

Descripción: La perspectiva islámica sobre el autodesarrollo. Parte 3: Ser consciente de Dios y reflexionar sobre nuestros actos conlleva a la mejora de nosotros mismos.

Por Syed Imtiaz Ahmad

Publicado 30 May 2016 - Última modificación 30 May 2016

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

Sistema de autodesarrollo

Entender estos principios está generalmente dentro del alcance de la mayoría de las personas, pero poner dichos principios en práctica requiere valor y una rutina sistemática.



Consideremos el siguiente extracto de un dicho (*hadiz*) del Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Dios sean con él), acerca de una de las cosas que le ocurrieron durante su Viaje Nocturno. Dijo: "...Al-lah ordenó cincuenta oraciones [diarias] para mis seguidores, y cuando regresaba con esta orden de Al-lah pasé junto a Moisés, quien me preguntó: '¿Qué les ha ordenado Al-lah a tus seguidores?'. Le respondí: 'Les ha ordenado cincuenta oraciones'. Moisés dijo: 'Vuelve con tu Señor (y apela a una reducción), pues tus seguidores no serán capaces de soportarlo'. (Así que volví con Al-lah y le pedí una reducción) y Él lo redujo a la mitad. Cuando volví a pasar al lado de Moisés, le informé de nuevo al respecto y me dijo: 'Vuelve con tu Señor, pues tus seguidores no podrán soportarlo'. Así que regresé con Al-lah y Le pedí una nueva reducción, y fue reducido a la mitad. Y pasé de nuevo por donde estaba Moisés y me dijo: 'Regresa con tu Señor, pues tus seguidores no podrán soportarlo'. Así que regresé con Al-lah y Él dijo: 'Estas son cinco oraciones y ellas son (iguales a) cincuenta (en recompensa), pues Mi Palabra no cambia'".

La oración que ofrecemos a Dios es un medio para recordarlo y parte de la guía que Él ha revelado para darle forma a nuestras vidas. Nos comprometemos con este acto de adoración cinco veces al día. ¿Y el resto del tiempo? Esto requiere que reflexionamos sobre la moraleja de la anterior frase del Profeta. Quizás un número ideal para pararnos formalmente frente a Dios habría sido cincuenta veces al día, como se le informó primero al Profeta. Pero esto había sido demasiada carga para la mayoría de los seres humanos, como interpuso el Profeta Moisés (la paz sea con él). Mientras que el número formal de veces que oramos es cinco, el resto del tiempo debemos llenarlo, en la medida de

nuestras posibilidades, del recuerdo continuo de Dios y de las reflexiones acerca de nuestros actos a la luz de esa guía. La belleza del Islam es que no es un conjunto de rituales que son realizados de un cierto modo, es mucho más que eso. El Islam es una forma de vida, todo lo que hacemos debe hacerse para agradar a Al-lah únicamente. De modo que actos mundanos como comer, beber, hacer ejercicio y dormir, toman una dimensión espiritual y son recompensados por Dios.

Debemos ser conscientes de Al-lah en todo momento, independientemente del tiempo y lugar, y prestar atención a Su guía en todos nuestros asuntos. Debemos ser cuidadosos en vez de impulsivos antes de hablar y de actuar. Debemos reflexionar sobre lo que podíamos haber dicho y hecho. El proceso de purificación de la mente en el Islam es considerado como la forma más difícil de lucha humana. Debe perseguirse con vigor, paciencia y perseverancia, con la creencia en lo que Dios ha revelado y las acciones que manifiestan dicha creencia en todo momento, tanto en la adversidad como en la prosperidad.

A muchos de nosotros se nos dijo en nuestra infancia que lleváramos un diario para registrar las diferentes cosas que hacíamos en el día. La sabiduría de este consejo no reside tanto en dejar un legado sino en reflexionar, como normalmente hacemos cuando registramos cosas; y en organizar nuestras cosas que pueden ser deseables separándolas de las que pueden ser indeseables. Hay una necesidad de recordar regularmente impresiones hechas en nuestra mente por lo que vemos, escuchamos, sentimos y hacemos, y restablecer nuestra conexión con lo que es deseable. De este modo, podemos evitar el comportamiento impulsivo con base en lo que podamos encontrar en nuestro entorno. Es imposible resolver las cosas a medida que las encontramos, en especial cuando ocurren en rápida sucesión o en escenarios que nos hechizan momentáneamente. Debemos tomarnos el tiempo de reexaminar dichas cosas en cámara lenta y sin las influencias momentáneas y los ruidos de fondo. Todos necesitamos momentos de reflexión en silencio y soledad, tratando de hallarle sentido a nuestros asuntos a la luz de la guía divina.

Uno puede preguntarse si hay algunas palabras especiales que pueda pronunciar para recordar a Dios y reflexionar sobre sus pensamientos y acciones. Si bien no hay límites sobre lo que uno puede decir y pronunciar, estos son algunos ejemplos de lo que se puede decir:

"...No existe divinidad excepto Al-lah, y Muhammad es el Mensajero de Al-lah" (*la ilaha ila Al-lah, Muhammad Rasul Al-lah*).

Esta simple expresión proporciona el pináculo para el desarrollo humano. Nos recuerda que no existe divinidad verdadera sino solo Dios, lo que nos proporciona el mejor marco posible para el desarrollo humano, ya que Dios (Al-lah) nos dice que hagamos esto por nuestro propio bien, y no hay necesidad de que sucumbamos a ningún poder contrario a lo que Dios nos dice.

Otra afirmación que uno puede pronunciar es:

"...Todas las alabanzas son para Al-lah" (*Alhamdulillah*).

La ilaha ila Al-lah nos guía a hacer las cosas correctas. Todo lo que llega a nosotros proviene de Al-lah. *La ilaha ila Al-lah* es el ancla para hacer lo correcto; y *Alhamdulillah* es un reconocimiento, con toda humildad, de que estamos agradecidos por las numerosas bendiciones que Dios nos concede. Estas expresiones deben servirnos como recordatorio para purificar nuestras mentes y almas, para complacer solo a Dios.

Ejemplos de otras expresiones para recordar a Dios, para nuestro autodesarrollo, son:

"Gloria a Dios" (*Subhan Al-lah*) y "Dios es el Más Grande" (*Al-lahu Ákbar*).

Conclusiones

Finalmente, esta es la garantía de las recompensas que Dios nos promete en este mundo y en el Más Allá:

"¡Será de los bienaventurados quien se purifique [de la idolatría y los pecados], recuerde el nombre de su Señor y cumpla con sus oraciones!". (Corán 87:14-15)

Dirección web del artículo:

<http://www.islamreligion.com/es/articles/5319>

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