

No te deprimas por asuntos de este mundo

﴿ لا تحزن من أجل الدنيا ﴾

[Español – Spanish – إسباني]

Lic. M. Isa Garcia

2009 - 1430

islamhouse.com

﴿ لا تحزن من أجل الدنيا ﴾

« باللغة الإسبانية »

محمد عيسى غارسيا

2009 - 1430

islamhouse.com

Primera Jutbah

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾

“¡Oh, creyentes! Teman a Allah como es debido y no mueran sino musulmanes”. (3:102)

Hermanos y hermanas, el Islam enseña la moderación, el equilibrio en todos los aspectos de la vida. Uno de estos aspectos es la alegría y la tristeza. El Islam nos enseña cómo moderar tanto nuestra alegría cuanto nuestra tristeza.

El equilibrio de las emociones se alteran por dos razones: una alegría exagerada que deviene en euforia, o una tristeza desmedida que deviene en depresión. En un Hadiz, el Profeta (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo:

“Ciertamente, se me ha prohibido emitir dos expresiones tontas y perversas, una que se emite de manera eufórica cuando sucede algo favorable, y el otro que se expresa con depresión cuando llega una calamidad”.

Allah dice en el Corán:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَبْغُوا الْفِتْرَةَ وَلَا تَكُونُوا مِنَ الْمُبْتَدِعِينَ﴾

“No se depriman por lo que no han conseguido y tampoco se regocijen excesivamente por lo que se les ha concedido. En verdad Allah no ama a los arrogantes, jactanciosos” (57:23)

Por lo tanto, cuando uno modera las emociones, tanto en ocasiones felices como de calamidad, tiene más probabilidades de alcanzar la paz y la tranquilidad, la felicidad y el alivio, y el triunfo sobre sí mismo.

Allah describió en el Corán al hombre como jactancioso, irritable y desconforme cuando el mal lo toca, y mezquino cuando le llega el bien. Las excepciones, según nos lo dice Allah, son aquellos que permanecen constantes en la oración. Porque pueden moderar los momentos de alegría y de tristeza, ya que son agradecidos en tiempos de bonanza y pacientes al enfrentar dificultades.

Las emociones descontroladas pueden perjudicar a una persona, causándole profundo dolor. Cuando la persona se enoja, y pierde el control sobre su enojo, lo domina la ira, profiere amenazas, pierde el control sobre sí mismo y sobrepasa las fronteras de la justicia y el equilibrio. El Profeta (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo:

“Ama con moderación, ya que puede llegar el día en que lo aborrezcas. Y detesta con moderación, ya que puede llegar el día en que lo ames”.

Por eso cuando una persona modera sus emociones, cuando controla su mente, y cuando le da a cada asunto la importancia que le corresponde, habrá dado un paso más en el camino de la sabiduría y el verdadero entendimiento.

﴿وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا إِلَىٰ قَوْمِ لُوطٍ مِّنْ أَنْبِيَآئِنَا وَقَالَ إِنَّمَا اتَّبِعُوا آلَ اللَّهِ وَالْأَقْرَبُونَ﴾

“Por cierto que enviamos a nuestros Mensajeros con las pruebas evidentes e hicimos descender con ellos el Libro y la balanza de la justicia para que los hombres sean equitativos”. (57:25)

De hecho, el Islam trajo consigo equilibrio para la ética, los modales y la manera de tratar prójimo.

Así que no te deprimas hermano mío, porque eres un musulmán que cree en Allah, Sus Mensajeros, sus libros, Sus ángeles, el Más Allá y la predestinación, tanto lo agradable como lo desagradable. Porque mientras tú has sido bendecido con esta fe, la cual es la mayor de las bendiciones, hay quienes descreen de Allah,

desacreditan a los Mensajeros, difieren entre ellos con respecto al Libro, niegan el Más Allá, y desvían su entendimiento del Decreto Divino.

No te deprimas; porque la depresión te lleva a vivir en el pasado, a que tengas desconfianza del futuro y a que desperdicies el presente.

No te deprimas; porque la depresión afecta el corazón, frunce nuestro ceño, debilita el espíritu y desvanece las esperanzas.

No te deprimas; porque la depresión complace a tu enemigo, aleja a tu amigo y regocija al envidioso.

No te deprimas; porque al estarlo, te estarás quejando de Dios y mostrando disgusto con lo que Él ha designado para ti.

No te deprimas; porque la angustia no te devolverá a tus seres queridos, no podrá resucitar a los muertos, no logrará cambiar el presente y no te concederá ningún beneficio.

No te deprimas; porque la depresión proviene del Demonio y tiene como objetivo que pierdas las esperanza en Allah.

Dice Allah en el Corán:

#76çl6a00\$) B bñ ÇË B+dE y79 \$Zesur ÇË B+03 Û ðRk ú %\$ ÇË B+dE š Zã \$ZaE rr ÇË B+dE y79 y79i 09% ÇË =i ç\$ y7ñ 4ñr ÇË e-ÁR\$|M0rñ #Eñ ÇË #76çl6a00\$) B b) ÇË

“Por cierto que te hemos abierto el pecho, y liberado de la carga [de tus faltas anteriores] que te pesaba. Y hemos elevado tu reputación. Luego de toda dificultad viene un alivio, y ciertamente que luego de toda dificultad viene un alivio. Cuando estés libre [de ocupaciones] dedícate a adorar a Allah, y confía todos tus asuntos a tu Señor”. (Corán 94:1-8)

No te deprimas, porque eso altera tu alma y tu corazón.

Dice Allah en el Corán:

4N3WJf) y <Áā ? \$b% \$Br 3? \$" %pd úi%(\$' ñã žv) qñ·739 bVR% b)ñ 4

“Esto fue algo difícil, salvo para aquellos a quienes Allah guió, y Él no dejará de recompensarlos por su fe”. (2:143)

No te deprimas, vive el hoy como si fuera el último día de tu vida. El Profeta (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo lo siguiente en un Hadiz: “Cuando veas la mañana, no esperes llegar a la noche, y cuando veas la noche, no esperes llegar a la mañana”.

En otras palabras, vive con todo tu corazón, de cuerpo y alma en el hoy, sin vivir en el pasado y sin estar ansioso por el futuro.

El significado de este Hadiz es que no debemos tener expectativas irrealistas para este mundo. A todos nos ha de llegar la muerte, pero debemos vivir hoy, dando lo mejor de nosotros haciendo buenas obras. No dejes que las preocupaciones y ambiciones sobrepasen el límite del día en que vives, este código te permitirá concentrarte y depositar todas tus energías en ser productivo cada día. Utiliza el tiempo de manera eficiente y concentra todos tus esfuerzos en lograr algo hoy, aprendiendo el conocimiento que te acerca a Allah, perfeccionando tus modales, cuidando tu salud, mejorando tus relaciones con los demás, dando una caridad a los pobres, y si no tienes dinero, haciendo servicio social para ayudarlos de alguna manera.

Uno de nuestros piadosos predecesores dijo:

lo rechazaron sino que lo persiguieron para humillarlo. El profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él), aturdido por el fracaso de su misión, y preocupado de que eso significara que Allah no lo estaba secundando, que ya no lo ayudaba, elevó sus manos al cielo en una conmovedora súplica. Dijo en sencillas pero ilustres palabras que quedaron registradas para toda la eternidad:

“¡Oh Allah! Ante Ti me quejo de mi debilidad, de mi desamparo e insignificancia ante la gente. Tú eres el Más Misericordioso de los Misericordiosos. Tu eres el Señor de los destituidos y los débiles, ¡Oh mi Señor! ¿En manos de quién me abandonas? ¿En las manos de un forastero que se burle de mí? o ¿En las de los enemigos que tienen control sobre mis asuntos? Si Tu ira no recae en mi, entonces nada me preocupa. Tu perdón es amplio y suficiente para mí. Me refugio en la luz de Tu Rostro, que ilumina la oscuridad, que regula los asuntos de esta vida y de la otra. Tengo la esperanza de nunca caer en Tu ira. Y no hay poder ni fuerza sino en Ti”.

Hermanos y hermanas, no dejemos que esta vida mundanal nos lleve a la depresión y la tristeza, pero mantengámonos alertas de no cometer aquello que nos aleje del apoyo de Allah, porque eso si, eso si es causa de tristeza y preocupación.

Que Allah nos bendiga a través del Sagrado Corán y las enseñanzas del Mensajero de Allah (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él).

Siervos de Allah, dice en el Corán:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلِّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا﴾

“Por cierto que Allah y Sus ángeles bendicen al Profeta. ¡Oh, creyentes! Pidan bendiciones y paz por él”. (33:56)