

Manejo de la ira en el Islam (parte 1 de 2): Controlar la ira es señal de rectitud

Descripción: Los arrebatos de ira no son parte de las enseñanzas del Islam. La ira debe ser manejada de forma aceptable.

Por Aisha Stacey (© 2015 IslamReligion.com)

Publicado 10 Aug 2015 - Última modificación 08 May 2016

Categoría: [Artículos](#) > [Actos de adoración y ritos](#) > [Ética Islámica](#)

Si bien la ira es un sentimiento natural, puede tener efectos negativos en aquellos que permiten que los controle, y efectos adversos en quienes los rodean. La ira puede destruir relaciones, salud, propiedad y sustento. La ira sin control es una de las herramientas de Satanás y puede llevar a muchos males y tragedias. Por esta razón, el Islam tiene mucho qué decir acerca de esta emoción.



Debido a que la ira a menudo es asociada con "lucha o respuestas repentinas", a menudo es difícil separar un acto que se hace como autodefensa (o para proteger propiedades o familias) de otro que es resultado de la ira descontrolada. Está bien sentir ira, pero no es aceptable que una persona permita que esta la supere y la lleve a actuar de manera inaceptable, llevándola a veces al asesinato y el caos. La historia de un evento en la vida de uno de los compañeros del Profeta Muhammad, su yerno Ali, demuestra la diferencia.

Ali ibn Abi Tálib estaba luchando en una guerra, cuando el líder del ejército no musulmán lo atacó. Durante la confrontación, Ali logró vencerlo y estaba a punto de matarlo, cuando su oponente lo escupió en la cara. Ali retrocedió de inmediato y dejó en paz al hombre. Este le dijo: "Pudiste haberme matado, ¿qué te detuvo?". Ali le respondió: "No tengo nada personal en tu contra. Estaba combatiéndote por tu incredulidad y tu rebelión contra Dios. Pero si te hubiera matado después de que me escupiste la cara, habría sido por ira y deseo de venganza, y no quiero hacer eso".

El Profeta les preguntó una vez a sus compañeros: "¿A quién de ustedes consideran un hombre fuerte?" Le respondieron: "A aquel que pueda derrotar a Fulano en una competencia de lucha". Él les dijo: "Eso no es cierto, un hombre fuerte es el que puede controlarse cuando está enojado"[\[1\]](#).

Como siempre, si una persona tiene dudas sobre cómo actuar en una situación, solo

debe recordar al Profeta Muhammad o a nuestros predecesores virtuosos para encontrar la mejor manera de actuar. El Profeta Muhammad era conocido como un hombre que podía controlar su ira, incluso bajo circunstancias extremas. Un día, el Profeta fue atacado por un beduino, quien lo detuvo jalándolo fuertemente de su capa, dejándole marcas en el cuello que eran visibles. El beduino demandaba que el Profeta Muhammad le diera algo. El Profeta (que tenía todo el derecho a enojarse) se volvió hacia él y le sonrió, luego ordenó que le dieran (al beduino) algo que fuera de su agrado[2].

También podemos seguir el ejemplo del Profeta encausando nuestra ira por la causa de Dios, cuando Sus derechos son violados. Ese es el tipo de ira controlada que es digna de elogio. El Profeta Muhammad se enojó cuando le dijeron acerca del *imam* que alejaba a la gente de la oración al hacerla demasiado larga, cuando vio una cortina con pinturas de criaturas animadas, y cuando se le hacían preguntas que le desagradaban. Sin embargo, su ira era puramente por la causa de Dios, él no se salía de sus casillas, no echaba chispas ni hacía que la gente temiera estar en su presencia.

Cuando el Profeta Muhammad se enojaba debido a los actos o palabras incorrectos de alguien, nunca lo expresaba con su mano y solo utilizaba palabras suaves. De hecho, aquellos que no lo conocían bien, ni siquiera sospechaban que estaba enojado. Sus compañeros, sin embargo, sabían cuando estaba enojado con solo mirarlo, su rostro se ponía rojo y su frente se perlaba de sudor. Sin embargo, en lugar de expresar su ira abiertamente, se mantenía calmado, utilizando aquellos primeros momentos para controlarse.

El control de la ira es una señal de rectitud. Una persona recta tiene prometido el Paraíso, y una de las características de la rectitud es ser capaz de controlar la ira.

"Y apresúrense a buscar el perdón de su Señor y un Paraíso tan vasto como los cielos y la Tierra, que ha sido reservado para los que tienen consciencia de Dios [y cumplen la ley], [que son] aquellos que hacen caridad, tanto en momentos de holgura como de estrechez, controlan su enojo y perdonan a las personas, y Dios ama a los que hacen el bien" (Corán 3:133-134).

"Lo que se les ha concedido [de bienes materiales] es parte de los placeres transitorios de esta vida mundanal. Pero la recompensa que Dios tiene reservada [en el Paraíso] será mejor y más duradera, para quienes crean y se encomienden a su Señor, para quienes evitan los pecados graves y las obscenidades, y cuando se enojan saben perdonar" (Corán 42:36-37).

La ira es una emoción humana muy natural, también es muy poderosa y puede variar en intensidad, desde la irritación leve a la furia y rabia intensas. Lo último puede ser destructivo, puede rugir a través de una persona creando deseos de venganza y empujando a la persona a golpear el objeto de su ira. Debido a que es algo natural, es imposible para una persona evitarla completamente. Sin embargo, es posible entender la ira y así controlarla.

Cando una persona se enoja, ya sea como resultado de una provocación o no, tiene la posibilidad de controlar su ira respondiendo a ella en una forma acorde al Corán y las tradiciones del Profeta Muhammad, o puede ceder a la ola de emociones y comportarse de una forma que desagrada a Dios pero deleita a Satanás.

En esta época, en que parece que el Islam está siendo denigrado por todo el mundo, muchos musulmanes están permitiendo que su ira les arrebate lo mejor de ellos. Sí, es doloroso tener a nuestra religión y a nuestro amado Profeta abusados y vilipendiados, pero como creyentes no debemos permitir que nuestras emociones dicten nuestros actos. Los actos deben estar basados en el conocimiento divino y la sabiduría. No podemos detener por completo a quienes empañan al Islam con sus mentiras y engaños, pero podemos controlarnos a nosotros mismos, educar a las masas, y tomar otras medidas positivas legisladas por el Islam.

En la segunda parte, miraremos ejemplos de cómo comportarnos cuando estamos enojados, tomados del Corán y de las tradiciones del Profeta Muhammad.

Pie de página:

[1] *Sahih Al Bujari, Sahih Muslim.*

[2] *Ibíd.*

Manejo de la ira en el Islam (parte 2 de 2): El Islam ofrece muchos métodos para superar la ira y la rabia

Descripción: Cómo comportarse cuando uno está enojado, con ejemplos tomados del Corán y de las tradiciones del Profeta Muhammad.

Por Aisha Stacey (© 2015 IslamReligion.com)

Publicado 17 Aug 2015 - Última modificación 17 Aug 2015

Categoría: [Artículos](#) > [Actos de adoración y ritos](#) > [Ética Islámica](#)

La ira es capaz de destruir vidas y relaciones, y el Profeta Muhammad la llamó una braza ardiente en el corazón de los descendientes de Adán[1]. No existe una fórmula mágica para eliminar por completo la ira debido a que esta es una emoción humana natural. El Islam, sin embargo, nos da muchos ejemplos acerca de cómo controlar la ira y cómo encausarla en acciones aceptables. También hay diferentes ventajas en seguir las directrices establecidas por el Islam, ello complace a Dios y la persona que controla su ira es recompensada. El Profeta dijo: **"Si alguien suprime la ira cuando está en posición de tomar ventaja de ella, Dios Todopoderoso lo llamará en el Día de la Resurrección y le pedirá que elija entre las recompensas ofrecidas"**[2]. Él también dijo: **"Nadie se ha tragado nada más excelente a los ojos de Dios, Quien es Grande y Glorioso, que la ira, buscando complacer a Dios"**[3].



Una vez, un hombre se acercó al Profeta Muhammad y le dijo: **"Mensajero de Dios, enséñame algunas palabras con las que pueda vivir. No hagas que sean demasiadas para mí, en caso que las olvide"**. Él le dijo: **"No te enojés"**[4]. Adicional a esto, en las tradiciones del Profeta podemos encontrar muchos ejemplos de cómo comportarnos cuando la ira amenaza con engullirnos o hacernos explotar. Él dijo: **"Si uno de ustedes se enoja mientras está de pie, debe sentarse. Si la ira lo abandona, está bien; si no, debe acostarse"**[5]. El Profeta también nos aconsejó que realizar la ablución es un método aceptable para el control de la ira. Él dijo: **"La ira proviene de Satanás; Satanás fue creado de fuego, y el fuego solo se extingue con agua, así que cuando alguno de ustedes se enoja, debe realizar la ablución"**[6].

Además, el Profeta Muhammad sugirió que cuando se enfada, un creyente puede intentar otros métodos para liberarse de la influencia de Satanás. Una vez aconsejó a un hombre que estaba furioso y peleando que buscara refugio en Dios de la influencia de Satanás. El Profeta Muhammad les dijo a sus compañeros: **"Conozco unas palabras que, si él las dijera, su ira se desvanecería; si él dice 'busco refugio en Al-lah de Satanás', lo que siente se irá"**[7].

El Imam Ahmad registró que el Profeta Muhammad aconsejó también que **"si alguno de ustedes se enoja, que permanezca en silencio"**. Si una persona está tratando de mantenerse en silencio, restringirá obviamente su deseo de pelear o de pronunciar obscenidades y palabras duras. En otra tradición, el Profeta Muhammad ofreció una secuencia de acciones para calmar la ira: **"Si alguno de ustedes se enoja y está de pie, que se siente, así su ira se irá, y si no, que se acueste"**[8].

Así, encontramos que el Islam le ofrece a la persona varias formas de controlar la emoción natural de la ira. Para comenzar, una persona debe cambiar su posición. Por ejemplo, si está de pie debe sentarse, si está sentada debe acostarse. Una persona

enojada puede hacer ablución y ofrecer dos o más unidades extra de oración, o puede buscar refugio en Dios de los efectos de la ira que Satanás tiene sobre él, y finalmente podría tratar de enfocarse en las recompensas que Dios ofrece a quien es paciente, misericordioso e inclinado a perdonar en lugar de mantener un rencor.

El Corán define a la gente recta como:

"Aquellos que hacen caridad, tanto en momentos de holgura como de estrechez, controlan su enojo y perdonan a las personas, y Dios ama a los que hacen el bien" (Corán 3:134).

El propio Profeta Muhammad demostró enorme restricción y paciencia cuando fue insultado, desacreditado y golpeado. Como dijo su amada esposa Aisha: "Su carácter era solo (un reflejo de) el Corán"[\[9\]](#).

En una época muy difícil de su vida, el Profeta Muhammad fue a la ciudad de Taif con la esperanza de hallar gente que escuchara y apoyara su mensaje para la humanidad. En lugar de apoyo, encontró hombres, mujeres y niños que lo insultaron y expulsaron de la ciudad. Con sus sandalias cubiertas de su sangre y su corazón lleno de tristeza, pidió ayuda a Dios. En respuesta, el ángel de las montañas descendió y le pidió permiso al Profeta para hacer que las montañas que rodeaban Taif se derrumbaran, matando a todos los habitantes de la ciudad. A pesar de su dolor y sufrimiento, algo por lo que él tenía todo el derecho a estar enojado, el Profeta le respondió: **"No, pues espero que Al-lah traiga de entre su progenie, gente que adorará solo a Dios y a nadie además de Él"**[\[10\]](#).

El manejo de la ira en el Islam puede resumirse así:

- Busca refugio en Dios de las estratagemas de Satanás.
- Haz ablución, porque el agua extingue el fuego.
- Cambia de posición: si estás de pie, siéntate; si estás sentado, acuéstate. Una persona acostada no puede involucrarse en peleas ni destruir la propiedad.
- Retírate de la situación. Esto puede equipararse a lo que actualmente denominamos tiempo de espera.
- Mantente en silencio, las palabras dichas con enojo no pueden ser devueltas.

Pie de página:

[\[1\]](#) *At-Tirmidi.*

[\[2\]](#) *Abu Dawud.*

[\[3\]](#) *At-Tirmidi.*

[4] *Sahih Al Bujari.*

[5] *At-Tirmidi.*

[6] *Abu Dawud.*

[7] *Sahih Al Bujari.*

[8] *Imam Ahmad.*

[9] *Sahih Múslim.*

[10] *Sahih Al Bujari.*

Dirección web del artículo:

<http://www.islamreligion.com/es/articles/5236/viewall/>

Copyright © 2006-2015 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Todos los derechos reservados.