

La felicidad en el Islam (parte 1 de 3): Conceptos de felicidad

Descripción: La evolución del pensamiento humano con respecto a los medios por los cuales la felicidad puede ser alcanzada.

Por Aisha Stacey (© 2015 IslamReligion.com)

Publicado 19 May 2008 - Última modificación 30 Dec 2018

Categoría: [Artículos](#) > [Los beneficios del Islam](#) > [Verdadera felicidad y paz interior](#)

Aunque la felicidad sea, quizás, una de las cosas más importantes en la vida, la ciencia aún no puede explicar mucho al respecto. El concepto es, en sí mismo, esquivo. ¿Es una idea, emoción, virtud, filosofía, ideal, o simplemente está programada en los genes? No hay acuerdo con respecto a una definición de ella y, sin embargo, todo el mundo parece estar vendiendo felicidad en estos días: traficantes de drogas, compañías farmacéuticas, Hollywood, empresas de juguetes, gurús de la autoayuda y, por supuesto, Disney, creador del "lugar más feliz" en la tierra. ¿La felicidad puede comprarse? ¿La felicidad puede alcanzarse maximizando el placer, ganando fama y fortuna, o viviendo una vida de ocio ilimitado? Esta serie de artículos explorará brevemente la evolución de la felicidad en el pensamiento occidental, seguida por el entendimiento cultural actual en Occidente. Finalmente, se hablará del sentido y de algunos medios para alcanzar la felicidad en el Islam.



Evolución de la felicidad en el pensamiento occidental

La idea cristiana de la felicidad se ha basado en un dicho reportado de Jesús:

"También vosotros ahora tenéis tristeza; pero os volveré a ver, y se gozará vuestro corazón, y nadie os quitará vuestro gozo" (Juan 16:22).

La idea cristiana de felicidad fue desarrollada a lo largo de los siglos y, a su vez, se apoyó en la teología del pecado, la cual, como explicó San Agustín en La Ciudad de Dios, enseña que debido a la transgresión original de Adán y Eva en el Jardín del Edén, la felicidad verdadera es "inaccesible en nuestra vida presente"[\[1\]](#).

En 1776, Thomas Jefferson, resumiendo un buen siglo de reflexión sobre el tema en Europa y Estados Unidos, juzgó la "búsqueda de la felicidad" una verdad "evidente en sí misma". Para esa época, la verdad de la felicidad había sido declarada tan a menudo y con tal confianza que, para muchos, apenas requería evidencia. Era, como dijo Jefferson, evidente en sí misma. Asegurar "la mayor felicidad para el mayor número" se ha convertido en el imperativo moral del siglo. ¿Pero qué tan evidente era la búsqueda de la felicidad? ¿Era, de hecho, tan obvio que la felicidad era nuestro objetivo último natural? Los cristianos confesaron que los seres humanos buscan la felicidad durante su

peregrinación terrenal, pero se mantenían escépticos con respecto a que pudiera conseguirse. Por otra parte, Jefferson mismo era pesimista con respecto a si la búsqueda alguna vez llevaría a una conclusión satisfactoria. "La felicidad perfecta... nunca fue dispuesta por la Divinidad para que fuera el destino de una de sus criaturas", especificó en una carta de 1763, agregando sobriamente que incluso "el más afortunado de nosotros, en nuestro viaje por la vida, frecuentemente se encuentra con calamidades e infortunios, que pueden afligirnos enormemente"[2]. Él concluyó que "fortalecer nuestras mentes" contra estos ataques "debería ser uno de los principales estudios y esfuerzos de nuestras vidas".

Mientras que en el siglo V Boethius podía afirmar que "Dios es la felicidad misma"[3], para mediados del siglo XIX la fórmula fue invertida a "la felicidad es Dios". La felicidad terrenal surgió como el ídolo de ídolos, el meollo del sentido de la vida moderna, la fuente de la aspiración humana, el propósito de la existencia, el por qué y el propósito. Si la felicidad no estaba, como dijo Freud, "en el plan de la Creación"[4], estaban aquellos listos a cambiar la obra del Creador para ponerla allí fabricándola, consumiéndola y exportándola en forma de democracia y de economía de libre mercado (materialismo). Como observó el filósofo Pascal Bruckner, "la felicidad es el único horizonte de nuestras democracias contemporáneas". Como una religión sustituta, el materialismo trasladó a Dios a los centros comerciales.

La felicidad en la cultura occidental

En nuestra cultura, se cree comúnmente que la felicidad se alcanza cuando te vuelves rico, poderoso o popular. Los jóvenes quieren ser aquel ídolo popular del pop, los viejos sueñan con ganarse la lotería. A menudo buscamos felicidad tratando de eliminar toda la tensión, la tristeza y el enfado. Para algunos, la felicidad estriba en terapias que alteran el humor. Eva Moskowitz, una historiadora, ofrece cierta idea de la obsesión estadounidense con el evangelio de la terapia: "En la actualidad, esta obsesión no conoce límites... hay más de 260 [tipos diferentes de] programas de 12 pasos en Estados Unidos"[5].

Una razón por la que tenemos tanto problema para alcanzar la felicidad, es que no tenemos idea de qué es. En consecuencia, tomamos malas decisiones en la vida. Una historia islámica nos ilustra la relación de decisión con felicidad.

"Oh, gran sabio Nasrudin" dijo
el estudiante impaciente, "debo formularte una
pregunta muy importante, cuya respuesta
buscamos todos: ¿Cuál es el
secreto para lograr la felicidad?"

Nasrudin pensó por un rato,
luego respondió: "El secreto de
la felicidad está en las buenas decisiones".

"¡Ah!", dijo el estudiante. "Pero, ¿cómo
aprendemos a tomar buenas decisiones?"

"Con la experiencia", respondió Nasrudin.

"Sí", dijo el estudiante. "Pero, ¿cómo obtenemos experiencia?"

"Tomando malas decisiones".

Un ejemplo de que tomamos buenas decisiones es saber que las comodidades materialistas por sí mismas no conducen a una felicidad duradera. Habiendo llegado a esa conclusión por nuestro propio juicio, no nos enquistamos en nuestras comodidades. Continuamos ansiando una felicidad que parece fuera de alcance. Hacemos más dinero creyendo que es la forma de ser felices, y en el proceso descuidamos a nuestra familia. Muchos grandes eventos con que soñamos producen menos felicidad por menos tiempo de lo que esperábamos. Además de obtener menos felicidad de la que esperamos, con frecuencia no sabemos exactamente lo que queremos, lo que nos hará felices o cómo conseguirlo. Juzgamos mal.

La felicidad duradera no proviene de "hacerla". Imagina que alguien pudiera chasquear sus dedos y darte fama, fortuna y ocio. ¿Serías feliz? Estarías eufórico, pero a corto plazo. Gradualmente te adaptarías a tu nueva circunstancia y la vida volvería a su mezcla normal de emociones. Los estudios muestran que los ganadores de grandes premios de lotería, después de unos pocos meses no son más felices que la persona promedio. Para recuperar la alegría, ahora necesitarías un nivel aún más elevado.

Considera, también, cómo la hemos "hecho". En 1957, nuestro ingreso por persona, expresado en dólares estadounidenses actuales, era menos de \$8.000. Actualmente es de \$16.000. Con el doble de ingresos, ahora tenemos el doble de bienes materiales que el dinero puede comprar "incluyendo el doble de autos por persona. También tenemos hornos microondas, televisores a color, reproductores de video, máquinas contestadoras, y \$12.000 millones al año de zapatos atléticos de marca.

Entonces, ¿ahora somos más felices? No. En 1957, el 35% de los estadounidenses le dijo al Centro de Investigación de Opinión Nacional que era "muy feliz". En 1991, solo el 31% dijo lo mismo[6]. Entre tanto, los índices de depresión se han elevado.

El Profeta de Dios dijo:

"El verdadero enriquecimiento no tiene que ver con la posesión de una gran cantidad de riqueza, sino que el verdadero enriquecimiento es el enriquecimiento del alma" (Sahih Al Bujari).

Pie de página:

[1] *Ciudad de Dios* (XIX.4-10).

[2] *Notas para una autobiografía*, 1821.

[3] *De Consol*, iii.

[4] *Civilización y sus descontentos*, 1930.

[5] *En la terapia confiamos: La obsesión de Estados Unidos con la autorrealización*.

[6] Centro para un Nuevo Sueño Americano, 2000, Reporte Anual (www.newdream.org/publications/2000annualreport.pdf).

La felicidad en el Islam (parte 2 de 3): Felicidad y ciencia

Descripción: El Islam está de acuerdo con los métodos científicos para alcanzar la felicidad.

Por Aisha Stacey (© 2015 IslamReligion.com)

Publicado 27 Jul 2015 - Última modificación 27 Jul 2015

Categoría: [Artículos](#) > [Los beneficios del Islam](#) > [Verdadera felicidad y paz interior](#)

En la primera parte de *La felicidad en el Islam* hablamos sobre la evolución de la felicidad en el pensamiento occidental y su efecto sobre la cultura occidental. En esta segunda parte, revisaremos las definiciones de felicidad y hablaremos sobre la relación entre ciencia y felicidad, y cómo esto se relaciona con las enseñanzas del Islam.



El diccionario en línea Merriam Webster define la felicidad como un estado de bienestar o alegría, una experiencia agradable o satisfactoria. Los filósofos a menudo definen felicidad en términos de vivir una buena vida. La felicidad también ha sido definida como un estado de bienestar caracterizado por emociones entre la satisfacción y la alegría intensa.

En los últimos años, psicólogos e investigadores han estudiado a personas por todo el mundo para encontrar qué exactamente nos hace felices. ¿Dinero, actitud, cultura, memoria, salud o altruismo? Nuevos hallazgos sugieren que los actos tienen un efecto

positivo en la felicidad. La revista *Yes! Magazine* ha publicado una lista de estrategias científicamente comprobadas para hacerse feliz. No es de sorprender que dichas estrategias se correspondan muy de cerca con la forma en que Dios y Su Mensajero Muhammad (que la paz y las bendiciones de Dios sean con él) nos han enseñado a comportarnos, lo que es una indicación de la perfección del Islam.

Las siguientes son, sin ningún orden en particular, siete formas "científicamente probadas" para aumentar la felicidad.

1. Evita comparaciones.

De acuerdo con la psicóloga de Stanford Sonja Lyubomirsky[1], enfocarte en tu propio logro personal, en lugar de compararte con los demás, conlleva a una mayor satisfacción. Dios dice en el Corán:

"No codicies aquello con que he agraciado a algunos de los ricos, pues son solo placeres de esta vida mundanal con los que los ponemos a prueba. La recompensa que tu Señor tiene reservada es mejor y más duradera" (Corán 20:131).

2. Sonríe, incluso cuando no tengas deseos de hacerlo.

"La gente feliz... ve posibilidades, oportunidades y éxito. Cuando piensan en el futuro, son optimistas, y cuando revisan el pasado, tienden a saborear los puntos culminantes", dicen Diener y Biswas-Diener[2].

El Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Dios sean con él) dijo: "No menosprecies ninguna buena acción, incluso si esta no es más que saludar a tu hermano con una sonrisa alegre"[3]. Y también dijo: "Sonreírle a tu hermano es caridad de parte tuya"[4].

Uno de los compañeros del Profeta Muhammad dijo: "Desde el día en que acepté el Islam, el Mensajero de Dios nunca me encontró sin una sonrisa en el rostro"[5]. El erudito islámico Sheij Bin Baz (Dios tenga misericordia de él) dijo: "Un rostro sonriente indica una buena cualidad y causa resultados benditos: ella indica que el corazón de uno está libre de rencor y hace que el afecto crezca entre la gente".

3. Haz ejercicio al aire libre.

Un estudio de la Universidad Duke muestra que el ejercicio puede ser tan efectivo como las drogas en el tratamiento de la depresión. El Profeta Muhammad dijo: "Un creyente fuerte es mejor y más amado a los ojos de Dios que un creyente débil"[6]. Él no solo hablaba en términos de fe y carácter, sino que también una salud óptima y buen estado físico son rasgos deseables en un creyente.

4. Haz amigos y atesora tu familia.

La gente más feliz tiende a tener buenas familias, amigos y relaciones de apoyo, dicen

Diener y Biswas-Diener[7]. "No solo necesitamos relaciones, necesitamos relaciones estrechas" que involucren entendimiento y cuidado. Al-lah Exaltado dice:

"Adoren solamente a Dios y no dediquen actos de adoración a otros. Hagan el bien a sus padres, a sus familiares, a los huérfanos, a los pobres, a los vecinos parientes y no parientes, al compañero, al viajero insolvente y a quienes están a su servicio. Dios no ama a quien se comporta como un arrogante jactancioso" (Corán 4:36).

El Profeta Muhammad dijo: "Entre las cosas que traen felicidad a un creyente en esta vida están un vecino recto, una casa espaciosa y un buen corcel"[8]. El Islam hace mucho énfasis en la solidaridad de las familias, los vecinos y la comunidad en general.

5. Da las gracias de corazón.

La gente que lleva registros de gratitud semanales son más saludables, más optimistas y más propensos a avanzar hacia el logro de objetivos personales, según el autor Robert Emmons[9].

En el núcleo mismo de las enseñanzas del Islam está la idea de que para ser feliz o estar satisfecho debemos ser agradecidos con Dios, no solo por lo que percibimos como bendiciones, sino en todas las circunstancias. Cualquiera sea la condición en la que nos encontremos, somos agradecidos y tenemos la certeza de que es algo bueno para nosotros en la medida en que estamos siguiendo las enseñanzas de Dios. Dios dice:

"Recuérdeme que Yo los recordaré; agradézcanme y no sean ingratos" (Corán 2:152).

"Y cuando su Señor anunció: 'Si Le agradecen, Él incrementará su sustento; y sepan que si lo rechazan, Su castigo será severo'" (Corán 14:7).

6. ¡Regala, sé generoso!

Haz del altruismo y de dar caridad parte de tu vida, y sé resuelto acerca de ello. El investigador Stephen Post dice que ayudar a los vecinos, ser voluntario o donar bienes y servicios resulta en una elevación del que ayuda, y obtienes más beneficios para tu salud que del ejercicio o de dejar de fumar.

El Islam anima a la gente a ser generosa con su familia, amigos, vecinos, extraños e incluso enemigos. Esto se menciona repetidamente por todo el Corán y en las tradiciones auténticas del Profeta Muhammad.

"Diles: 'Mi Señor aumenta el sustento a quien Él quiere de Sus siervos y se lo restringe [a quien quiere], y todo lo que gasten en caridad Él se los compensará. Él es el mejor de los sustentadores'" (Corán 34:39).

La gente acudió al Profeta Muhammad y le preguntó: "¿Si alguien no tiene nada que

dar, qué ha de hacer?" Él dijo: "Debe trabajar con sus manos y beneficiarse a sí mismo, y también dar en caridad (de lo que gana)". La gente preguntó de nuevo: "¿Y si ni siquiera puede hacer eso?" Él contestó: "Entonces debe realizar buenas obras y mantenerse alejado de las malas obras, y esto será considerado como un acto de caridad"[\[10\]](#).

7. Pon al dinero abajo en tu lista de prioridades.

La gente que pone al dinero entre sus principales prioridades está más en riesgo de sufrir depresión, ansiedad y baja autoestima, de acuerdo con los investigadores Tim Kasser y Richard Ryan. El Mensajero de Dios dijo: "Sean felices y tengan esperanza en lo que los complace. Por Dios, yo no temo que sean pobres, sino que temo que la riqueza mundanal les sea otorgada como les fue otorgada a quienes vivieron antes que ustedes. Entonces competirán entre ustedes por ella, como ellos compitieron, y eso los destruirá a ustedes como los destruyó a ellos"[\[11\]](#).

La felicidad no solo es alegría intensa, sino que implica también satisfacción. En el próximo artículo examinaremos el rol de la felicidad en el Islam y descubriremos que seguir los mandamientos de Dios es el camino hacia la rectitud, la satisfacción y la felicidad.

Pie de página:

[\[1\]](#) *El cómo de la felicidad: Acercamiento científico a la obtención de la vida que quieres*, Sonja Lyubomirsky, Penguin Press, 2008.

[\[2\]](#) *Felicidad: Desentrañando los misterios de la riqueza psicológica*, Ed Diener y Robert Biswas-Diener, Blackwell Publishing Ltd., 2008.

[\[3\]](#) *Sahih Múslim*.

[\[4\]](#) *Sahih Al Bujari*.

[\[5\]](#) *Sahih Al Bujari*.

[\[6\]](#) *Sahih Múslim*.

[\[7\]](#) *Felicidad: Desentrañando los misterios de la riqueza psicológica*, Ed Diener y Robert Biswas-Diener, Blackwell Publishing Ltd., 2008.

[\[8\]](#) Reportado con un *isnad sahih* por Al Hakim.

[9] *¡Gracias! Cómo la nueva ciencia de la gratitud puede hacerte más feliz*, Robert Emmons, Houghton Mifflin Company, 2007.

[10] *Sahih Al Bujari*.

[11] *Ibíd.*

La felicidad en el Islam (parte 3 de 3): La felicidad se encuentra en la adoración sincera

Descripción: Los mandamientos de Dios están diseñados para producir felicidad.

Por Aisha Stacey (© 2015 IslamReligion.com)

Publicado 03 Aug 2015 - Última modificación 03 Aug 2015

Categoría: [Artículos](#) > [Los beneficios del Islam](#) > [Verdadera felicidad y paz interior](#)

En la primera parte hablamos sobre la evolución de la felicidad en el pensamiento occidental y su efecto en la cultura de Occidente. En la segunda parte hicimos una revisión de las definiciones de felicidad y tratamos de entender la relación entre ciencia y felicidad. Ahora, en esta tercera parte, aprenderemos sobre la felicidad en las enseñanzas del Islam.



El Islam es la religión que es más que una religión, es la religión que es una forma de vida completa. Nada es demasiado pequeño ni demasiado grande como para no estar cubierto por las enseñanzas del Islam. Alegrarse y ser feliz, permanecer positivo y estar en paz[1], esto es lo que nos enseña el Islam a través del Corán y de las tradiciones auténticas del Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Dios sean con él). Cada uno de los mandamientos de Dios pretende traer la felicidad al individuo. Esto se aplica a todos los aspectos de la vida, la adoración, la economía y la sociedad.

"Al creyente que obre rectamente, sea varón o mujer, le concederé una vida buena [en este mundo, con respeto, alegría y provisión lícita] y le multiplicaré la recompensa de sus buenas obras [es decir, el Paraíso en el Más Allá]" (Corán 16:97).

Como la mayor parte de nosotros hemos descubierto, la felicidad es esa cualidad etérea que acompaña la alegría y la tranquilidad, es el suave disfrute que hace que nuestros labios, rostros y corazones sonrían. Está determinada por la fe en Dios y la obediencia a Él. De modo que la felicidad encarna la paz, la seguridad y la sumisión que son el Islam. Las prescripciones y normas del Islam refuerzan la felicidad que proviene de

conocer a Dios y ayudan a garantizar la felicidad de la humanidad durante la vida en este mundo. Sin embargo, el Islam también enfatiza que la vida de este mundo no es más que un medio para alcanzar el Más Allá. Siguiendo las pautas del Islam es posible ser feliz mientras esperamos nuestra felicidad eterna.

A veces, a fin de alcanzar la felicidad, la gente intenta seguir caminos complicados y no pueden ver el camino más fácil, que es el Islam. La felicidad puede hallarse en el consuelo que proviene de vivir según la verdad. Puede lograrse con la adoración sincera, en el afán de realizar obras virtuosas, nobles y hermosas, y en realizar actos de bondad o dar caridad. Todas estas cosas tienen el potencial de hacernos felices todos los días, bajo cualquier circunstancia. Incluso dar la mínima caridad, con el objeto de agradar a Dios, puede poner una sonrisa en tu rostro y darle sensación de alegría a tu corazón.

"El ejemplo de quienes contribuyen con sus bienes materiales anhelando complacer a Dios y por la certeza de ser recompensados, es como el de una huerta que se encuentra sobre una colina [alta y fértil], a la que le cae una lluvia copiosa y duplica sus frutos. Y si no, una llovizna le basta [para dar frutos]. Sepan que Dios ve lo que hacen" (Corán 2:265).

El Profeta Muhammad dijo: "¡En verdad que los asuntos del creyente son maravillosos! Todos son para su beneficio. Si se le concede felicidad, es agradecido y esto es bueno para él. Y si se ve afligido con una privación, persevera, y esto es bueno para él"[\[2\]](#). La naturaleza de la condición humana significa que entre la felicidad puede haber mucha pena y dentro de la pena y el desespero puede haber mucha alegría. Un creyente aceptará el decreto de Dios para él y llevará una vida feliz, libre del desespero total o del dolor insoportable.

El Islam tiene la respuesta a todos los problemas que afligen a la humanidad, y saber esto lleva a la felicidad, porque nos permite ver más allá de la necesidad de autosatisfacción y de la necesidad de adquirir posesiones. Seguir las enseñanzas del Islam y esforzarnos por complacer a Dios es un recordatorio constante de que esta vida no es más que una pausa pasajera en el camino hacia la vida eterna.

"Pero quien se aleje de Mi recuerdo [es decir, quien rechace el Corán y no viva según sus preceptos] llevará una vida de tribulación, y el Día del Juicio lo resucitaré ciego" (Corán 20: 124).

Dios dice en el Corán: **"Yo soy Al-lah, y no hay más divinidad que Yo. Adórame solo a Mí y haz la oración para recordarme" (20:14)**. La clave de la felicidad es conocer a Dios y adorarlo. Cuando uno adora y recuerda al Creador como Él debe ser adorado y recordado, la felicidad puede ser observada en todo nuestro entorno, en cualquier momento e incluso en la noche más oscura. Allí está, en la sonrisa de un niño, en el contacto de una mano reconfortante, en la lluvia o en la tierra seca, en el olor de la primavera. Estas cosas pueden hacer que nuestros corazones sean realmente felices, porque son manifestaciones de la misericordia y del amor de Dios.

La felicidad puede hallarse en la adoración

Para encontrar felicidad verdadera debemos buscar a Dios, en especial a través de Sus nombres y atributos. Buscar conocimiento beneficioso trae felicidad. Los ángeles baten sus alas y mantienen registros de aquellos que buscan el conocimiento, el mero pensamiento de ello dibuja una sonrisa en el rostro de un creyente. Nuestros predecesores justos entendieron la felicidad y la alegría inherentes en el esfuerzo por estar cerca de Dios.

El gran erudito islámico Ibn Taimiah (Dios tenga misericordia de él) dijo: "Me enfermé una vez y el doctor me dijo que leer y dar charlas sobre conocimiento solo agravaría mi condición. Le dije que no podía abandonar esas actividades. Le pregunté si el cuerpo se fortalece y la enfermedad es repelida si el alma se siente feliz y dichosa. Me respondió afirmativamente, así que le dije que mi alma encuentra alegría, satisfacción y fortaleza en el conocimiento".

La felicidad perfecta solo estará disponible para nosotros si pasamos la vida eterna en el Paraíso. Solo allí encontraremos paz, tranquilidad y seguridad totales. Solo allí estaremos completamente libres de temor, ansiedad y dolor, que son parte de la condición humana. Sin embargo, las pautas proporcionadas por el Islam nos permiten a nosotros, humanos imperfectos, buscar la felicidad en este mundo. La clave para ser feliz en este mundo y en el próximo es buscar la complacencia de Dios y adorarlo solo a Él, sin atribuirle compañeros ni socios.

"Pero entre ellos hay quienes dicen: ‘¡Señor nuestro! Danos bienestar en esta vida y en la otra, y presérvanos del tormento del Fuego’" (Corán 2:201).

Pie de página:

[1] Al Qarni, Aaidh Ibn Abdullah, (2003), *Nada te turbe*. International Islamic Publishing House, Saudi Arabia.

[2] *Sahih Múslim*.

Dirección web del artículo:

<http://www.islamreligion.com/es/articles/435/viewall/>

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