel de las Montañas me llamó, me saludó y dijo: “Oh, Muhámmad, si deseas, yo los aplastaré entre dos montañas”. Entonces yo le respondí: “Más bien, yo esperaré que Dios hiciera salir de ellos a una generación que adore a Dios y no le asocie nada”.

El Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) sufrió una angustia similar cuando su gente descreyó de él luego del Viaje Nocturno. Muslim narró que Abu Hurairah (que Allah tenga misericordia de él) dijo que el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “Me encontré a mí

mismo en el Híyr (de La Meca, cercana al Templo), y los qureish estaban preguntándome sobre mi viaje nocturno, preguntas acerca del templo sagrado de Jerusalén (Bait al-Maqdis), sobre el cual yo no estaba seguro. Me sentí angustiado y ansioso como nunca me había sentido, y entonces Dios la elevó para mí de tal forma que pude ver lo que ellos me estaban preguntando, y respondí todas sus preguntas...”

La angustia sufrida acerca de los actos de culto

El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) estaba muy preocupado acerca de informarle a la gente sobre la oración. Abu ‘Umair ibn Anas reportó de su tío paterno entre los Ansar, que el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) estaba preocupado sobre cómo convocar a la gente a que se reúna para las oraciones. Alguien sugirió desplegar una bandera, para que la gente pudiera verla y se avisen unos a otros, pero a él no le gustó esta idea. Otra sugerencia fue soplar un cuerno de carnero como los judíos (el shofar), pero él dijo: “Eso pertenece a los judíos”. Alguien sugirió una campana, pero él dijo: “Eso pertenece a los cristianos”. ‘Abd Allah ibn Zaid ibn ‘Abd ur-Rábbihi se fue, preocupado por lo mismo que el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él), y se le reveló el llamado a la oración (adzán) en un sueño. A la siguiente mañana fue a visitar al Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) y le contó acerca de ello: “Oh, Mensajero de Dios, mientras yo estaba en el

entresueño, alguien vino a mí y me mostró el llamado a la oración...”.

La ansiedad enfrentada por la persona veraz cuando no es creída

Esto le sucedió al compañero Zaid ibn al-Arqam (que Dios esté complacido con él), cuando él oyó al jefe de los hipócritas decirle a sus colegas: “Cuando volvamos a Medinah, quien tenga orgullo y poder expulsará al humillado” (significando “quien tenía orgullo y poder” por él mismo, y por “el humillado” al Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) y a la gente que lo acompañaba). Zaid dijo: “Le dije a mi tío paterno, y él fue a informarle al Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él). El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) mandó a traer a ‘Abd Allah ibn Ubai (el jefe de los hipócritas), quien juró que nunca había dicho tal cosa. El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) le creyó a él, y no a Zaid. Mi tío llegó y me regañó: “¡Todo lo que quieres es que el Mensajero de Dios y los musulmanes te odien y descrean de ti!” y yo me sentí terriblemente angustiado y ansioso, como nunca antes había sufrido. Cuando estaba de viaje con el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él), mi cabeza colgaba de cansancio y preocupación. Entonces el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) llegó, me tocó la oreja, y me sonrió. Yo me sentí tan feliz, en una forma en que no cambiaría una vida inmortal en este mundo por cómo me sentí entonces. Entonces Abu Bákr preguntó

qué había pasado conmigo, qué me había dicho el Mensajero de Dios. Le respondí: “No dijo nada, sólo me tocó la oreja y me sonrió”. Me dijo: “¡Ponte bien!”. Entonces ‘Umar me preguntó y le dije lo mismo que a Abu Bakr. A la mañana siguiente, el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) recitó para nosotros el capítulo (recientemente revelado) de Los Hipócritas”.

De acuerdo a un reporte narrado por Muslim que cuenta la misma historia, Zaid dijo: “Fui a ver al Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) y le dije sobre eso. Él mandó a llamar a ‘Abd Allah ibn Ubái y le preguntó, pero él insistió y juró que él no había dicho tal cosa, diciendo “Zaid está diciéndole mentiras al Mensajero de Dios”. Yo me sentí muy mal por lo que él decía, hasta que Dios reveló las palabras que confirmaban que yo había dicho la verdad: *“Cuando los hipócritas se presentan ante ti [¡Oh, Muhammad] dicen: Atestiguamos que tú eres el Mensajero de Allah. Allah bien sabe que tú eres el Mensajero, y Él atestigua que los hipócritas son mentirosos”* (Al-Munafiqún, 63:1).

La ansiedad sufrida por la persona inocente cuando se hacen acusaciones falsas contra ella

Un ejemplo de esto es lo que le sucedió a ‘Aa’ishah (que Allah esté complacido con ella), cuando un hipócrita la acusó de un pecado durante la campaña de Muraisi’. Ella estaba enferma, y cuando oyó sobre los rumores de una de las mujeres de su casa, se puso aún más enferma, y se sintió más angustiada. Ella relató: “Dije: “¡Por Dios! ¿La gente está hablando de eso?”, y lloré toda la noche, hasta

la mañana, y no pude dormir. Mis lágrimas no cesaban de salir. Luego lloré durante todo el día y tampoco pude dormir; mis lágrimas no cesaban de salir. Mis padres llegaron la mañana siguiente, luego de que yo había llorado por un día y dos noches sin cesar y sin dormir. Ellos pensaron que llorar de esta forma me mataría. Mientras estaban sentados conmigo y yo estaba llorando, una mujer de los Ansar pidió permiso para verme. Yo le di permiso, ella se sentó y lloró conmigo. Mientras estábamos así sentadas, el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) entró, nos saludó y se sentó. Él no había vuelto a visitarme desde que los rumores habían comenzado, y durante un mes no había habido ninguna revelación acerca de mi situación. Mientras él estaba sentado allí, el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) recitó el doble testimonio de fe, y luego dijo: “Oh, ‘Aa’ishah, he oído tal y tal cosa de ti. Si eres inocente, Dios probará tu inocencia; y si has cometido un pecado, entonces pídele a Dios Su perdón y arrepíentete, porque cuando un servidor admite un pecado ante Dios y se arrepiente, Dios acepta su arrepentimiento”. Cuando el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) había terminado de decir esto, mis lágrimas cesaron completamente, y le dije a mi padre: “Responde a lo que el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) ha dicho”. Él dijo: “Por Dios, no sé lo que debería decirle al Mensajero de Dios”. Yo dije: “Soy sólo una joven muchacha y no conozco mucho del Corán, pero por Dios, que no tengo nada más que decir excepto las palabras del padre de José: “Entonces, me entregaré a

la paciencia... “...Tendré paciencia, y Allah es a Quien debo implorar el socorro sobre lo que narráis” (Yusuf, 12:18). Entonces me alejé y me recosté en mi cama. Y luego de eso Dios reveló (traducción del significado):

“Ciertamente los que vinieron con la calumnia [en contra de ‘Â’ishah, la esposa del Profeta Muhammad] son un grupo de vosotros. No penséis [¡Oh, creyentes!] que esto acarreará un mal para ella; por el contrario, es un bien [pues evidenciará la inocencia de ‘Â’ishah]. Cada uno de los que cometieron este pecado recibirá su merecido, y el mayor responsable entre ellos tendrá un severo castigo” (An-Nur, 24:11. Ver el pasaje completo del verso 11 al 24).

Antes del tiempo de ‘Aa’ishah (que Allah esté complacido con ella), María, la hija de ‘Imrán y madre de Jesús (la paz sea con ambos), había sufrido muchísima angustia y ansiedad porque había quedado embarazada sin estar casada. Su angustia alcanzó tal extremo que ella dijo: *“Preferiría haber muerto antes de esto, y así se me hubiera olvidado completamente”* (Mariam, 19:23).

Ella habló así porque sabía que la gente la acusaría y no le creería cuando llegara a ellos con un niño en sus brazos, porque ella había sido una de las adoratrices devotas que vivía en reclusión cerca del templo, y provenía de una familia muy religiosa, y era descendiente de profetas. A causa de todo esto, ella sufrió tal pena y angustia que deseó haber muerto antes de que esto le sucediera, o “haber sido abandonada y olvidada, fuera de toda vista”. En otras palabras, no haber existido nunca.

Otro ejemplo es la historia de la mujer que fue acusada injustamente. 'Aa'ishah (que Allah esté complacido con ella) contó su historia: "Una mujer negra que era esclava de los árabes se convirtió al Islam. Ella tenía un cubículo en la mezquita. Solía venir y conversar con nosotros, y cuando se estaba por ir nos decía: "El día de wisháh (un adorno usado por algunas mujeres) fue una de las maravillas de Dios. Ciertamente, fue Él quien me salvó de la tierra de los incrédulos". Cuando ella había repetido esto varias veces, yo le dije: "¿Cuál fue el día de wisháh?". Ella respondió: "Salí siendo esclava usando un cinturón de cuero. Se me calló, y un halcón lo atacó, pensando que era una pieza de carne. Ellos me acusaron de llevármelo, y comenzaron a castigarme, al punto de que incluso revisaron mis partes privadas. Mientras estaban rodeándome y yo estaba en ese estado de angustia, el halcón voló sobre nuestras cabezas y luego soltó el cinturón. Ellos lo recogieron y yo les dije: "Esto es de lo que me acusaban, ¡y yo era inocente!"

La preocupación de un hombre acerca de lo que puede suceder a su esposa o hijos después de la muerte

'Aa'ishah (que Allah esté complacido con ella) narró que el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) solía decir: "Una de las cosas que me preocupan es qué pasará con ustedes (sus esposas) después de mi muerte, porque nadie será capaz de cuidar apropiadamente de ustedes excepto aquellos que verdaderamente son pacientes".

La ansiedad a causa de un préstamo

Un ejemplo de esto es lo que le sucedió a Az-Zubair (que Dios esté complacido con él), cuya historia fue relatada por su hijo, 'Abd Allah ibn Zubair: "Cuando Az-Zubair se aprestó para luchar en la Batalla del Camello, me llamó, entonces yo fui y me paré a su lado. Me dijo: "Hijo mío, nadie será abatido hoy excepto el malhechor o aquél contra quien se cometió la injusticia. Yo puedo ver que moriré hoy como alguien a quien se le cometió una injusticia. Mi más grande preocupación son mis deudas, ¿piensas que alguna de nuestras riquezas alcanzará para pagarlas? Oh, hijo mío, vende nuestra propiedad y paga nuestras deudas". Él comenzó a aconsejarme lo que debía hacer con estas deudas. Me dijo: "Hijo mío, si eres incapaz de pagar nuestras deudas, busca la ayuda de mi protector". Y por Dios, que yo no entendía lo que quiso decir hasta que le pregunté: "Oh, padre, ¿quién es tu protector?". Él respondió: "Dios". Por Dios, que cada vez que me siento angustiado por la dificultad para pagar sus deudas, rezo diciendo: "Oh, Protector de Az-Zubair, paga las deudas", y Dios las paga...". Yo calculé cuánto poseíamos, y encontré que eran dos millones doscientos mil... (algunos de los amigos de Az-Zubair no pensaron que fuera posible pagar una deuda tan grande, pero Dios bendijo grandemente algunas de las tierras que pertenecían a Az-Zubair, y sorpresivamente fue suficiente, cuando fueron divididas y vendidas, había suficiente para pagar las deudas y había sobrado algo). Az-Zubair tenía cuatro esposas: un tercio de su riqueza fue apartado para ellas, y cada una de sus esposas heredó un millón doscientos mil. La suma total de sus riquezas era de cincuenta millones doscientos mil".

La ansiedad causada por sueños

Esto le sucedió al Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él), quien dijo: “Mientras estaba durmiendo, los tesoros de la Tierra me fueron traídos, y dos brazaletes de oro fueron colocados en mis brazos. Eso me angustió, pero Dios me reveló que yo debía soplarlos y se irían, entonces así lo hice, y desaparecieron. Yo los interpreté como dos mentirosos a quienes estaba enfrentando, el de Sana’á’, y el de Al-Yamáhah”.

Ibn ‘Umar (que Dios esté complacido con ambos) también se sintió angustiado a causa de un sueño que tuvo. Él nos dijo: “Algunos hombres entre los compañeros del Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) solían soñar en tiempos del Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él). Ellos solían contarle sus sueños, y él decía “Dios lo quiso...”. Yo era un joven muchacho, y entonces solía vivir en la mezquita antes de casarme. Me dije: “Si hubiera algún bien en mí, habría tenido algún sueño como tuvo esta gente”. Y cuando estaba durmiendo esa noche, dije: “Oh Dios, si ves algún bien en mí, entonces déjame verlo en un sueño”. Entonces dos ángeles llegaron a mí, cada uno sosteniendo un cinturón de hierro en su mano. Ellos me arrastraron al Infierno, y yo estaba rezando: “Oh Dios, busco refugio en ti del Infierno”. Entonces soñé que me encontraba con otro ángel, que estaba también sosteniendo un cinturón de hierro en su mano, y me dijo:

“No te preocupes, eres un buen hombre. Si sólo rezaras un poco más...”. Ellos me llevaron al filo del Infierno, y estaba formado como una fuente con cuernos; entre los dos cuernos había un ángel sosteniendo un cinturón de hierro. Vi en él a hombres suspendidos boca abajo por cadenas, y reconocí a algunos de los hombres de la tribu de Qureish. Entonces los ángeles me llevaron por afuera hacia la derecha. Le conté a Hafsah acerca de esto, y Hafsah le contó al Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él – de acuerdo a otro reporte narrado por Muslim: “Cuando me desperté, me sentí preocupado y asustado por lo que había visto, entonces le pregunté a Hafsah acerca de ello, y ella dijo: “Es bueno lo que has visto”. Le dije: “Pregúntale al Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) por esto”, entonces ella le preguntó”).

El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “‘Abd Allah es un hombre honrado, si sólo rezara por la noche...”. Náfi’ dijo: “Después de eso, él siempre rezaba mucho”.

El Islam ha prescrito diversas formas de tratar con la angustia causadas por las pesadillas y sueños atemorizantes.

Habiendo descripto diversas clases de angustia y ansiedad experimentadas en esta vida, discutiremos ahora formas de tratar con ellas.

Indudablemente la primera cosa que debemos mencionar cuando discutimos la ansiedad y las preocupaciones es el credo o creencias relativas a la fe, y

los efectos que tienen sobre nuestra mentalidad. Uno puede ver a muchos de los incrédulos y los musulmanes cuya fe es débil, sufriendo de depresiones profundas y suicidándose, en un intento desesperado de librarse de la depresión, la frustración y la desesperación que sufren cuando se meten en problemas o cuando les sucede una calamidad. Los hospitales están llenos de pacientes que intentaron suicidarse o que han sufrido crisis nerviosas, u otra clase de traumas psicológicos. Estos problemas afectan a muchas personas fuertes, por no mencionar cómo afectan a los débiles. Cuán a menudo conducen a una incapacitación de la persona y a una pérdida de la cordura.

La persona que ha sido guiada al Islam, si su credo está sano y su fe es fuerte, encontrará la cura proveniente de Dios, El Omnisapiente, El Omnisciente, Quien ha creado todas las cosas y conoce mejor lo que más le conviene a Su creación.

“¿Acaso no lo va a saber Quien todo lo creó? Él es Sutil, y está bien informado de cuánto hacéis” (Al-Mulk, 67:14).

3 – La forma de lidiar con la ansiedad y la preocupación en el Islam

Comencemos discutiendo algunas clases de remedios para estos problemas enseñados en el Islam:

Acompañar la fe con las buenas obras

Dios dijo (traducción del significado): “*Al creyente que obre rectamente, sea varón o mujer, le concederemos una vida buena y le multiplicaremos la recompensa de sus obras*” (An-Náhl, 16:97).

La razón para esto es clara: los creyentes cuya fe es correcta y los motiva a realizar obras piadosas, quienes reforman sus corazones y sus caracteres y cambian su vida en este mundo y en el siguiente, tienen principios básicos con los que tratan con toda clase de alegrías y penas que puedan enfrentar. Reciben la alegría y la bendición con agradecimiento y las usan en formas útiles y beneficiosas. Cuando hacen esto, sienten felicidad y esperanza duradera, que les traerá una recompensa por su gratitud, como también otras cosas que excederán el bien original que las motivó.

Cuando enfrentan situaciones de angustia y ansiedad, intentan resistirse a ellas y reducirlas tanto como pueden, reaccionando con apropiada paciencia ante las cosas por las que no tienen opción. Esto les trae cantidad de beneficios como resultado, como por ejemplo: resistencia, experiencia, voluntad y determinación, esperanza, y muchas otras cualidades del carácter que reducen la angustia que sienten. Así su ansiedad es

reemplazada con alegría y la esperanza en la recompensa de Dios, como el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) afirmó en un reporte autenticado: “Cuán maravillosa es la vida del creyente; todo lo que le sucede es bueno, y esto no se aplica a nadie excepto al creyente. Si algo bueno le sucede lo vive con agradecimiento, y esto es bueno para él. Si algo malo le sucede, lo soporta con paciencia, y esto es bueno para él”.

Esta es la forma en la cual podemos ver las calamidades desde una óptica positiva. Otro ejemplo es:

Cómo podemos los musulmanes expiar nuestros pecados, purificar nuestros corazones y elevar nuestro estatus espiritual, cuando nos vemos afectados por la angustia y las calamidades en esta vida

El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “ninguna fatiga, enfermedad, angustia, preocupación, dolor o perjuicio le sucede al musulmán, ni siquiera el pinchazo de una espina, sin que Dios le expíe algunos pecados por ello”.

De acuerdo a otro reporte compilado por Muslim: “Ninguna enfermedad, fatiga, dolencia o pena le sucede al musulmán, ni siquiera una preocupación, sin que esto sea para él una expiación de sus pecados”.

Quien está angustiado o preocupado debe saber que fuera cual fuera el dolor psicológico que le afecte no será en vano, sino que servirá a un propósito que incrementará sus bendiciones y le expiará sus faltas. El musulmán debe darse cuenta que si no fuera por los desastres y aflicciones, llegaríamos con las manos vacías

al Día de la Resurrección, como algunos de nuestros rectos predecesores señalaron, que es la razón por la cual ellos también se regocijaban cuando algún infortunio les afectaba, tal como nosotros lo hacemos en los tiempos de bonanza.

Cuando una persona comprende cómo los desastres que le suceden le ayudan a crecer y expiar sus falsas, se regocija y mantiene un buen humor, especialmente si eso le sucede luego de haber cometido alguna falta, como les sucedió a algunos de los compañeros del Profeta, que Dios esté complacido con ellos.

‘Abd Allah ibn Mugháffal (que Dios esté complacido con él) reportó que un hombre se encontró con una mujer que había sido prostituta durante el tiempo de la ignorancia preislámica. Comenzó a bromear con ella, y a tocarla. Ella le dijo: “¡Ten cuidado! Dios ha destruido el paganismo (‘Affán dijo: “...ha destruido la ignorancia anterior al Islam”) y nos ha traído el Islam”. El hombre se fue, y se golpeó contra una pared, lastimándose el rostro. El Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) llegó, entonces el hombre le contó lo que le había sucedido, y él le respondió: “Eres un servidor de Dios a quien Él le desea el bien. Cuando Dios desea el bien para Su servidor, apresura el castigo por sus pecados; y cuando no le desea el bien, retiene el castigo que merece hasta que ya no hay vuelta atrás, en el Día de la Resurrección, cuando todos sus pecados serán mostrados juntos ante él”.

El Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “Cuando Dios desea bien para

alguien, le apresura el castigo que merezca en este mundo, y si no lo auxilia, entonces lo retiene hasta que deba lidiar con sus pecados en el Día de la Resurrección”.

Comprender la realidad de este mundo

El creyente sabe que este mundo es sólo temporario, que sus disfrutes son pocos, y que lo que sea que le complazca aquí siempre es incompleto e imperfecto. Si este mundo le causa algo de alegría, le da muchas razones para llorar; si le da un poco, le retiene mucho más. El creyente sólo es demorado por esto, como el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “Este mundo es la prisión del creyente y el Paraíso del incrédulo”.

Este mundo es también fatiga, dolor, miseria y sufrimiento, por lo tanto el creyente encuentra alivio cuando se libra de él. Abu Qutadah ibn Rib'i al-Ansari solía relatar que una procesión funeraria pasó cerca del Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) y él dijo: “Él está ahora aliviado, y la gente se siente aliviada por él”. La gente le preguntó: “Oh, Mensajero de Dios, ¿cómo puede ser aliviado y la gente sentirse aliviada por él?”. Él respondió “El creyente se alivia de la fatiga y el dolor de este mundo y parte hacia la misericordia de Dios; mientras que cuando el rebelde muere, la gente, la tierra, los árboles y los animales, se sienten aliviados con su ausencia”.

Para el creyente, la muerte trae un respiro de la angustia, las preocupaciones y el dolor de esta vida, como se ha afirmado en el reporte: “Cuando el creyente está cerca de

su muerte, el ángel de la misericordia trae una seda blanca y le dice: “Sale con alegría, con la complacencia de Dios sobre ti, hacia Su misericordia, porque tu Señor no está enojado contigo”. Entonces el alma sale con la fragancia del almizcle y los ángeles lo secundan hasta que lo llevan a la puerta del Cielo. Ellos dicen: “Cuán buena es esta fragancia que viene de la Tierra”. Ellos la llevan a las almas de los creyentes, y se regocijan por ella mucho más de lo que tú lo haces cuando alguien que extrañas regresa. Preguntan: “¿Qué hizo fulano de tal? ¿Qué hizo fulano de tal?”. Entonces los ángeles dicen: “Déjenlo en paz, porque él sufrió las penalidades de este mundo”. Y cuando él pregunta: “¿Viste a fulano de tal, a quien yo conocía?”, ellos le responden: “Él ha sido llevado a su hogar en el Pozo (del Infierno)”.

Y cuando el incrédulo está cerca de morir, los ángeles del castigo traen un saco de arpillera y le dicen: “Sale con tristeza, con la ira de Dios sobre ti, hacia Su castigo”. Entonces el alma sale como el olor de la carne putrefacta, y ellos lo llevan hasta las puertas de la Tierra. “Cuán hedionda huele esta alma”, dicen los ángeles, hasta que se reúne con las demás almas de los incrédulos.

Esta comprensión de la realidad de este mundo facilita al creyente soportar las aflicciones, dolores, angustias y ansiedades, porque sabe que son una parte inevitable e inherente a la naturaleza de esta vida.

Seguir los ejemplos de los profetas y de las personas honradas

Los profetas y las personas honradas han sufrido más angustias y penurias en este mundo que el resto de las personas. Cada persona es probada de acuerdo a la fuerza de su fe. Cuando Dios ama a una persona, la pone a prueba. Sa'd (que Dios esté complacido con él) le preguntó al Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él): "Oh, Mensajero de Dios, ¿cuáles son las personas que sufren más angustias?". Él respondió: "Los profetas, y luego los siguientes en estatus. Cada persona será probada de acuerdo a la fuerza de su fe. Si su fe es débil, entonces la angustia con la que será probada será grande; si su fe es débil, será probado de acuerdo a ello. Las angustias seguirán afectando a la persona hasta que camine por la faz de la Tierra libre de pecado".

Convertir el Más Allá en nuestro principal interés

Los intereses de este mundo superan y confunden a la gente, pero si la persona convierte al Más Allá en su principal interés, Dios le ayudará a concentrarse y tener determinación, como narró Anas (que Dios esté complacido con él): "El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: "Quien haga del Más Allá su principal interés, Dios llenará su corazón con un sentimiento de satisfacción e independencia; estará concentrado y se sentirá contento, y este mundo se facilitará para él. Pero quien haga de este mundo su principal interés, Dios hará que sienta un miedo constante a la pobreza; estará distraído y disperso, y no tendrá nada de este mundo excepto lo que ya estaba predestinado para él".

Ibn al-Qaím (que Allah tenga misericordia de él) dijo: “Cuando una persona gasta su día entero sin otro interés excepto Dios, Él, glorificado y exaltado sea, cuidará de todas sus necesidades y de todo lo que le preocupa; vaciará su corazón para que pueda ser llenado con amor a Él, liberará su lengua para que pueda dedicarse al recuerdo de Dios, y hará que todas sus facultades trabajen en obediencia a Él. Pero si la persona gasta su día entero sin otro interés que este mundo, Dios lo hará soportar angustias, ansiedad y dolor; lo dejará para que se arregle por las suyas, y hará que su corazón esté distraído del amor a Él y su amor estará puesto en las cosas creadas, haciendo que su lengua esté ocupada con las cosas de este mundo, y haciendo que sus facultades estén esclavas de las cosas de este mundo. Todo el que se aparta de ser un verdadero servidor de Dios y de obedecerle y amarle, será cargado con esta esclavitud, amor y obediencia a este mundo. Dios dijo (traducción del significado): “*A quien se aparte del recuerdo que el Misericordioso envió [el Corán] le asignaremos un demonio que será su compañero inseparable*” (Az-Zujrúf, 43:36).

Un remedio sorprendentemente efectivo: recordar la muerte

El Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “Recuerden frecuentemente lo que destruirá todos vuestros placeres: la muerte, porque no hay nadie que recuerde la muerte en situaciones difíciles, sin que su situación se facilite; y no hay nadie

que recuerde la muerte durante sus momentos de felicidad, sin que lo haya puesto en su contexto”.

Rezar a Dios, glorificado y exaltado sea

La súplica u oración es muy beneficiosa, e incluye tanto protección para el alma como una cura para sus falencias. En lo que a la protección respecta, es un deber del musulmán volverse hacia Dios y rezarle para refugiarse de la angustia y mantenerla alejada, como el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) solía decir. Anas (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) relató: “Yo solía servir al Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) cuando él estaba en Medinah (es decir, cuando no estaba viajando). A menudo yo solía oírlo decir: “Allahúmma ínni a’udu bika min al-hámm wa al-házn wa al-‘ayz wa al-kasal wa al-bujl wa al-yubn wa dala’ ad-dáin wa galbat ar-riyál (Dios nuestro, busco refugio en ti de la angustia, de la amargura, de la incapacidad, de la pereza, de la miseria, de la cobardía, de la carga de las deudas y de ser dominado por los hombres”.

Esta súplica es muy efectiva para prevenir la angustia antes de que llegue; y la prevención es mejor y más fácil que la cura.

Cuando uno está preocupado por lo que pueda suceder en el futuro, la siguiente súplica es muy beneficiosa. Abu Hurairah (que Dios esté complacido con él) reportó que el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) solía decir: “Allahúmma aslih li din al-ladí húwa ismat ‘amri wa aslih li duniaia al-latí fiha

ma'áshi wa aslih li ájirati al-latí fiha ma'ádi wa ay'al al-haiati zíádatan li fi kúlli jáiri wa ay'al al-mauta rahatan li min kúlli shárr (Dios nuestro, haz que me aferre apropiadamente a mi religión, de la cual dependen todos mis asuntos; haz este mundo bueno para mí vida; haz el Más Allá bueno para mí, que es mi destino último; haz que mi vida se incremente en cosas buenas y haz de mi muerte un descanso de todo mal”.

Cuando la angustia y el dolor le suceden a una persona, la puerta de la súplica está siempre abierta para él; nunca está cerrada. Cuando uno invoca al Más Generoso, Él responde y concede. Dios dijo (traducción del significado):

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

Una de las más grandes súplicas para aliviar la angustia y la ansiedad y traer felicidad es la famosa súplica que el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) encomendó a todos.

El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “No hay nadie que sea afligido por la amargura y diga: “Allahúmma inni ‘abdika ibn ‘abdika ibn amátika naasiati bi iadika, máda fíya hukmuka, ‘adlun fíya qadá’uka. As’ áluka bi kúlli ismin húwa laka sammáita bihi nafsaka aw anzaltahu fi kitabika aw ‘allátahu áhadan min jálqika aw ista’zarta bihi fi ‘ilm il-gáib ‘índaka an tay'al al-qur'ána rabi' qálbi wa nur sadri

wa yalá' húzni wa diva hámmi (Dios nuestro, yo soy Tu servidor, hijo de Tu servidor, hijo de Tu servidora; mi destino está en Tu mano, Tus órdenes sobre mí siempre son ejecutadas, Tu decreto sobre mí siempre es justo. Te pido por cada nombre que te pertenece y por el que Tú Te has llamado a Ti mismo o has revelado en Tu Libro, o le has enseñado a alguien de Tu creación, o que has preservado para ti en el conocimiento oculto, para que hagas del Corán la vida de mi corazón y la luz de mi pecho, y una barrera contra la pena y una liberación de la ansiedad)", sin que Dios le alivie de la ansiedad y amargura, y se la reemplace con alegría". Se le preguntó: "Oh, Mensajero de Dios, ¿debemos aprenderla?". Por supuesto; todo el que la oiga debe aprenderla".

Este importante reporte indica que la persona debe admitir que pertenece a Dios, y que no puede hacer nada sin Él, que no tiene otro amo que Él; que debe servir a Dios, declarar su sumisión a Él, obedecer Sus órdenes y prestar atención a Sus prohibiciones; que Dios le controla directamente con Su voluntad; que debe demostrar su sumisión a Dios y aceptación de Su decreto; que debe rezar a Dios, mediante todos Sus nombres, y luego pedirle lo que desee.

Muchas otras súplicas tienen que ver con la ansiedad y la amargura y también han sido narradas en la Tradición del Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él). Entre ellas están las siguientes:

Ibn 'Abbás reportó que cuando el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) se sentía angustiado, solía decir: "Lá iláha ílla Alláh al-'Adzím, al-

Halím, lá iláha ílla Alláh Rább al-‘Arsh Al-‘Adzím; lá iláha ílla Allah Rább as-Samawát wa Rább al-‘árd wa Rább al-‘arsh al-Karím (No hay más divinidad que Dios, El Todopoderoso, El Compasivo; no hay más divinidad que Dios mismo, Señor del Poderoso Trono, no hay más divinidad que Dios, Señor de los cielos y la Tierra, Señor del Noble Trono”.

Anas (que Dios esté complacido con él) reportó que cuando el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) estaba angustiado por algo, decía: “iá Háiu iá Qaiúm, bi rahmática astagíz (Oh Viviente, Oh Autosubsistente, en Tu misericordia busco ayuda”.

Asmá’ bint ‘Umair dijo: “El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) me dijo: “¿Quieren que les enseñe unas palabras que puedan decir en tiempos de angustia? Allah, Allah Rábbi, lá úshriku bihi shái an (Dios, Dios es mi Señor, yo no le asocio nada)”.

Otra súplica beneficiosa que el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) nos enseñó es: “La súplica de la persona angustiada es: “Allahúmra ráhmataka aryu fa lá takilni ila náfsi tarfat ‘ain wa aslih li sha’ni kúllahu lá iláha ílla anta (Dios nuestro, Tu misericordia yo espero, no me abandones en mis asuntos ni aún por un parpadeo; corrige todos mis asuntos. No hay divinidad excepto Tú”.

Si una persona piensa en el significado de estas súplicas y reza con concentración e intención sincera, haciendo todas las cosas que pueden ayudar a obtener una

respuesta, Dios satisfará sus esperanzas, y tornará su angustia en alegría.

Si la súplica proviene de un corazón lleno de fe, dispersará la preocupación y le traerá comfort. Los eruditos han mencionado muchas historias de gente que rezó a Dios en tiempos de calamidades y angustia, y Dios respondió a sus oraciones y los salvó de enemigos, o de ser ahogados, o de morir de hambre, o de un desastre. Un ejemplo es la historia de lo que sucedió al compañero Al-'Alá' al-Hadrami, que fue uno de los más prominentes eruditos y devotos adoradores de Dios, y uno de Sus amigos cercanos, cuyas súplicas son respondidas. Durante la campaña contra los apóstatas de Bahrain, él acampó, pero antes de que la gente pudiera hacerlo, los camellos se retobaron, llevándose todas las provisiones del ejército, incluyendo sus tiendas y su agua, dejándolos sin nada excepto lo que tenían puesto. La noche había llegado, y no pudieron retener siquiera un camello. La gente estaba presa de una angustia y pánico indescriptible, y algunos de ellos comenzaron a dar su testamento verbalmente a otros, pensando que su muerte sería inminente. Al-'Alá' se dirigió a la gente diciendo: "Oh, gentes... ¿acaso no son ustedes musulmanes? ¿Acaso no se están esforzando por la causa de Dios? ¿Acaso no son los auxiliares (ansar) de Dios?". Ellos respondieron: "Por supuesto". Él dijo: "Entonces pónganse de buen humor, porque Dios no abandonará a nadie en vuestra situación". Cuando el tiempo para la oración del alba había llegado, él convocó a la gente a rezar y los dirigió en la oración, entonces se arrodilló, y la gente con él. Él comenzó a hacer una súplica, elevando

sus manos, y la gente hizo lo mismo. Rezaron hasta que el sol salió, y la gente comenzó a ver los espejismos y reflejos causados por el sol, fulgurando uno tras otro, mientras rezaban con fervor. Cuando habían llegado a la tercera rak'ah, Dios hizo surgir un arrollo de agua fresca cerca de ellos. Al-'Alá' caminó hacia él, y la gente lo siguió, y entonces bebieron y se lavaron. Antes de que el Sol hubiera alcanzado el cenit, los camellos comenzaron a regresar de distintas direcciones, trayendo los suministros que cargaban, de tal forma que la gente no perdió ni uno de ellos, y fueron capaces de dar agua a los camellos. Este es uno de los signos de Dios presenciados por la gente durante las campañas (Fuente: Al-Bidaiah wa an-Nihaiah: Dhíkr riddat ahl al-Bahrain wa 'awdatihim).

Rezar por el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él)

Esta es una de las grandes maneras en que Dios alivia las preocupaciones de los musulmanes.

At-Tufail ibn Ubái ibn Ka'b reportó que su padre dijo: "Cuando habían pasado dos tercios de la noche, el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) se levantó y dijo: "Oh, gente, recuerden a Dios, recuerden a Dios. El primer soplo de la Trompeta ha sonado, y será seguido por el segundo. La muerte ha llegado, con todo lo que implica; la muerte ha llegado con todo lo que implica". Yo le dije: "Oh, Mensajero de Dios, yo rezo abundantemente por ti. ¿Cuántas de mis oraciones debo dedicarte?". Él dijo: "Cuántas quieras". Le pregunté: "¿Un cuarto?". Él dijo: "Cuántas quieras, y si es

más que eso, te beneficiará”. Le pregunté: “¿La mitad? Él dijo: “Cuantas quieras, y si es más que eso, te beneficiará”. Le volví a preguntar: “¿Dos tercios?”. Él dijo: “Cuantas quieras, y si es más que eso, te beneficiará”. Le dije: “Yo te dedicaré todas mis oraciones”. Él dijo: “Entonces se cuidará de tus preocupaciones y tus pecados serán perdonados”.

Confiar en Dios y encomendarle nuestros asuntos

“Cuando una persona sabe que Dios es Capaz de todas las cosas, que Él solamente escoge para Sus servidores y administra todos sus asuntos, que la forma en que Él lleva los asuntos de Sus servidores es mejor que la que el servidor usaría, que Él conoce mejor los intereses y conveniencias de Sus servidores, que Él es más capaz de lograr el éxito para él, que Su amor es más sincero y más misericorde con Sus servidores de lo que ellos lo son consigo mismos; y sabe también que no puede progresar más allá de los límites que Dios ha decretado para él, porque nadie puede cambiar la voluntad y decreto de Dios; entonces, cuando una persona sabe esto, pondrá en manos de Dios todos sus asuntos, presentándose ante Dios como un humilde siervo ante un poderoso Rey. Dios trata a Sus servidores como quiere, y Su servidor no tiene injerencia en eso. Sólo después de que ha confiado así en Dios, el servidor sentirá un alivio de su angustia, preocupaciones y penas. Deja la carga de sus necesidades e intereses a Aquél para Quien ninguna carga es

demasiado pesada. Dios cuidará de ellos en lugar de él, y le mostrará Su bondad y misericordia, sin que el servidor se sienta cansado ni preocupado, porque todo su interés estará puesto en Dios solamente. Su preocupación acerca de sus necesidades e intereses en este mundo ya no son su carga y su corazón está ahora libre de esta preocupación. Cuán buena es su vida ahora, y cuán bendito es su corazón, y cuán grande su felicidad.

Pero la persona que insiste en manejar sus propios asuntos y hacer las cosas a su modo, cuyo interés siempre es su beneficio propio y no sus deberes hacia Dios, entonces Dios la dejará sola con las elecciones que haga, y se verá rodeado por preocupaciones, angustias, temor, pesares, cansancio y depresión. Sus pensamientos estarán confusos, ninguna de sus necesidades será pura ni sus esperanzas estarán satisfechas. No tendrá descanso, ni esperanza de obtener algo que pueda ayudarlo en el Más Allá.

Cuando una persona pone su confianza en Dios, no se deja llevar por vanas ilusiones. Confía en Dios y espera Su generosidad, que lo protegerá de la angustia y la preocupación, como también contra muchas enfermedades psicológicas y físicas. Así su corazón adquirirá fuerza, paz interior y felicidad difíciles de describir. Quien está verdaderamente libre de problemas es aquél a quien Dios ha liberado y ayudado a luchar contra su ego, buscando medios de fortalecer su corazón y disipar la ansiedad. Dios dijo (traducción del significado):

“Y quien se encomiende a Allah, sepa que Él le será suficiente...” (At-Talaq 65:3).

Es decir, él cuidará de todo lo que le importa, ya sea que tenga que ver con su religión o con los asuntos de este mundo.

La persona que confía en Dios es fuerte de corazón y no se ve afectada adversamente por las expectativas y resultados, porque sabe que esto es un temor infundado y un signo de debilidad. También sabe que Dios le ha garantizado completo cuidado a quien pone su confianza en Él, por lo tanto confía en Dios y tiene confianza en Su promesa. Así sus preocupaciones y ansiedades desaparecen, las dificultades se reemplazan por la facilidad, la tristeza se torna en alegría y el temor en un sentimiento de seguridad. Le pedimos a Dios que nos mantenga sanos y seguros y que nos bendiga con la fuerza del corazón y la firmeza para confiar plenamente en él, porque Él les ha garantizado toda clase de cosas buenas y de protección contra todo mal a quienes confían en él.

Prestar atención a lo que es beneficioso, concentrándose en lo que importa hoy en día y sin preocuparse por lo que pueda suceder mañana ni lamentar el ayer

El siervo debe pensar sólo en el presente, concentrando sus energías en hacer lo mejor hoy, porque eso es lo que resulta en un trabajo excelente, y le ayuda a olvidar sus preocupaciones. Cuando el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) rezaba una

súplica o se la enseñaba a su comunidad, les encomendaba no sólo buscar la ayuda de Dios y tener esperanza en Sus bendiciones, sino también esforzarse para lograr aquello por lo que rezaron, porque las súplicas van de la mano con el esfuerzo. Así el servidor se esforzará por lo que sea que le beneficie en su religión o en sus asuntos mundanos, y le pedirá a su Señor que le conceda lo que pide. Él pide la ayuda de su Señor, tal como Abu Hurairah reportó: “El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “El creyente fuerte es mejor y más amado para Dios que el débil, pero ambos son buenos. Pongan atención a lo que pueda beneficiarles, buscando la ayuda de Dios y no sintiéndose incapaces. Si algo malo les sucede, no digan “Oh, si sólo hubiera hecho tal y tal cosa, habría pasado tal otra...”. Digan: “Es el decreto de Dios, y lo que Él quiere, lo hace”, porque las palabras “Si sólo hubiera...”, le abren la puerta a Satanás.

Así el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) enseñó una relación entre la orden de esforzarse por las cosas beneficiosas en cada situación, buscando la ayuda de Dios, y no entregarse a sentimientos de derrotismo que puedan derivar en la pereza, y nos ordena no entregarnos a lamentaciones por cosas del pasado que no se pueden cambiar, y pensar acerca de la voluntad y el decreto de Dios. Él describió estas cosas como de dos tipos: aquellas por las cuales la persona puede esforzarse en alcanzar tanto como pueda, ya sea protegiéndose de algo, disminuyendo su impacto, esforzándose por buscar la ayuda de Dios; y otras sobre las cuales no hay nada que hacer, y que la persona debe

aceptar y contentarse con ellas. Indudablemente, poner atención a este principio traerá felicidad y disipará las preocupaciones y la angustia.

El reporte arriba citado indica que uno debe esforzarse en eliminar las causas de la angustia y perseguir las causas de la felicidad, olvidándonos de las malas cosas del pasado que no pueden ser cambiadas, y dándonos cuenta que pasar demasiado tiempo pensando acerca de cosas imposibles es una tontería y una pérdida de tiempo. Entonces uno debe intentar no pensar en estas cosas, y no sentirse ansioso por el futuro ni imaginar en base al temor a la pobreza, sobre cosas que pueden o no suceder. Debemos darnos cuenta que el futuro, sea bueno o malo, es algo desconocido; es algo que está en las manos del Todopoderoso, El Omnisapiente, no en las manos de Sus servidores, y todos nosotros debemos esforzarnos por buscar las cosas buenas y protegernos de las malas. El servidor debe saber que si aparta su mente de las preocupaciones acerca del futuro y pone su confianza en Dios, entonces Dios cuidará de él y su ansiedad y preocupación desaparecerán.

Una de las formas más efectivas de encontrar confort y complacencia, es recordar a Dios frecuentemente

La rememoración de Dios tiene maravillosos efectos en sumergir el alma en el sosiego aliviando el estrés y la preocupación. Dios dijo (traducción del significado): *“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?”* (Ar-Ra’d 13:28).

La más grande oración para recordar a Dios que puede aliviar el miedo a la muerte es: “Lá iláha ílla Allah (No hay divinidad excepto Dios)”. Esto es lo que Talhah le preguntó a ‘Umar, (que Dios esté complacido con ellos): “Oí al Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) decir una palabra que ningún siervo dice en el momento de la muerte sin que Dios le facilite los momentos de angustia y le devuelva el color a su rostro. Era sólo el temor de que yo no fuera capaz de hacerlo lo que me impidió preguntarle acerca de ello antes de que falleciera”. ‘Umar (que Dios esté complacido con él) dijo: “Sé lo que es”. Talhah preguntó: “¿Qué es?”. ‘Umar (que Dios esté complacido con él) le dijo: “¿Conoces algunas palabras más grandes que las que él le pidió a su tío que repitiera? ‘La iláha ílla Allah’ ...”. Talhah exclamó: “Eso es, ¡por Dios, eso es!”.

Buscar refugio en la oración

Dios dijo (traducción del significado): “*Socorremos con la paciencia y la oración. Por cierto que la práctica de la oración es difícil, excepto para los piadosos*” (Al-Báqarah 2:45).

Hudaifah dijo: “Cuando fuera que el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) estaba angustiado por algo, solía rezar”. Cuando Ibn ‘Abbás (que Dios esté complacido con él) oyó acerca de la muerte de su hermano, se detuvo al costado del camino (pues estaba de viaje), y rezó, siguiendo las órdenes de Dios.

Otra cosa que puede disipar las preocupaciones es la lucha por la causa de Dios

El Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “Deben esforzarse en la lucha por la causa de Dios, porque es una de las puertas al Paraíso, y Dios disipará las preocupaciones y la angustia de quien la emprenda”.

Hablar acerca de las bendiciones de Dios, tanto en lo obvio como en lo oculto

Reconocer las bendiciones de Dios y hablar acerca de ellas disipa las preocupaciones y la angustia. Se nos ha animado a hacerlo para tener una actitud de agradecimiento, que es el más alto nivel que podemos alcanzar, aún viviendo en la pobreza, la enfermedad u otra clase de situaciones estrechas. Si fuéramos a comparar las innumerables bendiciones que Dios nos ha conferido con las cosas malas que nos han sucedido, nos daríamos cuenta de que las angustias no tienen comparación con las cosas que hemos disfrutado. Cuando Dios prueba a Su servidor mediante desastres y angustias, y la persona cumple su deber siendo paciente y aceptando lo sucedido, entonces las dificultades se hacen fáciles de sobrellevar, y tiene la esperanza de ser recompensado por confiar en Dios, por ser paciente y contentarse con la voluntad de Dios. Esto hace que las cosas no sean tan amargas; la dulzura de la recompensa ayuda a olvidar la amargura de la paciencia.

Una de las cosas más beneficiosas respecto a esto es seguir el consejo que el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) nos dio. Abu Hurairah narró que el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “Observa a

aquellos que están peor que tú, y no a quienes están mejor, no sea que pienses que lo que Dios te ha concedido es poca cosa...”.

Si una persona tiene en mente este importante concepto, definitivamente se sentirá mejor y más satisfecho con lo que tiene, como la salud, la fuerza física, las provisiones, refugio, etc., sin importar cuál sea su situación ni cuánto tenga de esto. Entonces su ansiedad y angustia desaparecerán, y sentirá que se incrementa su felicidad y alegría con las bendiciones que Dios le ha concedido.

Cuando más uno piensa en las bendiciones de Dios, tanto las obvias como las ocultas, las espirituales y las mundanas, verá que Dios le ha dado muchas cosas buenas, y le ha evitado muchos males. Sin duda esto también disipará las angustias y preocupaciones, y le traerá alegría y complacencia.

Mantenerse ocupado en tareas beneficiosas y en la búsqueda del conocimiento

Esto distraerá la mente de una persona de la causa de su ansiedad. Puede ser entonces que olvide la causa de su angustia, y comience a sentirse más feliz y a sentir una nueva energía. Esto es algo que tanto los creyentes como los no creyentes conocen e intentan hacer, pero el creyente se distingue por su fe, y su sincera esperanza en la recompensa cuando se mantiene ocupado en aprender o enseñar algo beneficioso. Ya sea que se mantenga ocupado con el culto religioso o con algún trabajo mundano, intenta que lo acompañe la intención correcta, y busca la ayuda de Dios para hacer esto como un acto de

culto y de obediencia a Él. Así su acto será efectivo para disipar la angustia, el estrés y la pena. Cuánta gente está sufriendo de ansiedad y constante depresión, hasta que finalmente esto conduce a diversos tipos de enfermedades físicas. El tratamiento correcto para ellos es que olviden aquello que les causa depresión y preocupación, y se mantengan ocupados con alguna tarea útil. Es importante que el trabajo o la tarea a la que se dediquen sea algo que los motive; esto es más efectivo para los resultados deseados. Y Allah sabe más.

Buscar los aspectos positivos de los eventos que uno tiende a ver con disgusto

Abu Hurairah dijo: “El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “Ningún creyente debe odiar a su esposa. Si le disgusta un aspecto de su carácter, habrá otro con el que estará complacido”.

Los beneficios de este reporte incluyen disipar la ansiedad y el estrés, conservar la tranquilidad, continuar cumpliendo los deberes diarios que son obligatorios y recomendables, y la búsqueda de la paz entre las dos partes. Quien no se guíe por este principio que mencionó el Profeta sino por algo contrario, verá los efectos negativos en su propia situación, y quedará cegado a los aspectos positivos. Entonces será inevitable que caiga en la ansiedad y la depresión, y las relaciones entre él y las personas cercanas a él se tornarán agrias, y descuidará muchos de los deberes a los que ambas partes deben prestar atención.

Comprender el verdadero valor y brevedad de la vida, y que el tiempo es un regalo precioso que no debe ser desperdiciado en la ansiedad y las preocupaciones vanas

La persona sabia comprende que su verdadera vida es felicidad y complacencia. La vida es muy corta, y no podemos permitirnos que se vea acortada aún más por la angustia y la depresión. Esto va contra el verdadero ideal de la vida, por lo tanto una persona sabia debe ser renuente a gastar demasiado tiempo pensando en cosas que le acarrean angustia y depresión. Con respecto a esto, hay una pequeña diferencia entre el honrado y el transgresor, pero el creyente puede lograr esto de la mejor manera, en una forma que beneficie tanto a sus asuntos mundanos como en el Más Allá. Cuando el infortunio golpea, o cuando se teme que algo malo vaya a suceder, la persona debe comparar las bendiciones que disfruta, tanto espirituales como mundanas, con cualquier infortunio que le haya sucedido. Cuando la persona haga esto, verá con justicia cuántas cosas buenas tiene y disfruta, y las cosas malas serán puestas en una nueva perspectiva. De la misma forma, se puede hacer una comparación entre las cosas que teme que lo perjudiquen y las cosas que lo mantienen seguro; la más fantasiosa posibilidad de sufrir una catástrofe es sobrepasada ampliamente por las posibilidades positivas, y notando esto su ansiedad se aliviará. Se debe tomar en cuenta el escenario más probable para intentar prepararse física y psicológicamente para ello, y tomar las medidas de protección necesarias contra las cosas

que no deseamos que sucedan, o para aliviar o reducir el impacto de las que ya han sucedido.

No permitir que nuestro trabajo y otros deberes se acumulen

Esto significa tomar una acción decisiva e inmediata, para que uno esté libre de las preocupaciones que acarrea el no cumplir con los deberes a tiempo, y que llegue a un punto en el cual el trabajo se haya acumulado y la carga sea aún mayor. Si haces todo a tiempo, estarás libre de tratar con estos problemas, y mantendrás tu mente concentrada y tu fuerza.

Debes priorizar el trabajo en orden de importancia, e intentar escoger cosas que te motiven y te traigan felicidad, o de otra forma te amargarás y te aburrirás. Puedes ayudarte a lograr esto pensando claramente y consultando a los demás, porque la consulta nunca está de más. Estudia en profundidad qué quieres y a qué debes dedicarte, y una vez que estés seguro sobre lo que debes hacer y has tomado la decisión de seguir adelante, entonces pon tu confianza en Dios, porque Dios ama a quienes ponen su confianza en Él.

Anticiparse a los hechos y estar siempre mentalmente preparado para todos los resultados posibles

Si una persona está preparada para la posibilidad de perder a un ser amado, sufrir una enfermedad o la de un pariente, incurrir en una deuda, ser sobrepasado por un enemigo, o cualquier otra situación desagradable que todavía no ha sucedido, siempre y cuando uno busque refugio en Dios de eso y tenga esperanzas positivas,

entonces si lo que uno teme se materializa, su impacto no será tan grande, porque la persona ya se ha preparado mentalmente para tratar con esa situación.

Un punto importante que debemos tener en cuenta es el hecho de que muchas personas ambiciosas están preparadas para tratar con las peores calamidades de una forma calmada y paciente, se ven a veces indudablemente preocupadas y estresadas por problemas triviales. La razón de esto es que se preparan psicológicamente para enfrentar problemas mayores, pero olvidan los problemas menores de la vida diaria, lo cual hace que les tomen por sorpresa. La persona prudente debe prepararse física y psicológicamente para tratar tanto con los problemas triviales de la vida como con los eventos importantes, y pedirle a Dios que le ayude y que no lo deje tratar solo con ellos ni aún por un parpadeo. Así tanto los problemas mayores como los menores serán más fáciles de sobrellevar, y la persona podrá permanecer calmada y serena.

Consultar a la gente de conocimiento y pedirles consejo

Sus consejos y opiniones están entre las cosas que pueden ayudar enormemente a permanecer firmes ante las calamidades. Los compañeros del Profeta (que Dios esté complacido con ellos) solían contarle todos sus problemas, incluso sobre las torturas que habían sufrido...

Jabbáb ibn al-Aratt (que Dios esté complacido con él) dijo: “Nosotros le contábamos nuestros problemas al

Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) cuando él estaba reclinado sobre su capa a la sombra de la Ka'bah (el Templo de La Meca). Le decíamos: “¿Por qué no le pides a Dios que nos ayude? Reza a Dios por nosotros”. Él decía: “Antes de ustedes un hombre fue colocado en un agujero cavado para él, y luego trajeron un serrucho y le cortaron la cabeza en dos, y sin embargo eso no hizo que renunciara a su fe. Ellos solían usar un peine de hierro para escarbar en su piel, nervios y huesos, y aún así esto no hacía que renunciara a su fe. Por Dios, que este asunto será completado (es decir, el Islam, que sería perfeccionado y prevalecería) hasta que un jinete viajando desde Sana'á' hasta Hadramaut no tema a nadie excepto a Dios, pero ustedes son demasiado impacientes...”

La generación siguiente también pedía consejo y le contaba sus problemas a los compañeros del Profeta. Az-Zubair ibn 'Adíy dijo: “Fuimos a ver a Anas ibn Málik y le contamos lo que estábamos sufriendo a manos de Al-Hayyách. Él nos dijo: “Sean pacientes, porque no habrá tiempo venidero que no sea peor, hasta que se reúnan con Dios. He oído eso del Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él)”.

Entonces los musulmanes recibirán el consejo de los eruditos y los líderes, que les ayudarán y consolarán, aliviando su angustia y ansiedad.

De la misma forma, uno puede también buscar la ayuda de los hermanos sinceros, de los parientes sabios, o de los cónyuges confiables. Cuando Fátima (que Dios esté complacido con ella) se sentía angustiada, le contaba sus

problemas a su marido 'Ali (que Dios esté complacido con él). 'Abd Allah ibn 'Umar (que Dios esté complacido con ambos) nos contó esta historia: “El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) vino a visitar a Fátima, pero encontró una cortina sobre su puerta, entonces no ingresó. Era muy raro que él fuera a visitarla y no la saludara al entrar, entonces cuando 'Ali (que Dios esté complacido con él) llegó se encontró con que ella estaba perturbada y preocupada. 'Ali le preguntó: “¿Sucede algo?”. Ella dijo: “El Profeta vino a verme, pero se fue”. Entonces 'Ali salió a verlo, y le dijo: “Oh, Mensajero de Dios, Fátima se siente muy perturbada porque fuiste a verla pero no entraste, sino que te fuiste”. Él le respondió: “No tengo nada que ver con esos placeres mundanos ni con las decoraciones frívolas (refiriéndose a la cortina)”. Entonces 'Ali fue a hablar con Fátima y le dijo lo que el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) había dicho. Ella dijo: “Pregúntale al Mensajero de Dios qué debo hacer con la cortina”. Él le respondió a través de 'Ali: “Dile que se la envíe a la tribu de los Banu... (era una cortina decorada con bordados)”.

La persona que está angustiada y preocupada debe saber que después de las dificultades llega el alivio

Por lo tanto debe pensar positivamente y darse cuenta que Dios le dará una salida. Cuando más intensa sea la angustia y la depresión, más cerca está de la salida y del alivio.

Dios dijo en el capítulo As-Shárh (traducción del significado): “[Debes saber ;Oh, Muhammad! que] Luego

de toda dificultad viene un alivio, y ciertamente que luego de toda dificultad viene un alivio” (Ash-Shárh 94: 5-6). En efecto, las dificultades se mencionan una vez, y el alivio es mencionado dos veces, porque el artículo determinante ‘al’ indica que la dificultad mencionada en el primer verso es la misma que la mencionada en el segundo, mientras que el alivio es mencionado en una forma indeterminada (con el signo árabe conocido como tanwin), que muestra que el alivio mencionado en el segundo verso es diferente al del primero.

El Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) aconsejó a Ibn ‘Abbás (que Dios esté complacido con él y con su padre): “Sabe que la victoria viene con la paciencia, y que la facilidad viene luego de la dificultad...”.

Un remedio para la angustia son ciertos tipos de alimento

Al-Bujari (que Allah tenga misericordia de él) reportó que ‘Aa’ishah (que Allah esté complacido con ella) solía ordenar un alimento llamado talbín para las personas que estaban enfermas o habían sido golpeadas por alguna calamidad, y decía: “Oí al Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) decir: “El talbín reconforta el corazón de la persona enferma y alivia el de la persona angustiada”.

El talbín es una sopa o caldo hecho de harina o salvado al que se le ha agregado miel. Se llama talbín porque se asemeja a la leche (laban). Y es cocinado con cebada.

Al -Bujari también narró que 'Aa'ishah (que Allah esté complacido con ella), la esposa del Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él), que cuando fuera que un miembro de su familia fallecía y las mujeres se reunían y luego se dispersaban, excepto su familia y amigos cercanos, ella les pedía una olla de talbín, luego lo cocinaba, hacía un guiso de carne, pan y caldo, y vertía el talbín sobre él, y luego le decía a las mujeres: "Coman, porque el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) decía que el talbín consuela el corazón del enfermo y alivia a la persona angustiada".

Decir que es un consuelo para el corazón de la persona enferma significa que la relaja, le da energía y la alivia emocionalmente.

Áhmad (que Allah tenga misericordia de él) reportó que 'Aa'ishah (que Allah esté complacido con ella) dijo: "Cuando fuera que el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) oía que alguien estaba enfermo o adolorido y no comía, decía: "Deberías preparar talbín y que lo beba". Por aquél en Cuya mano está mi alma, que el talbín limpia el estómago así como ustedes lavan su rostro con agua".

At-Tirmidhi (que Allah tenga misericordia de él) reportó que 'Aa'ishah (que Allah esté complacido con ella) dijo: "Cuando fuera que un miembro de su familia se sentía

enfermo, él ordenaba que se hiciera sopa o caldo para él, y luego él le pedía que lo sorbiera. Y solía decir: “Hace que el corazón angustiado de la persona enferma se limpie y se fortalezca, tal como ustedes lavan su rostro con agua”.

Aún cuando algunas personas puedan encontrar esto extraño, esto es algo auténtico, pues ha sido probado por la Revelación entregada por un profeta infalible (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él). Dios nos ha proveído con todo tipo de alimentos, y Él sabe mejor sus características, por lo tanto la sopa de cebada mencionada en este reporte es uno de los tipos de alimento que hacen que la persona se sienta mejor. Y Allah sabe más.

Con respecto al método para cocinar esta comida para la persona que está físicamente enferma o cuyo corazón está angustiado, Ibn Hayr (que Allah tenga misericordia de él) dijo: “Lo más apropiado para la persona enferma y la persona angustiada es el agua de cebada entera cocida”. Y Allah sabe más.

4 - Escritos del Imam Ibn al-Qaím sobre el tratamiento de la angustia y la pena

Siguiendo la discusión sobre los remedios para esto, haremos una pausa para mirar brevemente la lista escrita por el Imam Ibn al-Qaím (que Allah tenga misericordia de él) en la cual enumera quince clases de remedios a través de los cuales Dios alivia la angustia y la pena:

1. Tawhíd ar-Rububíah (Unicidad de Su Divino Señoría),
2. Tawhíd al-Uluhíyah (Unicidad de Su Divinidad),
3. Tawhíd al-Asmá' wa as-Siffát (Unicidad de Sus Divinos Nombres y Atributos)
4. Declarar que Dios está muy por encima de maltratar a Sus servidores o castigarlos sin ninguna causa o merecimiento de parte de ellos.
5. Admisión por parte del servidor que ha sido injusto y ha cometido equivocaciones.
6. Rogar a Dios por las mejores cosas, que son Sus nombres y atributos. Entre los nombres más completos en significado están los nombres Al-Hái (el Viviente) y Al-Qaiúm (el Eterno).
7. Buscar la ayuda de Dios solamente.
8. Poner nuestra confianza en Dios.
9. Poner nuestra confianza en Dios y remitir todos nuestros asuntos a Él, reconociendo que nuestro destino está en Sus manos, que Dios maneja todos nuestros asuntos como quiere, que Su voluntad siempre se cumple y Su decreto siempre es justo.
10. Leer el Corán y meditar en sus significados, buscar consuelo en él para todos los desastres, buscar una cura para todas las enfermedades del corazón (es decir, enfermedades psicológicas y

espirituales), porque el Corán lava la pena y cura la angustia y la ansiedad.

11. Buscar el perdón de Dios.
12. Esforzarse en el arrepentimiento.
13. Esforzarse por las causas de Allah.
14. La oración.
15. Admitir que uno no tiene poder ni fuerza absoluta, y atribuírselo a Quien tiene en Sus manos el destino de todas las cosas.

Le pedimos a Dios, glorificado y exaltado sea, que nos mantenga a salvo de la angustia, que nos conceda el alivio de la depresión y de nuestras preocupaciones, porque Él es Omnioyente, Quien responde todas las oraciones; Él es el Viviente, el Eterno.

6 - Conclusión

Finalmente, recordemos que no importa cuán grande y cuán numerosa puedan ser las preocupaciones y angustias de este mundo; la angustia del Más Allá será por lejos mayor. Esto incluye lo que le sucederá a toda la gente cuando sean reunidos todos juntos en el Día del Juicio. Al-Bujari (que Allah tenga misericordia de él) reportó de Abu Hurairah (que Dios esté complacido con él) que el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “Yo seré el líder de toda la gente en el Día de la Resurrección. ¿Saben por qué? Dios reunirá a toda la gente junta, desde el primero hasta el último en un solo lugar, en tal forma que si alguien los llamara a todos, todos ellos le oirían, y serían vistos todos al mismo tiempo. El Sol se acercará a ellos, tanto que sentirán más angustia de la que puedan soportar. La gente dirá: “¿Puedes ver lo que ha pasado contigo? ¿Verías quién puede interceder por ti ante Dios?”. Entonces algunos de ellos se dirán unos a otros... “Veamos si Adán puede...”.

No habrá remedio para la angustia de ese Día a menos que nos volvamos hacia Dios hoy.

Que Dios bendiga y otorgue la paz a nuestro Profeta Muhámmad, a su familia y a sus compañeros.