

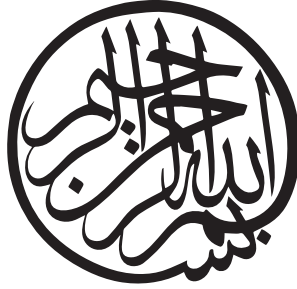


Cómo superar la ansiedad y la angustia



Mujámmad Sálíj Al Munáyid

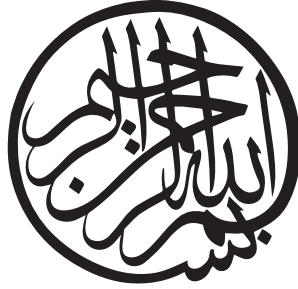




Cómo superar la ansiedad y la angustia

Mujámmad Sálíj Al Munáyid





Cómo superar la ansiedad y la angustia

Mujámmad Sálíj Al Munáyid

Traducción:
Lic. Isa García

Editor
Said Abdunur Pedraza

máktaba
Editorial 

Primera edición.
2021, Editorial Máktaba.
Bogotá, D. C. Colombia.

www.editorialmaktaba.com
www.facebook.com/MaktabaAcademia
www.instagram.com/academiaeditorialmaktaba
contacto@editorialmaktaba.com

ISBN: 978-958-53201-4-7
Impreso en Colombia - Printed in Colombia

Primera impresión, 2021.

Traducción: Lic. M. Isa García.

Revisión y edición: Said Abdunur Pedraza.

Diseño y diagramación: Damián Crofort.

Foto de portada: Archivo Editorial Máktaba.

Esta es una revisión de la primera edición digital, publicada por IslamHouse.com.

Licencia CC BY-SA 4.0



Usted es libre de compartir, copiar y redistribuir este libro en cualquier medio o formato para cualquier propósito, bajo los siguientes términos:

- **Atribución:** Debe dar crédito de manera adecuada e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de Editorial Máktaba.
- **Compartir igual:** Si remezcla, transforma o crea a partir de este libro, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original.

CONTENIDO

Prefacio	7
Introducción	9
Tipos de ansiedad y preocupación	13
La angustia sufrida por el musulmán cuando convoca a la gente a seguir la religión	13
La angustia sufrida en relación a los actos de culto	14
La ansiedad enfrentada por la persona veraz acusada de falsedad	15
La ansiedad sufrida por la persona inocente cuando se hacen acusaciones falsas contra ella	16
La preocupación de un hombre acerca de lo que puede sucederles a su esposa o hijos después de la muerte	19
La ansiedad a causa de un préstamo	19
La ansiedad causada por sueños	20
Cómo manejar la ansiedad y la preocupación	21
La forma de lidiar con la ansiedad y la preocupación en el Islam	23
Acompañar la fe con las buenas obras	23
Las calamidades y dolencias son una purificación	24
Comprender la realidad de este mundo	25
Seguir los ejemplos de los profetas y de las personas honradas	27

Convertir el Más Allá en nuestro principal interés	27
Un remedio sorprendentemente efectivo: recordar la muerte	28
Rezarle a Dios, glorificado y exaltado sea	29
Rezar por el Profeta Mujámmad (B. y P.)	32
Confiar en Dios y encomendarle nuestros asuntos	33
Prestar atención a lo que es beneficioso, concentrándose en lo que importa hoy en día, sin preocuparse por lo que pueda suceder mañana ni lamentar el ayer	34
Una de las formas más efectivas de encontrar consuelo y complacencia, es recordar a Dios con frecuencia	36
Buscar refugio en la oración	37
Hablar acerca de las bendiciones de Dios, tanto en lo obvio como en lo oculto	37
Mantenerse ocupado en tareas beneficiosas y en la búsqueda del conocimiento	38
Buscar los aspectos positivos de los eventos que uno tiende a ver con disgusto	39
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	39
No permitir que nuestro trabajo y otros deberes se acumulen	40
Anticiparse a los hechos y estar siempre mentalmente preparado para todos los resultados posibles	40
Consultar a la gente de conocimiento y pedirles consejo	41
La persona que está angustiada y preocupada debe saber que después de las dificultades llega el alivio	43
Ciertos tipos de alimento son un remedio para la angustia	43
Conclusión	45



PREFACIO



El mundo actual está plagado de contradicciones profundas. Mientras consideramos que la sociedad occidental ha alcanzado el pináculo histórico en desarrollo tecnológico, científico y económico, vemos que los países con mayor desarrollo se ven aquejados por las mayores tasas de suicidios y de problemas de ansiedad, angustia, depresión y desesperanza. Estos problemas se han generalizado entre las nuevas generaciones en las últimas décadas. Y la pandemia que alteró las dinámicas sociales, intelectuales y comerciales del mundo entero en los últimos dos años, ha incrementado estos problemas emocionales y mentales en personas de todas las edades, nacionalidades, etnias y credos.

Con la publicación de este libro, queremos mostrarle al mundo que hay otra opción de vida: aportarles a los no musulmanes ideas y reflexiones para que puedan mejorar su salud mental y su paz espiritual, y recordarles a los musulmanes que en el Islam está la solución real y duradera a problemas que, como el estrés y la ansiedad, hoy día consideramos parte ineludible de nuestra cotidianidad, cuando no tienen por qué serlo.

Este libro fue originalmente traducido al español por el chajj Isa García con revisión de Moámer Darman Al Muháyrir, y publicado en formato digital por IslamHouse.com en 2013. Las notas a pie de página son adiciones del editor para aclarar algunos conceptos que no están explicados dentro del texto. Estamos llevando al formato físico una serie de libros interesantes sobre el Islam, como este, que

agregamos a nuestro catálogo luego de nuestro proceso propio de revisión lingüística, corrección ortotipográfica, edición y diagramación. De esta manera, el libro queda para descarga gratuita en digital en nuestra página web www.editorialmaktaba.com, o puede ser adquirido en físico. Cada tiraje de nuestros títulos se reparte de esta manera: 20% para donar a entidades académicas, estudiantiles, bibliotecas y otras que disponen al público general los textos que tienen, 40% se regala dentro de la comunidad musulmana, como parte de actividades, charlas y presentaciones desarrolladas por medio de nuestras redes sociales, y el 40% restante lo vendemos y con este dinero, generamos más libros.

Esta es una labor del equipo de Editorial Máktaba para acercar el Islam a los no musulmanes, y mejorar el conocimiento de los musulmanes sobre su religión.

سعيد عبد النور بدراسا

Said Abdunur Pedraza.

Bogotá, ramadán de 1442 / abril de 2021.



INTRODUCCIÓN



Alabado sea Al-lah¹, Señor del Universo, el Misericordioso, 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 Mujámmad, aquel 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, como nos dice Dios en el Corán (traducción de su significado)²:

Allí no volverán a sufrir, y vivirán por toda la eternidad.
(Corán 15:48)

1 الله Al-lah, también transcrito como Allah o Alá: Literalmente, El Dios. Según la creencia islámica, Dios es Uno, el Único Dios Verdadero, sin igual ni semejante, Creador de todo cuanto existe, y Él envió profetas a la humanidad, entre ellos Moisés, Jesús y Mujámmad, que Dios los bendiga.

2 القرآن Corán, Korán, Alcorán: Última revelación de Dios para la humanidad. Dios ha revelado Su palabra en varias ocasiones, entre ellas la Torá a Moisés, los Salmos a David, el Evangelio a Jesús y el Corán a Mujámmad, que Dios los bendiga a todos ellos. El Corán fue revelado y se mantiene preservado en idioma árabe. Las traducciones a otros idiomas no son consideradas el Corán sino traducciones de los significados del Corán.

Nada perturbará nunca a la gente del Paraíso, ni la más ligera palabra:

No oirán frivolidades ni incitación al pecado, tan solo la palabra: “¡Paz!, ¡paz!” (Corán 56:25-26)

Es también parte de la naturaleza de esta vida que las personas debamos superar el sufrimiento y las dificultades por diversas razones, como Dios ha indicado en el Sagrado Corán:

Creé al ser humano para una vida de continuas dificultades.
(Corán 90:4)

Las cosas que cruzan nuestra mente y nos hacen sentir angustia son cosas que nos han causado dolor, o que lamentamos haber o no haber hecho en el pasado; cosas que nos preocuparía o que desearíamos que sucedieran en el futuro, y cosas que nos angustian porque están sucediendo en el presente.

Las personas reaccionan de formas diferentes a la angustia y las preocupaciones, dependiendo de cuáles sean sus intereses, ya sea que la ansiedad sea continua o no, y si tienen fe en sus corazones o son transgresores y pecadores. Las preocupaciones e intereses de la gente difieren de acuerdo a sus motivaciones, circunstancias y responsabilidades individuales.

Un tipo de preocupación es la que puede ser descrita 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 Ómar ibnu al Jattab (que Dios esté complacido con él)³ y a Ómar ibnu Abdul Aziz, y a otros líderes preocupados por su pueblo. Ómar ibnu al Jattab (C.) solía pensar sobre cómo preparar la defensa mientras estaba rezando, y estaba excusado por eso; también solía preocuparse por el bienestar de los animales.

³ Fórmula de respeto que se pronuncia siempre que se nombra a uno de los compañeros (hombres y mujeres) del Profeta Mujámmad, es decir, aquellos que aceptaron el Islam, vieron personalmente al Profeta, lo escucharon, y murieron siendo musulmanes. Aquí lo abreviamos como (C.)

Ómar ibnu Abdul Aziz solía expresar su sufrimiento de este modo:

Estoy lidiando con algo con lo 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 criado le dijo: “¿Por qué estás tan ansioso y angustiado? No es como se supone que estés en situaciones como esta”. Él le respondió:

¡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.

Cuanto más tenía que ver alguna decisión con el destino de los musulmanes, más grande era la ansiedad y la preocupación implicada. Por eso cuando Abdur Rajmán ibnu Auf fue confiado con la tarea de seleccionar al siguiente califa de los musulmanes, después del fallecimiento de Ómar, 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 musulmán 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 de que su culto esté bien hecho, tanto en prácticas como en intención, y la aprehensión del musulmán por el sufrimiento de sus hermanos en la fe alrededor del mundo.

Por otro lado, tenemos la angustia negativa, que en parte es resultado de los pecados. Los tipos de ansiedad que pueden resultar del pecado son: la ansiedad sufrida después de derramar la 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”.

Las causas de la angustia sufrida por las calamidades que suceden en este mundo incluyen las 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.

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 les 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. En el siguiente apartado discutiremos el asunto en detalle.



TIPOS DE ANSIEDAD Y PREOCUPACIÓN



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

Los profetas fueron las personas que más sufrieron. Áisha (C.) le dijo a su sobrino Úrwah que ella le preguntó al Profeta Mujámmad (que la paz y las bendiciones de Dios sean con él)⁴: “¿Sufriste algún día peor que Újud?” 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 Áaqaba, cuando le había hecho un pedido a Ibnu Abdu Yalail ibnu Abdu 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 Carn az Zaálib. 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

⁴ Fórmula de respeto que se pronuncia siempre después de mencionar al Profeta Mujámmad. Aquí la abreviamos como (B. y P.)

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: “Mujámmad, si deseas, yo los aplastaré entre dos montañas”. Entonces yo le respondí: “Más bien, yo esperaría que Dios hiciera salir de ellos a una generación que adore a Dios y no Le asocie nada”.

El Profeta Mujámmad (B. y P.) sufrió una angustia similar cuando su gente descreyó de él luego del Viaje Nocturno. Múslim narró que Abu Huraira dijo que el Mensajero de Dios (B. y P.) dijo:

Me encontré a mí mismo en el Jiyir⁵ de la Kaaba⁶, y los cu-raichitas estaban preguntándome sobre mi viaje nocturno, haciéndome preguntas acerca del templo sagrado de Jerusalén, sobre el cual yo no estaba seguro. Me sentí angustiado y ansioso como nunca me había sentido, y entonces Dios lo elevó para mí de tal forma que pude ver lo que ellos me estaban preguntando, y respondí todas sus preguntas...

Este tipo de angustia es positiva, porque es para un bien de la comunidad; de todas maneras, no hay que dejarse embargar por ella, hay que saber manejarla.

La angustia sufrida en relación a los actos de culto

El Mensajero de Dios (B. y P.) estaba muy preocupado acerca de informarle a la gente sobre la oración. Abu Umair ibnu Anas reportó de su tío paterno entre los *ansar*⁷, que el Profeta Mujámmad (B. y P.) estaba preocupado sobre cómo convocar a la gente a que se reuniera para las oraciones. Alguien sugirió desplegar una bandera, para que la gente pudiera verla y se avisaran unos a otros, pero a él no le gustó

5 حجر اسماعيل Jiyir. Jiyir, hijr (hijr Ismail), también conocido como jatim o hateem, es un muro bajo en forma de semicírculo en el costado norte de la Kaba y que forma parte de esta.

6 الكعبة Kaba, Kaaba, Ka'bah, Kabah: El primer templo construido para adorar únicamente a Dios. Aunque a primera vista parece un cubo, tiene forma de ortoedro. Se encuentra en La Meca, ciudad en Arabia Saudita. Hacia la Kaba debe orientarse el musulmán cuando hace sus oraciones.

7 الأنصار Ansar: Literalmente, “ayudantes”. Fueron los habitantes de Medina que abrazaron el Islam y recibieron a los migrantes de La Meca como hermanos en sus propias casas.

esta idea. Otra sugerencia fue soplar un cuerno de carnero como los judíos (el *chofar*), pero él dijo: “Eso pertenece a los judíos”. Alguien sugirió una campana, pero él dijo: “Eso pertenece a los cristianos”. Abdul-lah ibnu Zaid ibn Abdur Rábbihi se fue, preocupado por lo mismo que el Mensajero de Dios (B. y P.), y se le reveló el llamado a la oración (*adán*⁸) en un sueño. A la siguiente mañana fue a visitar al Mensajero de Dios (B. y P.) y le contó acerca de ello: “¡Mensajero de Dios!, mientras estaba en el entresueño, alguien vino a mí y me mostró el llamado a la oración...”

En este relato se puede ver cómo Abdul-lah ibnu Zaid salió preocupado, y lo estuvo hasta que encontró una solución a su problema.

La ansiedad enfrentada por la persona veraz acusada de falsedad

Esto le sucedió al compañero Zaid ibnu Al Arcam (C.) cuando oyó al jefe de los hipócritas decirles a sus colegas: “Cuando volvamos a Medina, 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 y a la gente que lo acompañaba). Zaid dijo:

Le dije a mi tío paterno, y él fue a informarle al Mensajero de Dios (B. y P.). El Mensajero de Dios (B. y P.) mandó a traer a Abdul-lah ibnu Ubai (el jefe de los hipócritas), quien juró que nunca había dicho tal cosa. El Mensajero de Dios (B. y P.) 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 (B. y P.), mi cabeza colgaba de cansancio y preocupación. Entonces el Mensajero de Dios (B. y P.) 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 en ese momento. Luego,

8 ^{أذان} Adán, adhan, athaan, azan: El llamado a la oración islámica. El almuecín sube al alminar de la mezquita o usa un sistema de amplificación de la voz y un micrófono, y hace el llamado en árabe, cinco veces al día, para que todos los musulmanes sepan que es hora de asistir a la oración.

Abu Báker preguntó qué había pasado conmigo, qué me había dicho el Mensajero de Dios. Le respondí: “No dijo nada, solo me tocó la oreja y me sonrió”. Me dijo: “¡Ponte bien!” Entonces, Ómar me preguntó y le dije lo mismo que a Abu Báker. A la mañana siguiente, el Mensajero de Dios (B. y P.) recitó para nosotros la sura⁹ (recientemente revelada) de Los Hipócritas.

De acuerdo a un reporte narrado por Múslim, que cuenta la misma historia, Zaid dijo:

Fui a ver al Profeta Mujámmad (B. y P.) y le dije sobre eso. Él mandó a llamar a Abdul-lah 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 [Muhammad] dicen: ‘Atestigüamos que eres el Mensajero de Dios’. Dios bien sabe que eres el Mensajero, pero Él mismo atestigüa que los hipócritas son mentirosos’. (Corán 63:1)

Zaid dijo la verdad, y no le creyeron; aun así, se mantuvo firme en sus palabras y estuvo angustiado todo el tiempo, hasta que Al-lah envió la Revelación que le dio la razón.

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

Un ejemplo de esto es lo que le sucedió a Áicha (C.), cuando un hipócrita la acusó de un pecado durante la campaña de Muraisia. 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:

⁹ سورة Sura, azora, surah: Cada uno de los 114 capítulos en que se divide el Corán.

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 (B. y P.) 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 estaba sentado allí, el Mensajero de Dios (B. y P.) recitó el doble testimonio de fe, y luego dijo: “Áisha, 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 (B. y P.) había terminado de decir esto, mis lágrimas cesaron completamente y le dije a mi padre: “Responde a lo que el Mensajero de Dios (B. y P.) ha dicho”. Él dijo: “Por Dios, no sé lo que debería decirle al Mensajero de Dios”. Yo dije: “Soy solo 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: Me resignaré pacientemente y que Dios me dé consuelo para sobrellevar la desgracia que me acaban de contar” (Corán, 12:18). Entonces me alejé y me recosté en mi cama. Y luego de eso Dios reveló:

Los que vinieron con la calumnia [en contra de Áisha, la esposa del Profeta] son un grupo de ustedes. No piensen [¡oh, creyentes!] que esto acarreará un mal para ustedes; por el contrario, es un bien. Cada uno de los que cometieron este pecado recibirá su merecido, y el mayor

responsable entre ellos tendrá un castigo severo”. (Corán 24:11. Ver el pasaje completo de la aleya¹⁰ 11 a la 24)

Antes de la época de Áicha (C.), María, la hija de Imrán y madre de Jesús (la paz sea con ambos)¹¹, 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 que esto, y así hubiera sido olvidada completamente. (Corán 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 devota ferviente que vivía en reclusión cerca del templo, 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, cuya historia relató Áisha (C.):

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 estaba por irse nos decía: “El día de wichaj¹² (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 wichaj?” Ella respondió: “Salí siendo esclava usando un cinturón de cuero. Se me cayó 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

10 آية Aleya, ayah: Literalmente, señal o milagro. Se denomina así a cada versículo en que se divide cada sura o capítulo del Corán.

11 Fórmula de respeto que se pronuncia luego de mencionar a un profeta, un ángel, o a María madre de Jesús. Aquí lo abreviamos como (P)

12 وفاق Wichaj, wishah, wishaah: Especie de pañuelo o de bufanda que se usa sobre los hombros, alrededor del cuello, o en ocasiones en la cintura o sobre la cabeza.

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 acusación injusta puede ser muy común, y hay personas que se sienten abrumadas por esto, hay que aprenderlo a manejar.

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

Áisha (C.) narró que el Mensajero de Dios (B. y P.) solía decir:

Una de las cosas que me preocupan es qué pasará con ustedes después de mi muerte, porque nadie será capaz de cuidar apropiadamente de ustedes, excepto aquellos que verdaderamente son pacientes.

¿Cuántos padres o madres de familia se ven atacados por estos pensamientos? Nuestra descendencia nos preocupa y eso es normal, lo que no es normal es dejarse llevar por esos pensamientos.

La ansiedad a causa de un préstamo

Un ejemplo de esto es lo que le sucedió a Az Zubair (C.), cuya historia fue relatada por su hijo, Abdul-lah ibnu 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 aquel 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? ¡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: “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: “¡Protector de Az Zubair, paga las deudas!”, y Dios las paga... Yo calculé cuánto debíamos, 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 le 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 Mujámmad (B. y P.), 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 interpreté esto como dos mentirosos a quienes estaba enfrentando, el de Sanaá y el de Al Yamáhah.

Ibnu Ómar (C.) también se sintió angustiado a causa de un sueño que tuvo. Él dijo:

Algunos hombres entre los compañeros del Profeta Mujámmad (B. y P.) solían soñar en tiempos del Mensajero de Dios (B. y P.). Ellos solían contarle sus sueños y él les 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: “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: “¡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 solo 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 Curaich. Entonces los ángeles me llevaron afuera hacia la derecha. Cuando me desperté, me sentí preocupado y asustado por lo que había visto, entonces le pregunté a Jafsa acerca de ello, y ella dijo: “Es bueno lo que has visto”. Le dije: “Pregúntale al Mensajero de Dios (B. y P.) por esto”, entonces ella le preguntó. El Mensajero de Dios (B. y P.) dijo: “Abdul-lah es un hombre honrado, si solo rezara por la noche...”

Nafi dijo: “Después de eso, él siempre rezaba mucho”.

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

Cómo manejar la ansiedad y la preocupación

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

Indudablemente, lo primero 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 personas de todos los credos sufriendo de depresiones profundas y suicidándose, en un intento desesperado por librarse de la depresión, la frustración y la desesperación que sufren cuando se encuentran en problemas o cuando les sucede una calamidad.

Los hospitales están llenos de pacientes que intentaron suicidarse, 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, y 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, el que está bien informado. (Corán 67:14)

A continuación, se presenta qué hacer con la angustia y la ansiedad, para lograr la paz.



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 dice:

Al creyente que obre rectamente, sea varón o mujer, le concederé una vida buena y le multiplicaré la recompensa de sus buenas obras. (Corán 16:97)

La razón para esto es clara: Los creyentes que poseen una fe correcta que los motiva a realizar obras piadosas, que reforman su corazón y su carácter, que cambian su vida en este mundo y en el siguiente, y 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 reducir las tanto como pueden, reaccionando con paciencia ante las cosas por las que no tienen opción. Esto les trae cantidad de beneficios como resultado, 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 por alegría y esperanza en la recompensa de Dios, como el Profeta Mujámmad (B. y P.) 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.

Las calamidades y dolencias son una purificación

¿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 (B. y P.) 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 Múslim: “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”.

Es decir, quien está angustiado o preocupado debe saber que, sea cual sea 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 de 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 faltas, 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.

Abdul-lah ibnu Mugáfal (C.) 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 y la ignorancia y nos ha traído el Islam”. El hombre se fue y se golpeó contra una pared, lastimándose el rostro. El Profeta Mujámmad (B. y P.) 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 Mujámmad (B. y P.) dijo:

“Cuando Dios desea el 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 solo 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 solo es demorado por esto, como el Mensajero de Dios (B. y P.) 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 Cutadah ibnu Ribí al Ansari solía relatar que una procesión funeraria pasó cerca del Mensajero de Dios (B. y P.) y él dijo: “Él está ahora aliviado, y la gente se siente aliviada por él”. La gente le preguntó:

“¡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: “Sal 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 la secundan hasta que la llevan a la puerta del Cielo. Entonces dicen: “¡Qué 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 del 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: “Sal 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. Saad (C.) le preguntó al Profeta Mujámmad (B. y P.): “Mensajero de Dios, ¿cuáles son las personas que sufren más angustias?” Él le 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 fuerte, 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 (C.):

El Mensajero de Dios (B. y P.) 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”.

Ibnu Al Caim 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.

Tal como dice Dios en el sagrado Corán:

A quien deje de recordar al Misericordioso le asignaré un demonio que será su compañero inseparable. (Corán 43:36)

Es decir, que a la persona que se olvida de Dios lo acompaña un demonio, y es este el responsable de crear angustia y ansiedad. Cuando regresamos a Al-lah, Él nos protege contra los seres malignos.

Un remedio sorprendentemente efectivo: recordar la muerte

El Profeta Mujámmad (B. y P.) dijo:

Recuerden frecuentemente lo que destruirá todos sus 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.

Recordar la muerte nos ayuda a ser más agradecidos con lo que tenemos día a día, bendiciones que a veces olvidamos por ser cotidianas.

Rezarle a Dios, glorificado y exaltado sea

La súplica y la oración son muy beneficiosas, e incluyen 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 Mujámmad (B. y P.) solía decir. Anas (C.) relató:

Yo solía servir al Mensajero de Dios cuando él estaba en Medina (es decir, cuando no estaba viajando). A menudo lo oía decir: “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 (C.) reportó que el Profeta Mujámmad (B. y P.) solía decir:

Dios nuestro, haz que me aferre apropiadamente a mi religión, de la cual dependen todos mis asuntos; haz este mundo bueno para mi 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 ella, nunca está cerrada. Cuando uno invoca al Más Generoso, Él responde y concede. Dios dice:

Y si Mis siervos te preguntan por Mí [¡Oh, Mujámmad!, diles] que estoy cerca de ellos. Respondo la súplica de quien Me invoca. [Entonces] que me obedezcan y crean en Mí, que así se encaminarán. (Corán 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 Mujámmad (B. y P.) encomendó a todos. El Mensajero de Dios (B. y P.) dijo:

No hay nadie que sea afligido por la amargura y diga: “Señor, soy Tu siervo, hijo de Tu siervo y de Tu sierva; mi destino está en Tus manos, Tus órdenes trato de llevarlas a cabo, Tu decreto sobre mí siempre es justo. Te suplico por todos los nombres con que Te has llamado a Ti mismo, o has revelado en Tu Libro, o le has enseñado a alguien de Tu creación, o has preservado para Ti en el conocimiento oculto, para que hagas del Corán la vida de mi corazón y la luz de mi pecho, así como una barrera contra la pena y una liberación de la ansiedad, sin que Dios le alivie de la ansiedad y la amargura, y se las reemplace con alegría.” Le preguntaron: “Mensajero de Dios, ¿debemos aprenderla?” Respondió: “Por supuesto, todo el que la oiga debe aprenderla”.

Este importante reporte indica que la persona debe admitir que Le pertenece a Dios y que no puede hacer nada sin Él, que no tiene otro amo que Él; que debe servirle a Dios, declarar su sumisión a Él, obedecer Sus órdenes y prestar atención a Sus prohibiciones; que Dios la controla directamente con Su voluntad; que debe demostrar su sumisión a Dios y su aceptación de Su decreto; que debe rezarle 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 Muḥammad (B. y P.). Entre ellas están las siguientes:

Ibn Abbás reportó que, cuando el Mensajero de Dios (B. y P.) se sentía angustiado, solía decir: “No hay más divinidad que Dios, El Todopoderoso, El Compasivo; no hay más divinidad que Dios, Señor del Trono Magnífico; no hay más divinidad que Dios, Señor de los cielos y la Tierra, Señor del Noble Trono, el Generoso”.

Anas (C.) reportó que cuando el Mensajero de Dios (B. y P.) estaba angustiado por algo, decía: “¡Oh, Viviente! ¡Oh, Autosubsistente! En Tu misericordia busco ayuda”.

Asmá bintu Umair dijo: “El Mensajero de Dios (B. y P.) me dijo: ¿Quieren que les enseñe unas palabras que puedan decir en tiempos de angustia? Dios, Dios es mi Señor, yo no Le asocio nada”.

Otra súplica beneficiosa que el Mensajero de Dios (B. y P.) nos enseñó es: “La súplica de la persona angustiada es: ‘Dios nuestro, anhelo Tu misericordia, no me abandones ni por un instante y facilita 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 consuelo. Los eruditos han mencionado muchas historias de gente que Le 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 le sucedió al compañero Al Alaa 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 Baréin él acampó, pero antes de que la gente pudiera hacerlo, los camellos 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 angustia y pánico indescriptibles, y algunos de ellos comenzaron a dar su testamento verbalmente a otros, pensando que su muerte sería inminente. Al Alaa 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 de Dios?” Ellos respondieron: “Por supuesto”. Él dijo: “Entonces pónganse de buen humor, porque Dios no abandonará a nadie en su 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. 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 raká¹³, Dios hizo surgir un arroyo de agua fresca cerca de ellos. Al Alaa 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 desde distintas direcciones, trayendo los suministros que cargaban, de tal forma que la gente no perdió ni uno de ellos, y además pudieron darles agua a los camellos. Este es uno de los signos de Dios presenciados por la gente durante las campañas.

Así como esa, hay más historias de personas apegadas a Dios a las cuales Él ayuda en los momentos de pruebas y dificultades. Recuerda siempre confiar en el Creador, que no te abandonará.

Rezar por el Profeta Mujámmad (B. y P.)

Esta es una de las grandes maneras en que Dios alivia las preocupaciones de los musulmanes. At Tufail ibnu Ubái ibnu Kab reportó que su padre dijo:

Cuando habían pasado dos tercios de la noche, el Mensajero de Dios (B. y P.) se levantó y dijo: “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: “Mensajero de Dios, yo rezo abundantemente por ti. ¿Cuántas de mis oraciones debo dedicarte?” Me respondió: “Cuantas quieras”. Le pregunté: “¿Un cuarto?” Dijo: “Cuantas quieras, y si es más que eso, te beneficiará”. Le pregunté: “¿La mitad?” Me dijo: “Cuantas quieras, y si es más que eso, te beneficiará”. Le volví a preguntar: “¿Dos tercios?” Respondió: “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”.

13 ركعة, Raká, raka'ah, rak'ah: Unidad de oración. Cada una de las iteraciones que realiza el musulmán durante la oración ritual. Las cinco oraciones diarias están compuestas, cada una, de un número determinado de rakás.

Pedirle a Al-lah que bendiga al Profeta Mujámmad debe ser siempre parte de nuestras súplicas, recordando que será nuestro Profeta quien interceda por los creyentes en el Día de la Resurrección. Saber que el Profeta mismo nos apoyará y hablará a nuestro favor en ese día, nos recuerda que esta vida es solo una prueba temporal, que nuestro objetivo está en el Más Allá, y que si Dios quiere, moriremos musulmanes y no estaremos solos en ese día en que no valdrá el dinero ni posesión alguna.

Confiar en Dios y encomendarle nuestros asuntos

Cuando una persona sabe que Dios es capaz de todas las cosas, que Él solamente escoge lo mejor para Sus siervos y administra todos sus asuntos, que la forma en que Él lleva los asuntos de Sus siervos es mejor que la que el siervo usaría, que Él conoce mejor los intereses y conveniencias de Sus siervos, que Él es más capaz de lograr el éxito para Sus siervos, que Su amor es más sincero y más misericorde con Sus siervos 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 ella, 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 siervos como quiere, y Su siervo no tiene injerencia en ello. Solo después de que ha confiado así en Dios, el servidor sentirá alivio de su angustia, preocupaciones y penas.

Deja la carga de sus necesidades e intereses a Aquel 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 siervo 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, cuán bendito es su corazón, y cuán grande su felicidad!

Pero a 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, Dios la dejará sola con las elecciones que haga, y se verá rodeada por preocupaciones, angustias, temores, 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 ayudarla en el Más Allá.

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

Quien deposite su confianza en Dios, sepa que Él le será suficiente. (Corán 65:3)

Es decir, Él cuidará de todo lo que le importa al creyente, 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.

De esta manera, 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, sin preocuparse por lo que pueda suceder mañana ni lamentar el ayer

El siervo debe pensar solo 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 Mujámmad (B. y P.) rezaba una súplica o se la enseñaba a su comunidad, les encomendaba no solo 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 Huraira reportó:

El Mensajero de Dios (B. y P.) 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: ‘¡Si solo 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 solo hubiera...’ le abren la puerta a Satanás”.

El Profeta Mujámmad (B. y P.) nos enseñó la relación entre la orden de esforzarse por las cosas beneficiosas en cada situación, buscando la ayuda de Dios, y la de no entregarse a sentimientos de derrotismo que puedan derivar en la pereza. Nos ordenó 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 aquellas 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 debemos esforzarnos en eliminar las causas de la angustia y perseguir las causas de la felicidad, olvidándonos de las cosas malas del pasado que no pueden ser cambiadas, y dándonos cuenta de que pasar demasiado tiempo pensando acerca de cosas imposibles es una tontería y una pérdida de tiempo.

Por lo tanto, uno debe intentar no pensar en estas cosas y no sentirse ansioso por el futuro, ni imaginar, con base al temor a la pobreza, las cosas que pueden o no suceder. Debemos darnos cuenta de

que el futuro, sea bueno o malo, es algo desconocido que está en las manos del Todopoderoso, el Omnisapiente, no en las manos de Sus siervos, y todos nosotros debemos esforzarnos por buscar las cosas buenas y protegernos de las malas.

El siervo debe saber que, si aparta su mente de las preocupaciones acerca del futuro y pone su confianza en Dios, Dios cuidará de él, y su ansiedad y su preocupación desaparecerán.

Una de las formas más efectivas de encontrar consuelo y complacencia, es recordar a Dios con frecuencia

Rememorar a Dios tiene maravillosos efectos en sumergir el alma en el sosiego, aliviando el estrés y la preocupación. Dios dice:

Los corazones de los creyentes se sosiegan con el recuerdo de Dios. ¿Acaso no es con el recuerdo de Dios que se sosiegan los corazones? (Corán 13:28)

La oración más grande para recordar a Dios, que puede aliviar el miedo a la muerte, es: “No hay divinidad excepto Dios”¹⁴. Esto es lo que Talha le preguntó a Ómar (C.): “Oí al Profeta Mujámmad 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. Solo el temor de que yo no fuera capaz de hacerlo me impidió preguntarle acerca de ello antes de que falleciera”. Ómar (C.) dijo: “Sé lo que es”. Talha le preguntó: “¿Qué es?” Ómar (C.) le dijo: “¿Conoces algunas palabras más grandes que las que él le pidió a su tío que repitiera? ‘No hay divinidad excepto Dios’”. Talha exclamó: “Eso es, ¡por Dios, eso es!”

Estas palabras llenan de sosiego a la persona, y por ello es recomendable decirlas muchas veces en el día, en especial en momentos de angustia.

¹⁴ La base fundamental de la creencia islámica es el monoteísmo puro: declarar que Dios es Uno y Único, que solo Él merece ser adorado y venerado, que solo a Él debemos orar y suplicar, y que Él es el único Creador, Dueño y Sustentador de todo cuanto existe.

Buscar refugio en la oración

Dios dice:

Busquen socorro en la paciencia y la oración. El cumplimiento de la oración es difícil, excepto para los que se someten humildemente [a Dios]. (Corán 2:45)

Hudaifa dijo: “Siempre que el Profeta Mujámmad estaba angustiado por algo, solía rezar”. Cuando Ibn Abbás (C.) 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.

Rezar te ayuda a crear un espacio de comunicación entre Dios y tú; al acercarte al Creador, Él aliviará tus penas. Por ello, siempre que necesites de alguien busca a Dios.

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 con personas de confianza, 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, aun 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 siervo mediante desastres y angustias, y la persona cumple su deber siendo paciente y aceptando lo sucedido, las dificultades se le hacen fáciles de sobrellevar, y tiene la esperanza de ser recompensada 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 Mujámmad (B. y P.) nos dio. Abu Huraira narró que el Mensajero de Dios (B. y P.) 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 incrementan su felicidad y alegría con las bendiciones que Dios le ha concedido.

Cuanto más piensa uno en las bendiciones de Dios, tanto las obvias como las ocultas, las espirituales y las mundanas, más reconoce 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.

Ya sea que se mantenga ocupado con el culto religioso, con voluntariado o con algún trabajo mundano, hay que intentar que a la acción la acompañe la intención correcta, y buscar 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.

Mucha gente está sufriendo de ansiedad y depresión constantes, 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. Se recomienda mucho participar en actos de ayuda a los demás, sumarse a voluntariados, fundaciones, y otras organizaciones, en las cuales haya beneficio. Y Dios sabe más.

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

Abu Huraira dijo: “El Mensajero de Dios (B. y P.) 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, 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 en contra del verdadero ideal de la vida; por lo tanto, una persona sabia debe ser renuente a gastar demasiado tiempo pensando en cosas que le acarrearán angustia y depresión.

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 va a suceder, debe comparar las bendiciones que disfruta, tanto espirituales como mundanas, con cualquier infortunio que le haya sucedido.

Cuando 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 fantástica 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 con claridad 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, 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 busque

refugio en Dios de eso y tenga esperanzas positivas, y lo que 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, que 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 las 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 la ayude y que no la abandone ni aún por un parpadeo. De ese modo, 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. Jabbab ibnu al Aratt (C.) dijo:

Nosotros le contábamos nuestros problemas al Mensajero de Dios (B. y P.) cuando él estaba reclinado sobre su capa a la sombra de la Kaaba. 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 aun 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

Sanaá hasta Jadramaut no le tema a nadie excepto a Dios, pero ustedes son demasiado impacientes...”

La generación siguiente también les pedía consejo y les contaba sus problemas a los compañeros del Profeta. Az Zubair ibnu Adiy dijo: “Fuimos a ver a Anas ibnu Málik y le contamos lo que estábamos sufriendo a manos de Al Hayach. 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 (B. y P.)’”

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

De la misma forma, uno puede buscar la ayuda de los hermanos sinceros, de los parientes sabios, o de los cónyuges confiables. Cuando Fátima (C.) se sentía angustiada, le contaba sus problemas a su marido Ali (C.) Abdul-lah ibnu Ómar (C.) nos contó esta historia:

El Mensajero de Dios (B. y P.) 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 (C.) llegó, se encontró con que ella estaba perturbada y preocupada. Ali le preguntó: “¿Sucede algo?” Ella le dijo: “El Profeta vino a verme, pero se fue”. Entonces Ali salió a verlo, y le dijo: “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 (B. y P.) 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)”.

Ni el mayor de los eruditos lo sabe todo, por eso es importante que los creyentes se consulten entre sí, preguntándole a quienes tengan más conocimiento sobre el tema a consultar. De este modo, el creyente despeja sus dudas y aprende en una dinámica que, además, ayuda a construir comunidad y a que esta crezca en conocimiento.

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 de 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 dice:

Con toda dificultad viene una facilidad. Realmente, con toda dificultad viene una facilidad. (Corán 94:5-6)

El Profeta Mujámmad (B. y P.) le aconsejó a Ibn Abbás (C.): “Sabe que la victoria viene con la paciencia, y que la facilidad viene luego de la dificultad...”

Ciertos tipos de alimento son un remedio para la angustia

Al Bujari reportó que Áicha (C.) solía ordenar un alimento llamado *talbina*¹⁵ para las personas que estaban enfermas o habían sido golpeadas por alguna calamidad, y decía: “Oí al Mensajero de Dios (B. y P.) decir: ‘La talbina reconforta el corazón de la persona enferma y alivia el de la persona angustiada’”.

La talbina es una sopa o caldo hecho de harina o salvado al que se le ha agregado miel. Se llama talbina porque se asemeja a la leche (*laban*) y es cocinada con cebada.

Al Bujari también narró que Áicha (C.), la esposa del Profeta Mujámmad (B. y P.), siempre que un miembro de su familia fallecía y las mujeres se reunían, ella les pedía una olla de talbina, luego la cocinaba, hacía un guiso de carne, pan y caldo, y vertía la talbina sobre él, y luego les decía a las mujeres: “Coman, porque el Mensajero de Dios (B. y P.) decía que la talbina consuela el corazón del enfermo y alivia a la persona angustiada”.

¹⁵ التلبينة Talbina, talbín, talbeen, talbeenah: Alimento a base de cebada cocida en agua a la que se le agrega yogur y miel de abeja. El Profeta Mujámmad enseñó sobre sus propiedades medicinales.

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

Áhmad reportó que Áicha (C.) dijo:

Siempre que el Mensajero de Dios (B. y P.) oía que alguien estaba enfermo o adolorido y no comía, decía: “Deberías preparar talbina y que la beba. Por Aquel en Cuya mano está mi alma, que la talbina limpia el estómago, así como ustedes lavan su rostro con agua”.

At Tirmidi reportó que Áicha (C.) dijo:


Siempre que un miembro de su familia se sentía enfermo, él ordenaba que se hiciera sopa o caldo para el enfermo, 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”.

Aun cuando algunas personas puedan encontrar esto extraño, es algo auténtico, pues ha sido probado por la Revelación entregada por un profeta infalible (B. y P.) 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 Dios sabe más.

Con respecto al método para cocinar esta comida para la persona que está físicamente enferma o cuyo corazón está angustiado, Ibnu Hayir dijo: “Lo más apropiado para la persona enferma y la persona angustiado es el agua de cebada entera cocida”. Y Dios sabe más.



CONCLUSIÓN



Finalmente, recordemos que no importa cuán grandes y cuán numerosas puedan ser las preocupaciones y angustias de este mundo, pues esta vida solo es una prueba, y es pasajera. Con preocuparnos demasiado no vamos a solucionar nuestros problemas, ni a agradar a Al-lah para que nos otorgue el Paraíso. Y esa es nuestra verdadera meta, complacer a Al-lah y encontrarnos en un lugar que es mucho mejor que este.

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



Encuéntranos en línea

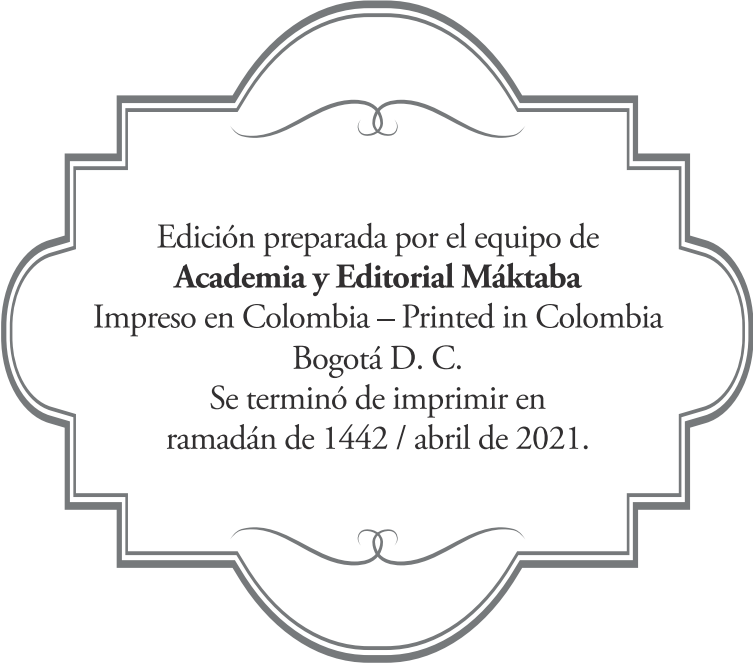
contacto@editorialmaktaba.com
www.editorialmaktaba.com

 +57 3057131407

 /AcademiaMaktaba

 /academiaeditorialmaktaba

 /MaktabaAcademia



Edición preparada por el equipo de
Academia y Editorial Máktaba
Impreso en Colombia – Printed in Colombia
Bogotá D. C.
Se terminó de imprimir en
ramadán de 1442 / abril de 2021.