

Cómo el Islam maneja la tristeza y la preocupación (parte 3 de 4): Gratitud

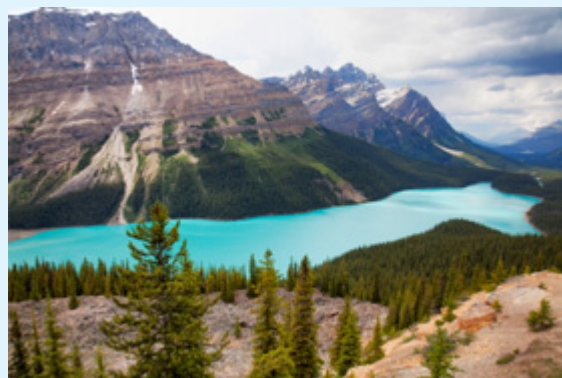
Descripción: Agradece a diario Sus bendiciones sobre ti.

Por Aisha Stacey (© 2012 IslamReligion.com)

Publicado 08 Oct 2012 - Última modificación 08 Oct 2012

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

Como seres humanos frágiles, a menudo nos vemos acosados por temores y ansiedad. Estas emociones pueden llegar a ser tan agobiantes que olvidamos el propósito principal en nuestra vida, que es adorar a Dios. Cuando agradecer a Dios es el centro de todos nuestros pensamientos, actos y hechos, entonces la tristeza y la preocupación no pueden tener cabida en nuestras vidas.



En el artículo anterior hablamos sobre cómo lidiar con la tristeza y la preocupación esforzándonos por ser pacientes. También hablamos sobre contar las bendiciones que Dios ha derramado sobre nosotros como una forma de alentarnos a ser pacientes. Otra forma de superar la tristeza y la preocupación es siendo agradecidos con Dios por Sus incontables bendiciones. Dios explica en el Corán que los verdaderos creyentes son aquellos que son agradecidos.

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

Hay muchas maneras de expresar gratitud. La primera y más importante es adorar a Dios en la forma en que Él ha prescrito. Los cinco pilares del Islam^[1] fueron ordenados por Dios sobre nosotros y ellos nos guían a adorar a Dios fácilmente. Cuando cumplimos con nuestras obligaciones hacia Dios, se hace evidente cuán bendecidos somos.

Cuando damos testimonio de que no hay divinidad digna de adoración sino sólo Allah y que Muhammad es Su Mensajero final, estamos siendo agradecidos por ser bendecidos con el Islam. Cuando un creyente se postra ante Dios en oración silenciosa y feliz, estamos expresando gratitud. Durante el ayuno de Ramadán agradecemos por la comida y el agua al darnos cuenta de que Dios provee nuestro sustento. Si un creyente es capaz de hacer la peregrinación a la Casa de Dios en La Meca, es sin duda un motivo de agradecimiento. El viaje de peregrinación puede ser largo, difícil y costoso.

El creyente también expresa gratitud dando caridad. El Profeta Muhammad, que la paz de Dios sea con él, aconsejó a sus seguidores dar caridad todos los días para expresar gratitud a Dios por cada articulación o facultad en su cuerpo^[2]. El Imam Ibn Rayab, un notable erudito islámico del siglo VII, dijo: "Los seres humanos están obligados a agradecerle a Dios cada día por Sus bendiciones sobre ellos, realizando actos de virtud y

caridad a diario".

Si recordamos a Dios leyendo el Corán y reflexionando sobre sus significados, adquirimos una mayor comprensión de la vida en este mundo y en el más allá. En consecuencia, comenzamos a entender la naturaleza transitoria de la vida y el hecho de que incluso las pruebas y tribulaciones son bendiciones de Dios. La sabiduría y la justicia de Dios son inherentes incluso en las peores situaciones.

¿Cuántas veces hemos escuchado a personas con enfermedades debilitantes o discapacidades terribles, agradecer a Dios por su condición o hablar sobre cómo el dolor y el sufrimiento traen bendiciones y bondades a sus vidas? ¿Cuántas veces hemos escuchado a otros hablar acerca de experiencias terribles y pruebas duras, y sin embargo siguen agradeciéndole a Dios?

En tiempos de tristeza y preocupación, cuando nos sentimos solos y angustiados, Dios es nuestro único refugio. Cuando la tristeza y la preocupación se tornan insoportables, cuando no hay nada más que tensión, miedo, ansiedad y miseria, instintivamente nos volvemos hacia Dios. Sabemos que Sus palabras son verdaderas, sabemos que Su promesa es verdad.

"...si Le agradecéis, Él incrementará vuestro sustento". (Corán 14:7)

Dios conoce la sabiduría detrás del por qué le ocurren cosas malas a la gente, o por qué le ocurren cosas malas a la gente buena. En general, lo que sea que nos haga volvernos hacia Dios es bueno y debemos agradecer por ello. En momentos de crisis, la gente se acerca más a Dios, mientras que en momentos de comodidad, muchas veces nos olvidamos de dónde se originó ese bienestar. Dios es el Proveedor y Él es el Más Generoso. Dios desea recompensarnos con la vida eterna, y el dolor y el sufrimiento pueden garantizar el Paraíso; entonces, las pruebas y tribulaciones son una bendición. El Profeta Muhammad, que la paz y las bendiciones de Dios sean con él, dijo: **"Si Dios desea el bien para alguien, lo aflige con pruebas"**[\[3\]](#).

El profeta Muhammad dijo también: **"Ningún infortunio ni enfermedad le sobreviene a un musulmán, ninguna preocupación, dolor o daño [ni siquiera una espina que le pinche] sin que Dios expíe alguno de sus pecados a causa de ello"**[\[4\]](#). Somos seres humanos imperfectos. Podemos leer estas palabras, podemos incluso entender el sentimiento detrás de ellas, pero reconocer la sabiduría detrás de cada situación y ser agradecidos por nuestras pruebas es muy difícil. Es mucho más fácil caer en la tristeza y la preocupación. Sin embargo, Dios, el Más Misericordioso, nos da pautas claras y nos promete dos cosas: que si Lo adoramos y seguimos Su guía seremos recompensados con el Paraíso, y que con cada dificultad viene la facilidad.

"Luego de toda dificultad viene un alivio". (Corán 94:5)

Este versículo es parte de un capítulo del Corán revelado cuando las dificultades en la misión del Profeta Muhammad le estaban pesando y ocasionando angustia. Las palabras de Dios lo consolaron y tranquilizaron, al igual que nos consuelan hoy día. Dios nos recuerda que con la dificultad viene la facilidad. La dificultad nunca es absoluta, siempre

viene acompañada de facilidad. Por eso, debemos estar agradecidos. Para eso, necesitamos expresar nuestra gratitud.

Debemos aceptar las pruebas, triunfos y tribulaciones que son parte del hecho de estar vivos. Cada uno de ellos, desde los más altos niveles hasta los más bajos, es una bendición de Dios. Una bendición diseñada únicamente para cada persona individual. Cuando somos agobiados por la tristeza o la preocupación, debemos volvernos a Dios, esforzarnos por ser pacientes y agradecidos, y poner nuestra confianza en Dios. Pues Dios es el más confiable. Al confiar en Él, podemos superar cualquier momento de ansiedad y conquistar cualquier tristeza o preocupación que intente introducirse en nuestras vidas.

Endnotes:

[1] El testimonio de fe, la oración, el ayuno de Ramadán, la caridad obligatoria y la peregrinación.

[2] *Sahih Al Bujari*.

[3] *Sahih Al Bujari*.

[4] *Ibíd.*

Dirección web del artículo:

<http://www.islamreligion.com/es/articles/3535>

Copyright © 2006-2011 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Todos los derechos reservados.