

CÓMO SOBRELLEVAR LA TRISTEZA Y LA PREOCUPACIÓN (PARTE 2 DE 2): ESTABLECER UNA RELACIÓN CON ALLAH

Valoración:

Descripción: El Islam ofrece numerosas maneras de superar la tristeza, todas ellas están conectadas con el establecimiento de una relación con Allah y Su Mensajero. Aquí sugerimos tres formas de construir una relación de por vida.

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

Por: Aisha Stacey (© 2012 NewMuslims.com)

Publicado el: 09 Jun 2019

Última modificación: 11 Jul 2018

Objetivo:

- Sugerir tres formas de acercarnos más a Allah.

Términos árabes:

- *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.
- *Du'a*: Súplica, plegaria, pedir algo a Allah.

Para llevar una vida con completa confianza en Allah, es necesario crear una relación con Él. Para sobrellevar la tristeza y la preocupación, que parece ser parte de nuestra vida diaria en nuestro mundo desarrollado, necesitamos descansar en Allah. Si ponemos nuestra fe y confianza en Él y soportamos las pruebas y las tribulaciones que se cruzan en nuestro camino con *sabr* y *shukr*, nuestra visión de la vida cambia. Por supuesto, no podemos estar libres de preocupaciones, porque enfrentar obstáculos es parte de nuestra condición humana. Sin embargo, enfrentar los problemas armados con la confianza en Allah y contentamiento con lo que ha decretado para nosotros, hace la vida más fácil y feliz.

Usted no puede confiar completamente en alguien sin conocerlo bien, y lo mismo se puede decir en cuanto a confiar en Allah. Antes de someternos a la voluntad de Allah debemos conocer a quién nos estamos sometiendo. Hay varias formas en las cuales una persona puede establecer su relación con Allah. Además, estar cerca de Allah nos ayudará a combatir los inevitables dolores y preocupaciones que forman parte de estar vivos. Examinaremos solo tres de las numerosas maneras en que una persona puede acercarse a Allah y sobrellevar los momentos de tristeza y estrés.

Llamar a Allah por sus nombres más hermosos

Se anima a los musulmanes a recordar a Allah y ser agradecidos con Él en todo momento, y esto puede ser de especial beneficio cuando estamos perdidos en la profundidad del desespero o sintiéndonos estresados por el día o la semana. Se nos anima a aprender los hermosos nombres de Allah para que así podamos conocer al Creador y dirigirnos a Él por Sus nombres específicos de acuerdo a nuestras necesidades.

El Profeta Muhammad nos animó a llamar a Allah por Sus nombres más bellos. Solía decir en sus súplicas: "Oh Allah, te pido por cada uno de Tus nombres, o por aquellos que has revelado en Tu Libro, o que has enseñado a alguna de Tus criaturas, o que has ocultado en el conocimiento no revelado que está Contigo"^[1].

“¡Dios! No hay más divinidad que Él. A Él pertenecen los nombres [y los atributos] más sublimes” (Corán 20:8).

“A Dios pertenecen los nombres más sublimes, invócalo a través de ellos...” (Corán 7:180).

Contemplar los nombres de Allah puede traer una gran paz. Nos hacen recordar Su grandeza e incrementar nuestra fe. Nos puede ayudar a concentrarnos en buscar la calma y la paciencia. Es importante entender que al mismo tiempo que se anima al creyente a no sucumbir al dolor y la angustia y a no quejarse por el estrés y los problemas, se lo anima a acudir a Allah para suplicarle por alivio. Usar los nombres de Allah que corresponden a la necesidad propia, es un acto recomendado y trae calma.

Haga *du'a* en cada oportunidad

Si una persona se siente desesperada, es importante que recuerde que Allah está cerca y que una manera efectiva de alcanzarlo es haciendo *du'a*. Cuando alguien llama al más Misericordioso, Él (Allah) le responderá. **"Y si Mis siervos te preguntan por Mí [¡oh Muhammad!, dile] 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).**

El Profeta Muhammad enseñó a sus seguidores una *du'a* específicamente para aquellos que se sientan tristes y angustiados:

“Quien se encuentre afectado por la desesperación y el dolor y diga: Allaahumma inni ‘abduka ibnu ‘abdika ibnu amatika naasiati bi iadika, maadhin fiia hukmuka, ‘adlun fiia qadaa-uka. Asaluka bi kulli ismin huwa laka sammaita bihi nafsaka aw anzaltahu fi kitaabika aw ‘allamtahu ahadan min jalqika aw ista-zarta bihi fi ‘ilmil-ghaibi ‘indaka, ‘an tay-’alal-Qur-aana rabi’a qalbi wa nur sadri wa ialaa huzni wa dhahaaba hammi (Oh Allah, soy Tu siervo, hijo de Tu siervo, hijo de Tu sierva, mi frente está en Tu mano, tu orden sobre mí es por siempre ejecutada y Tu decreto sobre mí es justo. Te pido por cada uno de Tus nombres, o los que has revelado en Tu Libro, o que has enseñado a

alguna de tus criaturas, o que hayas preservado en el conocimiento de lo oculto Contigo, que hagas del Corán la luz de mi corazón y la luz de mi pecho, el extinguidor de mi tristeza, y el aliviador de mi angustia), Allah quitará de él su tristeza y la reemplazará con alegría”. Le preguntaron: “Oh, Mensajero de Allah, ¿debemos aprendernos esto?”. Él dijo: “Por supuesto, todo aquel que lo escuche debe aprenderlo”^[2].

El *du'a* incrementa la fe, da esperanza y alivio al afligido, y salva al suplicante de la desesperación y el aislamiento. Hacer *du'a* con sinceridad es, en efecto, un arma que puede combatir incluso el estrés y el dolor más graves. Hubo innumerables ocasiones en las cuales los profetas y nuestros predecesores virtuosos hicieron *du'a* y la respuesta de Allah los salvó del peligro, la calamidad o el dolor.

Entender la realidad de la vida de este mundo

Frecuentemente el dolor y el sufrimiento llega a consecuencia de nuestras acciones. Nosotros decidimos pecar, y Allah nos purifica a través de la pérdida de riqueza, salud o de las cosas que amamos. En ocasiones, sufrir ahora, en este mundo, compensa el sufrimiento de la otra vida. A veces, todo ese dolor y angustia significa que alcanzaremos un lugar más alto en el Paraíso.

Allah conoce la sabiduría suprema detrás del hecho de que le sucedan cosas buenas a la gente mala o cosas malas a la gente buena. En general, todo lo que nos hace recurrir a Allah es bueno. En tiempos de crisis la gente se acerca a Allah. Él es el proveedor y es el más Generoso. Él quiere recompensarnos con lo eterno, y si el sufrimiento y el dolor nos pueden acercar al Paraíso, entonces la enfermedad y sufrimiento son bendiciones. El Profeta Muhammad dijo: “Si Allah quiere hacerle un bien a alguien, lo aflige con pruebas”^[3].

Notas de pie:

[1] *Imam Ahmad.*

[2] *Imam Ahmad.*

[3] *Sahih Al Bujari.*

La dirección *web* de este artículo:

<https://www.newmuslims.com/es/articles/161/como-sobrellevar-la-tristeza-y-la-preocupacion-parte-2-de-2>