

# Cómo el Islam maneja la tristeza y la preocupación (parte 1 de 4): La condición humana

**Descripción:** Aquellos que creen, sus corazones se sosiegan con el recuerdo de Allah. (Corán 13:28)

Por Aisha Stacey (© 2012 IslamReligion.com)

Publicado 01 Oct 2012 - Última modificación 16 Dec 2013

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

La persona promedio en el mundo desarrollado lucha a diario contra la tristeza y la preocupación. Mientras la mayoría de la población mundial enfrenta la pobreza extrema, el hambre, los conflictos y la desesperación, aquellos que tenemos el privilegio de llevar vidas relativamente fáciles debemos hacerle frente al miedo, al estrés y a la ansiedad. ¿Por qué quienes somos bendecidos con riquezas estamos inmersos en la soledad y la desesperación? Vivimos en una era de confusión, tratamos de hacer cuanto podemos, pero acumular posesiones materiales no puede hacer nada para reparar corazones y almas rotas.



Ahora, más que en cualquier otro momento en la historia de la humanidad, el estrés, la ansiedad y los problemas psicológicos están cobrando un precio enorme en la condición humana. Las creencias religiosas deben permitir, sin embargo, alguna sensación de consuelo; parece que el hombre del siglo XXI ha perdido la habilidad de conectarse con Dios. Reflexionar sobre el significado de la vida ya no supera la sensación de abandono. Este deseo de adquirir posesiones materiales, que de alguna manera valida nuestra razón de ser, se ha convertido en el bálsamo que alivia nuestras almas atribuladas. ¿Por qué?

Tenemos lo mejor de todo lo que está disponible, pero la realidad es que no tenemos nada. Nada que consuele el alma. Los muebles hermosos no sostienen nuestra mano en la noche más oscura. El más moderno centro de entretenimiento no enjuga nuestras lágrimas ni suaviza nuestro ceño fruncido. Aquellos que vivimos con el dolor y la pena, o estamos afligidos por condiciones de vida difíciles, nos sentimos abandonados. Nos sentimos sin timón en un mar abierto. Enormes olas amenazan con hundirnos en cualquier momento. Nuestros deseos y obligaciones suben a lo alto y se ciernen sobre nosotros como ángeles vengadores, y buscamos consuelo en adicciones y en conductas autodestructivas.

¿Cómo nos alejamos del precipicio? En el Islam, la respuesta es asombrosamente simple. Nos volvemos hacia nuestro Creador. Dios sabe lo que es mejor para Su creación. Él tiene pleno conocimiento de la psique humana. Él conoce el dolor, la desesperación y la tristeza que sentimos. Dios es a quien nos acercamos en la oscuridad. Cuando volvemos a

poner a Dios en nuestra agenda, el dolor comienza a ceder.

**"Aquellos que creen, sus corazones se sosiegan con el recuerdo de Allah". (Corán 13:28)**

El Islam no es una religión llena de rituales vacíos y reglas y regulaciones inflexibles, aunque pueda parecernos así si olvidamos cuál es el verdadero propósito de nuestra vida. Fuimos creados para adorar a Dios, nada más ni nada menos. Sin embargo, Dios, en Su infinita misericordia y sabiduría, no nos abandona en este mundo lleno de pruebas y tribulaciones. Él nos ha dado armas. Estas armas son más poderosas que los arsenales de los grandes ejércitos del siglo XXI. Dios nos ha dado el Corán y las tradiciones auténticas de Su Profeta Muhammad.

El Corán es un libro de orientación, y las tradiciones del Profeta Muhammad explican dicha orientación. La religión del Islam trata de cómo establecer y mantener una conexión con Dios. Así es como el Islam maneja la tristeza y la preocupación. Cuando la ola está a punto de romperse o el mundo comienza a girar fuera de control, Dios es el único factor estable. El error más grande que puede cometer un creyente es separar la religión y los aspectos materiales de su vida.

**"Allah ha prometido a los creyentes que obren rectamente que obtendrán el perdón [de sus pecados] y una magnífica recompensa". (Corán 5:9)**

Cuando aceptemos con total sumisión que no somos más que siervos de Dios, puestos en esta tierra para ser probados y tentados, la vida toma de repente un significado completamente nuevo. Reconocemos que Dios es la única constante en nuestras vidas y que Su promesa es verdadera. Cuando estamos abrumados por la preocupación y la tristeza, el alivio proviene de volvernos hacia Dios. Si vivimos nuestras vidas según Su guía, obtenemos los medios y la capacidad para superar cualquier desesperación. El Profeta Muhammad declaró que todos los asuntos de un creyente son buenos.

Cuán maravilloso es el estado del creyente. ¡Todos sus asuntos son buenos para él! Y esto sólo es para el creyente. Si tiene motivos para estar feliz es agradecido, y eso es bueno para él. Y si se ve afligido por las dificultades es paciente, y eso es bueno para él<sup>[1]</sup>.

El Islam tiene la respuesta para todos los problemas que afligen a la humanidad. Nos pide mirar más allá de la necesidad de autogratificación y ver más allá de la necesidad de adquirir posesiones. El Islam nos recuerda que esta vida no es más que una pausa transitoria en el camino hacia la vida eterna. La vida de este mundo no es más que un momento fugaz, a veces rebosa de momentos de gran alegría y felicidad, pero también a veces está llena de tristeza, pena y desesperación. Esta es la naturaleza de la vida, y esta es la condición humana.

En los siguientes tres artículos, examinaremos la guía del Corán y de las tradiciones auténticas del Profeta Muhammad en un esfuerzo por descubrir cómo sugiere el Islam que manejemos la tristeza y la preocupación. Hay tres puntos clave que permiten al creyente liberarse de los grilletes de la vida del siglo XXI. Estos son: la paciencia, la

gratitud y la confianza en Dios; en idioma árabe: *sáber*, *shukr* y *tawakkul*.

**"Y por cierto que os probaré con algo de temor, hambre, pérdida de bienes, vidas y frutos, pero albricia a los pacientes [que recibirán una hermosa recompensa]". (Corán 2:155)**

**"Recordadme pues, que Yo os recordaré, agradecedme [Mis mercedes] y no seáis ingratos". (Corán 2:152)**

**"Si Allah os socorre nadie podrá venceros. Pero si os abandona, ¿quién sino Él podrá auxiliarnos? Que los creyentes se encomienden a Allah". (Corán 3:160)**

---

Endnotes:

[\[1\]](#) *Sahih Muslim*

Dirección web del artículo:

<http://www.islamreligion.com/es/articles/3516>

Copyright © 2006-2013 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Todos los derechos reservados.