

CÓMO SOBRELLEVAR LA TRISTEZA Y LA PREOCUPACIÓN (PARTE 1 DE 2): PACIENCIA, GRATITUD Y CONFIANZA

Valoración:

Descripción: La paciencia, la gratitud y la confianza son tres formas que el Islam sugiere para lidiar con la tristeza y la preocupación.

Categoría: [Lecciones](#) › [Interacción social](#) › [Lidiando con el cambio](#)

Por: Aisha Stacey (© 2012 NewMuslims.com)

Publicado el: 09 Jun 2019

Última modificación: 26 Apr 2013

Objetivo:

- Usar la guía que hay en el Corán y la *Sunnah* del Profeta Muhammad para lidiar con el estrés del siglo XXI.

Términos árabes:

- *Hayy*: Es la peregrinación a La Meca donde el peregrino realiza un conjunto de rituales. El *Hayy* es uno de los cinco pilares del Islam, y todo musulmán adulto debe realizarlo al menos una vez en su vida si cuenta con los medios económicos y es físicamente capaz [para realizar tal viaje].
- *Ramadán*: El noveno mes del calendario lunar islámico. Es el mes en el cual se prescribió el ayuno obligatorio.
- *Sabr*: Paciencia; viene de una raíz lingüística que quiere decir parar, detener, refrenar.
- *Shukr*: Agradecimiento y apreciación, y el reconocimiento de la bondad de Allah.
- *Sunnah*: La palabra *Sunnah* tiene varios significados según el área de estudio; sin embargo, el significado que generalmente se le atribuye es: palabras, acciones y aprobaciones del Profeta.
- *Tawakkul*: Tener completa fe y confianza en algo. En este caso, confiar en Allah completamente, demostrado por la habilidad de aceptar nuestras circunstancias sin importar cuales sean.

Una persona típica en países desarrollados batalla diariamente contra la tristeza y la preocupación. Al mismo tiempo, frecuentemente estas personas hablan de cuán contentos y felices aparentan vivir los musulmanes en países subdesarrollados, aún en medio de la pobreza, el hambre y la miseria, ellos aceptan sus circunstancias sin quejarse. ¿Por qué ellos no sufren de estrés y ansiedad? Podríamos aceptar a primera vista que, por el hecho de enfrentar la muerte a diario, lo demás se hace insignificante; o podríamos mirar un poco más profundamente y preguntarnos acerca su relación con Allah.



En el siglo XXI las creencias religiosas no dan el mismo consuelo que hubiéramos esperado hace cien, cincuenta o incluso veinte años. Tenemos todo disponible en la punta de nuestros dedos, con el toque de un botón, pero la tecnología no nos toma de la mano en la tranquilidad de la noche o calma nuestros miedos cuando nuestro corazón late erráticamente, y nuestras almas están llenas de irrazonables miedos y ansiedades. La religión del Islam se trata de tener y de mantener una conexión con Allah. El Islam nos instruye a lidiar con la tristeza y la preocupación dirigiéndonos a Allah con paciencia, gratitud y confianza.

El gran erudito musulmán del siglo XIV, Ibn Al Qaiem, dijo que nuestra felicidad en esta vida y nuestra salvación en el más allá dependían de la paciencia. Explicó que tener paciencia significa tener la habilidad de abstenerse de quejarse o desesperarse, y también de controlarse en momentos de tristeza y preocupación.

La paciencia se trata de aceptar lo que está fuera de nuestro control. En tiempos de tristeza y preocupación, ser capaces de someternos a la voluntad de Dios es un descanso inmensurable. Esto no significa que nos sentemos a ver como la vida pasa por delante sin que participemos. Se refiere a esforzarnos para agradar a Allah en todos los aspectos de nuestra vida y en todo tiempo, teniendo en cuenta que, si las cosas no salen de la manera que las planeamos o de la manera que queríamos, aceptamos lo que Allah ha decretado y continuamos luchando para complacerlo. Ser paciente es un trabajo arduo, no siempre llega natural o fácilmente, sin embargo, el Profeta Muhammad dijo: "A quien trate de ser paciente Allah le ayudará a ser paciente".

La paciencia y la gratitud van de la mano. *Sabr* y *shukr*, son las palabras árabes para paciencia y gratitud. Ejercitar la paciencia se vuelve fácil si contamos las bendiciones y somos agradecidos por ellas. Frecuentemente olvidamos que las bendiciones de Allah incluyen el aire que respiramos, la lluvia que cae del cielo, el sol en nuestras caras o el resguardo de la lluvia y el frío.

Hay muchas maneras de expresar la gratitud, pero la más fácil y la más útil es obedecer a Allah cumpliendo con nuestras obligaciones islámicas. Simplemente siguiendo los cinco pilares del Islam expresamos nuestra gratitud para con Allah.

Cuando testificamos que no hay dios digno de ser adorado sino Allah y que Muhammad es Su último Mensajero, estamos mostrando gratitud por haber sido bendecidos con el Islam. Cuando un creyente se postra ante Allah en medio de una oración, en calma y tranquilidad, está expresando gratitud. Durante el ayuno en Ramadán, nos volvemos agradecidos por la comida y la bebida al darnos cuenta de que Allah provee nuestro sustento. Si un creyente puede realizar la peregrinación a la casa de Allah en La Meca, esto es ciertamente una causa de agradecimiento. El viaje del *Hayy* puede ser largo y costoso^[1].

Practicar el Islam de la manera establecida por Allah es una expresión de paciencia y gratitud. Si aceptamos y reconocemos como bendiciones las pruebas, triunfos y tribulaciones de la vida, abrimos el camino para la aniquilación de nuestras preocupaciones y dolores. Todas nuestras experiencias, desde las más elevadas hasta las menos importantes, son una bendición de Allah. Cuando nos gana la tristeza y la preocupación debemos volvernos a Allah, luchar por ser pacientes y agradecidos, y poner nuestra confianza en Allah, porque Él es el más Confiable.

“Los creyentes son aquellos que, cuando les es mencionado el nombre de Allah, sus corazones se estremecen, y que cuando les son recitados Sus versículos les aumenta la fe y se encomiendan a su Señor” (Corán 8:2).

Esta confianza plena en Allah se denomina *tawakkul*. Significa que enfrentamos las pruebas de la vida y los triunfos sabiendo que, cualquiera sea la circunstancia, Allah sabe qué es lo mejor para nosotros. Nuestra confianza en Allah debe ser constante en todas las situaciones, buenas, malas, fáciles o difíciles. Lo que pasa en este mundo es con Su permiso. Allah provee el sustento y Él es capaz de retirarlo. Allah es el Dueño de la vida y de la muerte. Él es Quien determina si somos ricos o pobres, enfermos o sanos. Si somos conscientes de que Allah tiene control sobre todas las cosas y que finalmente quiere que vivamos para siempre en el Paraíso, podemos empezar a dejar atrás nuestra tristeza y preocupación. Si enfrentamos nuestros miedos y ansiedades con confianza total en Allah, y si mostramos paciencia y gratitud en toda circunstancia, la tristeza y la preocupación desaparecerán.

El Profeta Muhammad dijo: "Es maravilloso el caso del creyente, pues todos sus asuntos son buenos, y esto es así solo para el creyente. Si algo bueno le pasa, es agradecido y esto es bueno para él; y si algo malo le pasa, lo enfrenta con paciencia, y esto es bueno para él"^[2].

En la siguiente lección describiremos las maneras de acercarnos a Allah y así comenzar a eliminar la preocupación y la tristeza de nuestras vidas.

Notas de pie:

[1]

Extraído de: <https://www.islamreligion.com/es/articles/3535/como-el-islam-maneja-la-tristeza-y-la-preocupacion-parte-3-de-4/>

La dirección *web* de este artículo:

<https://www.newmuslims.com/es/articles/160/como-sobrellevar-la-tristeza-y-la-preocupacion-parte-1-de-2>

Derechos de autor © 2011 - 2023 NewMuslims.com. Todos los derechos reservados.