LA SONRISA, LA IRA Y LA CONCIENTIZACIÓN ENEL ISLAM Y SU CONEXIÓN CON LA NEUROCIENCIA DEL SIGLO XXI (PARTE 3 DE 3): LA CONCIENCIA

Clasificación:

Descripción: Cómo el concepto de Jushú puede ayudar a cultivar la concientización y hacer nuestras vidas más agradables y significativas.

Categoría: Artículos Actos de adoración y ritos Ética Islámica

Por : Aisha Stacey (© 2017 IslamReligion.com)

Publicado: 11 Dec 2017

Última modificación: 10 Dec 2017

Contrario a lo que mucha gente cree, la concientización no es meditación. Se refiere a un estado mental que se logra al enfocar la consciencia en el momento presente. El experto en reducción de estrés, Dr. Jon Kabat-Zinn, define la concientización como "Prestar atención de manera intencional al momento presente, sin juzgar". En los dos artículos anteriores, discutimos sobre los últimos hallazgos en relación a dos de las tradiciones que el Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones de Dios sean con él) les recomendó a sus seguidores: sonreír y controlar la ira. En este artículo, a la luz de la investigación sobre la concientización (*Jushú*), vamos a explicar la versión islámica de la misma, en particular el *Jushú* con relación a las oraciones diarias.

Jushú (??????, árabe *Al Jushú'*) significa concentración y humildad en la adoración (en particular en la oración), mientras se lucha con sinceridad contra las distracciones. Para obtener *Jushú*, una persona debe ser capaz de olvidarse del mundo y estar enfocada en el momento. Uno debe ser totalmente consciente de que está de pie ante Dios y dedicarse a adorarlo. Si uno es capaz de hacer esto, es capaz de orar de todo corazón y cosechar las recompensas por ello. También es capaz de adquirir rasgos que lo mantendrán en buen lugar en su vida mundana.

La concientización significa prestar atención de manera consiente a la experiencia del momento presente con interés, curiosidad y aceptación, es una forma de tomar conciencia de nuestra realidad, dándonos la oportunidad de trabajar conscientemente con nuestro estrés, dolor, enfermedad, pérdida o con los desafíos de nuestra vida. En contraposición, una vida en la que no ponemos atención, en la que nos encontramos más preocupados por lo que ocurrió o por lo que aún no ha ocurrido, nos conduce al descuido, el olvido y al aislamiento, reaccionando de manera automática y

desadaptada[1]. También se dice que "esta cualidad de conciencia es la base de toda vida creativa, ya que nos permite ser honestos, pragmáticos, despiertos, valientes, y vivir con un sentido profundo de iniciativa"[2]. La concientización es un concepto actual y un tema candente en la psicología occidental del siglo XXI. Se reconoce como una forma efectiva de reducir el estrés, mejorar la inteligencia emocional y socavar los procesos cognitivos y conductuales destructivos.

Imagina si pudiéramos rezar cada oración con mayor consciencia de lo que estamos haciendo. En esta época es fácil apresurarse y distraerse por asuntos mundanos como el tráfico, la leche que debes comprar, los pantalones que debes planchar… También sabemos que todos y cada uno de nosotros se ve distraído por los trucos de Satanás, los susurros conocidos como *waswas*. Tener *Jushú* o estar atentos, ha sido científicamente demostrado como un paso crucial para desentrañar nuestras mentes de esos pensamientos meditativos[3].

La palabra *waswas* proviene de la palabra árabe para ilusión o espejismo, y significa pensamientos de duda, aprehensión o vacilación. También incluye las distracciones que vienen a la mente cuando una persona está tratando de concentrarse en la oración o tratando de ser consciente de la importancia del momento. Los eruditos islámicos subrayan la importancia de no ceder a estos pensamientos y no dejar que ellos determinen la calidad de tu oración.

El Profeta Muhammad dijo que a quien haya hecho bien la ablución y luego haya rezado dos *rakás* o unidades de oración, enfocándose completamente en ello sin pensar en nada más, se le perdonarán todos sus pecados anteriores[4], siempre que no hayan sido pecados mayores[5]. Ser consciente, ser capaz de enfocarse en el momento, es una habilidad que vale la pena desarrollar. Existen numerosas ventajas asociadas a la atención plena, tanto en este mundo como en la preparación para el siguiente.

Varios estudios realizados en los últimos años han concluido que la concientización tiene numerosos beneficios para la salud, incluyendo un aumento de la función inmunológica, efectos cognitivos positivos, y la reducción del estrés psicológico[6]. En el Islam, las recompensas se otorgan de acuerdo a la proporción del *Jushú*. El Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones de Dios sean con él) dijo que una persona puede rezar, pero no tendrá nada registrado de ello excepto una décima, o novena u octava parte, y así sucesivamente[7]. Su compañero Ibnu Abás explicó que eso significa que una persona solo tendrá de su oración aquella parte en la que se mantuvo enfocada.

En un estudio de 2007 realizado en la Universidad de Toronto[8], se abrieron nuevos horizontes en nuestro entendimiento de la concientización desde la perspectiva neurocientífica. Los científicos descubrieron que las personas tienen dos formas distintas de interactuar con el mundo utilizando dos conjuntos de redes distintos. Uno es denominado la red por omisión, que está involucrada en la planificación, el soñar despierto y el meditar. Esta red no requiere mayor esfuerzo para operar, está activa la mayor parte del tiempo. Tomas información, interpretas a través de un filtro de experiencias diarias, y la agregas a tu propia interpretación.

A través de esta red, una brisa fresca no es solo una experiencia gozosa, sino una señal de que el fin de semana está terminando, nos recuerda el trabajo de mañana, el llevar a los niños a la escuela y preparar los refrigerios. Es la red de la que Satanás toma ventaja, susurrando esto y aquello, y distrayéndonos de la adoración.

Sin embargo, existe una red completamente distinta, una de experiencia directa. Cuando dicha red se activa, experimentas información que te llega a tus sentidos en tiempo real. Experimentar el mundo a través de la red de experiencia directa te permite acercarte más a la realidad de cualquier evento.

La gente que practica la atención plena es capaz de notar la diferencia entre las dos redes y cambiar de una a la otra. Por lo tanto, la práctica de la concientización significa llevar la consciencia a las actividades que usualmente realizas en "modo automático". Muchos de nosotros hemos sido culpables de orar sin un solo pensamiento acerca de Dios o de la oración misma en nuestras cabezas. Recitamos las palabras y realizamos los actos, y luego nos felicitamos por orar dentro del marco de tiempo correcto. La concientización nos ayuda a reorientar nuestra atención al momento presente, sentir el acto de elevar nuestras manos para comenzar la oración, y pensar acerca del momento en que dejamos el mundo atrás.

Los musulmanes somos capaces de comenzar cada día en una nota alta practicando la concientización con la primera oración del día. Somos capaces de pensar en levantarnos de la cama para agradecer a Dios por otro día, seguir este acto con una ablución en la que pensemos acerca de limpiarnos de los pecados y, finalmente, rezar con *Jushú*. Este es el tipo de *Jushú* que los compañeros del Profeta Muhammad lucharon por tener en cada oración y en cada acto de adoración. La concientización o *Jushú* nos ayuda a experimentar la oración con todos nuestros sentidos.

Existe evidencia que sugiere que la concientización eventualmente puede convertirse en un rasgo sin esfuerzo. Si tratamos de estar enfocados en el momento en lugar de tratar de vaciar nuestra mente de pensamientos inútiles, encontraremos una forma de experimentar la naturaleza dichosa de la oración. Esto puede convertirse en nuestro consuelo como lo fue para el Profeta Muhammad. Él dijo a sus compañeros: "Hagan la llamada a la oración para que podamos sentirnos reconfortados por la oración"[9]. Si adquirimos la habilidad de tener *Jushú* en todas nuestras oraciones, tendremos la habilidad de ser conscientes a lo largo de nuestras vidas cotidianas, y así seremos capaces de adorar a Dios en todo lo que hacemos. Cuando examinamos el *Jushú*, el estado mental que todos los musulmanes deben esforzarse en tener cuando adoran a Dios, encontramos que los musulmanes hemos practicado la concientización desde hace mucho tiempo. Es parte de la estructura de una vida diaria dedicada al servicio de Dios. Los descubrimientos científicos maravillosos de las últimas dos décadas nos demuestran que el Corán y las tradiciones del Profeta Muhammad son guías detalladas de cómo llevar una vida valiosa y satisfactoria incluso ante el caos del siglo XXI.

Pie de página:

[1] http://www.mindfulness-salud.org/mindfulness/que-es-mindfulness/

[2] http://www.respiravida.net/que-es-la-atencion-consciente-o-mindfulness

[3] http://www.mindful.org/the-science-of-mindfulness/

[4] *Sahih Bujari*.

[5] *Sahih Múslim*.

[6] http://www.apa.org/pubs/journals/features/pst-48-2-198.pdf

[7] Imam Áhmad.

[8] https://www.psychologytoday.com/blog/your-brain-work/200910/the-neuroscience-mindfulness

[9] Abu Dawud.

The web address of this article:

https://www.islamreligion.com/index.php/es/articles/11104/la-sonrisa-la-ira-y-la-concientizacion-enel-islam-y-su-conexion-con-la-neurociencia-del-siglo-xxi-parte-3-de-3

Copyright © 2006 - 2023 IslamReligion.com. Todos los derechos reservados.