

# Tranquilidad Y Satisfacción



**Shaykh  
Pod  
BOOKS**



**Shaykh  
Pod  
SPANISH**

**Adoptar Características Positivas  
Conduce a la Tranquilidad**

**Tranquilidad Y Satisfacción**

**Libros ShaykhPod**

**Publicado por ShaykhPod Books, 2024**

Si bien se han tomado todas las precauciones en la preparación de este libro, el editor no asume ninguna responsabilidad por errores u omisiones, ni por daños resultantes del uso de la información aquí contenida.

Tranquilidad y satisfacción

**Segunda edición. 22 de marzo de 2024.**

Copyright © 2024 Libros ShaykhPod.

Escrito por Libros ShaykhPod.

# Tabla de contenido

[Tabla de contenido](#)

[Agradecimientos](#)

[Notas del compilador](#)

[Introducción](#)

[Tranquilidad y satisfacción](#)

[Paz mental y corporal - 1](#)

[Paz mental y corporal - 2](#)

[Paz mental y corporal - 3](#)

[Paz mental y corporal - 4](#)

[Paz mental y corporal - 5](#)

[Paz mental y corporal - 6](#)

[Paz mental y corporal - 7](#)

[Paz mental y corporal - 8](#)

[Paz mental y corporal - 9](#)

[Paz mental y corporal - 10](#)

[Paz mental y corporal - 11](#)

[Paz mental y corporal - 12](#)

[Paz mental y corporal - 13](#)

[Paz mental y corporal - 14](#)

[Paz mental y corporal - 15](#)

[Paz mental y corporal - 16](#)

[Paz mental y corporal - 17](#)

[Paz mental y corporal - 18](#)

[Paz mental y corporal - 19](#)

[Paz mental y corporal - 20](#)

[Paz mental y corporal - 21](#)

[Paz mental y corporal - 22](#)

[Paz mental y corporal - 23](#)

[Paz mental y corporal - 24](#)

[Paz mental y corporal - 25](#)

[Paz mental y corporal - 26](#)

[Paz mental y corporal - 27](#)

[Paz mental y corporal - 28](#)

[Paz mental y corporal - 29](#)

[Paz mental y corporal - 30](#)

[Paz mental y corporal - 31](#)

[Paz mental y corporal - 32](#)

[Contentamiento - 1](#)

[Contentamiento - 2](#)

[Contentamiento - 3](#)

[Más de 400 libros electrónicos gratuitos sobre el buen carácter](#)

[Otros medios de ShaykhPod](#)

## **Agradecimientos**

Todas las alabanzas son para Allah, el Exaltado, Señor de los mundos, quien nos ha dado la inspiración, la oportunidad y la fuerza para completar este volumen. Bendiciones y paz sean con el Santo Profeta Muhammad, cuyo camino ha sido elegido por Allah, Altísimo, para la salvación de la humanidad.

Nos gustaría expresar nuestro más profundo agradecimiento a toda la familia ShaykhPod, especialmente a nuestra pequeña estrella, Yusuf, cuyo continuo apoyo y asesoramiento han inspirado el desarrollo de ShaykhPod Books.

Oramos para que Allah, Todopoderoso, complete Su favor sobre nosotros y acepte cada letra de este libro en Su augusto tribunal y le permita testificar a nuestro favor en el Último Día.

Todas las alabanzas a Allah, el Exaltado, Señor de los mundos y bendiciones y paz infinitas para el Santo Profeta Muhammad, su bendita familia y sus compañeros, que Allah esté complacido con todos ellos.

## **Notas del compilador**

Hemos intentado diligentemente hacer justicia en este volumen; sin embargo, si se encuentran deficiencias, el compilador es personal y exclusivo responsable de ellas.

Aceptamos la posibilidad de fallas y deficiencias en un esfuerzo por completar una tarea tan difícil. Podríamos haber tropezado y cometido errores inconscientemente, por lo que pedimos indulgencia y perdón a nuestros lectores y agradeceremos que llamen nuestra atención sobre ellos. Invitamos sinceramente a hacer sugerencias constructivas a [ShaykhPod.Books@gmail.com](mailto:ShaykhPod.Books@gmail.com).

## Introducción

El siguiente libro breve analiza dos aspectos del carácter noble: la tranquilidad y la satisfacción.

Implementar las lecciones discutidas ayudará al musulmán a lograr un carácter noble. Según el Hadiz encontrado en Jami At Tirmidhi, número 2003, el Santo Profeta Muhammad, que la paz y las bendiciones sean con él, ha aconsejado que lo más pesado en la balanza del Día del Juicio será el carácter noble. Es una de las cualidades del Santo Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones sean con él) que Allah, Altísimo, elogió en el capítulo 68 Al Qalam, versículo 4 del Sagrado Corán:

*"Y, de hecho, tienes un gran carácter moral".*

Por lo tanto, es un deber de todos los musulmanes obtener y actuar según las enseñanzas del Sagrado Corán y las tradiciones del Santo Profeta Muhammad, la paz y las bendiciones sean con él, para lograr un carácter noble.

## Tranquilidad y satisfacción

### Paz mental y corporal - 1

Tuve un pensamiento que quería compartir. A lo largo de las divinas escrituras hay muchos ejemplos que indican que una persona debe ser tratada según su forma de actuar. Por ejemplo, en un versículo del Sagrado Corán Allah, el Exaltado, declara que recordará a la persona que lo recuerde. Capítulo 2 Al Baqarah, versículo 152.

*“Así que acuérdate de Mí; Te recordaré.”*

Otro ejemplo se encuentra en el capítulo 2 Al Baqarah, versículo 40:

*“...cumplid Mi pacto [con vosotros] que Yo cumpliré vuestro pacto [de Mí]...”*

Finalmente, en un Hadiz encontrado en Jami At Tirmidhi, número 1924, el Santo Profeta Muhammad, que la paz y las bendiciones sean con él, advirtió que quien muestra misericordia hacia los demás, Allah, el Exaltado, mostrará misericordia.

Es bastante obvio que la gente se esfuerza en este mundo material porque desea paz mental y satisfacción. A la luz de la discusión anterior, la paz en la vida de uno a menudo se logra cuando una persona permite que otros vivan en paz. Si uno reflexiona sobre su propia vida, se dará cuenta de que las personas se pueden dividir en dos categorías: las que se ocupan de sus asuntos y permiten que los demás vivan en paz y las que no. No hace falta ser un genio para darse cuenta de que aquellos que permiten que otros vivan en paz son los que obtienen la paz. Mientras que los miembros del otro grupo nunca encuentran la paz, independientemente de cuántas bendiciones mundanas puedan poseer. Esta es una de las razones por las que el Santo Profeta Muhammad, que la paz y las bendiciones sean con él, aconsejó en un Hadiz encontrado en Sunan Ibn Majah, número 3976, que un musulmán no puede perfeccionar su Islam hasta que evite cosas que no le conciernen. Aquellos que ignoran este consejo y se ocupan de interferir con otras personas son los que nunca encuentran la paz. Así como ellos privan a otros de la paz, Allah, el Altísimo, también los priva de ella.

Por tanto, un gran paso hacia la consecución de la tranquilidad es dejar que los demás vivan en paz. Es importante señalar que esto no significa que uno deba abandonar ordenar el bien y prohibir el mal, ya que es un deber importante. Pero significa que aquellas cosas que no son pecaminosas deben dejarse en paz, ya que reprender constantemente a otros sobre cuestiones que no son ilegales sólo conduce a la enemistad y la pérdida de la paz en la vida de las personas. Hubo una época en la que a la gente le encantaba que otros le aconsejaran sobre todos los asuntos legales e ilegales, incluso si esto significaba que los reprendían porque deseaban reformarse para mejor. Pero ese día ya pasó. Hoy en día, a la mayoría de la gente no le gusta que la reprendan por lo ilegal y mucho menos por aquellas cosas que son legales pero indeseables. Por eso es mejor evitar esta actitud si uno desea obtener un poco de paz en su vida.

Para concluir, aquel que deja que otros vivan en paz, Allah, Altísimo, le concederá la paz.

## **Paz mental y corporal - 2**

En un Hadiz encontrado en Jami At Tirmidhi, número 2465, el Santo Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones sean con él) advirtió que quien priorice la preparación para el más allá por encima de la lucha por este mundo material obtendrá satisfacción y sus asuntos serán corregidos para él, y recibirán fácilmente su provisión destinada.

Esta mitad del Hadiz significa que quien cumpla correctamente con sus deberes con respecto a Allah, el Altísimo, y a la creación, como proveer a su familia de manera legal y evitando los excesos de este mundo material, obtendrá satisfacción. Esto es cuando uno está satisfecho con lo que posee sin ser codicioso y esforzarse activamente por obtener cosas más mundanas. En realidad, quien se contenta con lo que posee es una persona verdaderamente rica, aunque posea poca riqueza, ya que se independiza de las cosas. La independencia de cualquier cosa nos hace ricos con respecto a ello.

Además, esta actitud le permitirá afrontar cómodamente cualquier problema mundial que pueda surgir durante su vida. Esto se debe a que cuanto menos interactuemos con el mundo material y nos concentremos en el más allá, menos problemas mundanos enfrentaremos. Cuanto menos problemas mundanos enfrente una persona, más cómoda será su vida. Por ejemplo, el que posee una casa tendrá menos problemas con los que lidiar con respecto a ella, como una cocina rota, que el que posee diez casas. Finalmente, esta persona obtendrá fácil y gratuitamente su legítima provisión. No sólo esto, sino que Allah, Todopoderoso, pondrá tal gracia en su provisión que cubrirá todas sus responsabilidades y necesidades, es decir, los satisfará a ellos y a sus dependientes.

Dar prioridad a la preparación para el más allá significa que uno siempre debe actuar y hablar de una manera que le beneficie en el más allá. Como se explicó anteriormente, esto incluye luchar por la provisión legal de uno para satisfacer sus necesidades y responsabilidades sin ser despilfarrador ni extravagante. Se debe minimizar cualquier actividad que no beneficie a uno en el más allá. Cuanto más se comporte uno de esta manera, más satisfacción tendrá y más fáciles serán sus actividades diarias. Además, también se prepararán adecuadamente para el más allá, lo que implica utilizar las bendiciones que uno ha recibido de maneras que agraden a Allah, Todopoderoso. Por tanto, logran la paz y el éxito en ambos mundos.

Pero como se menciona en la otra mitad de este Hadiz, aquel que prioriza la lucha por el mundo material sobre la preparación para el más allá, descuidando sus deberes o esforzándose por lo innecesario y excesivo de este mundo material, encontrará que su necesidad, es decir, la codicia., porque las cosas mundanas nunca están satisfechas. Esto, por definición, los hace pobres incluso si poseen mucha riqueza. Estas personas pasarán de un tema mundial a otro a lo largo del día sin lograr la satisfacción porque han abierto demasiadas puertas mundanas. Y recibirán con dificultad la provisión destinada y no les dará satisfacción y nunca les parecerá suficiente para satisfacer su codicia. Esto puede incluso empujarlos hacia lo ilegal, lo que sólo conduce a una pérdida mayor en ambos mundos. Finalmente, debido a su actitud, no se prepararán adecuadamente para el más allá. Por tanto, esta persona obtiene estrés y descontento en ambos mundos.

## **Paz mental y corporal - 3**

Tuve un pensamiento que quería compartir. Muchas personas establecen los estándares de su felicidad de acuerdo con las reglas y deseos de otras personas. El problema con esta mentalidad es que uno se pondrá triste o feliz dependiendo de los deseos de las personas. Si persisten en esta actitud, alcanzan un nivel en el que aman, odian, dan, retienen y actúan de acuerdo con los deseos de las personas. Esta actitud sólo conducirá a una tristeza generalizada en la vida, ya que complacer verdaderamente a los demás es inalcanzable. La gente no está complacida con Allah, Altísimo, cuando les concedió innumerables bendiciones. ¿Cómo es posible que estén complacidas con personas que de manera innata no les dieron nada? Así que vivir con la actitud de intentar siempre complacer a los demás sólo resultará en tristeza.

Por lo tanto, un musulmán debe esforzarse por obtener el placer de Allah, el Exaltado, que es fácilmente obtenible. Esta persona amará, odiará, dará y retendrá por la causa de Allah, Todopoderoso, lo cual es un aspecto del perfeccionamiento de la fe. Esto se confirma en un Hadiz encontrado en Sunan Abu Dawud, número 4681. Esto sólo se logra a través de la obediencia sincera a Allah, el Altísimo, que implica cumplir los mandatos de Allah, el Altísimo, abstenerse de Sus prohibiciones y ser paciente con el destino. Esto conducirá a la verdadera felicidad en ambos mundos y, por lo tanto, es la clave de la felicidad.

## **Paz mental y corporal - 4**

Tuve un pensamiento que quería compartir. Es importante que los musulmanes en todos los aspectos de su vida siempre establezcan expectativas realistas, ya que establecer expectativas poco realistas siempre conduce a la decepción, la tristeza, el dolor y la depresión, que son los ingredientes de la impaciencia y la desobediencia a Allah, el Exaltado. Esto sólo genera más problemas en ambos mundos. Por ejemplo, los musulmanes deberían rechazar la fantasía creada por Bollywood al creer que su matrimonio será como un cuento de hadas. Se trata de una expectativa ridícula y poco realista que sólo conducirá a la decepción. Mientras que, si uno comprende que el matrimonio tiene dificultades pero está dispuesto a superarlas, es más probable que alcance la felicidad y la tranquilidad.

Además, un musulmán debe establecer expectativas realistas de acuerdo con su propia situación y significado de vida, no debe observar a los demás y establecer sus expectativas de acuerdo con sus estándares. Esto ha sido indicado en un Hadiz encontrado en Jami At Tirmidhi, número 2513.

En realidad, un verdadero musulmán no establecerá expectativas con respecto a las personas, ya que solo confiarán en Allah, el Exaltado. Pero éste es un estatus alto y poco común de alcanzar. Por lo tanto, si un musulmán debe establecer expectativas con respecto a las personas, debe hacerlas realistas, de lo contrario sólo le conducirán a la decepción, el dolor y la depresión.

## Paz mental y corporal - 5

Leí un artículo de noticias hace un tiempo, que quería discutir brevemente. El artículo de noticias informó sobre una mujer de alto rango del gobierno estadounidense que fue despedida porque se negó a implementar una orden que era claramente poco ética e inmoral. Está bastante claro que los altos cargos en los gobiernos y las grandes corporaciones están dominados por hombres. Así que uno puede imaginar lo duro que debió haber trabajado y cuántos sacrificios debió haber hecho para alcanzar su rango en el gobierno estadounidense. Sabía que si se negaba a seguir las órdenes de su superior habría perdido su trabajo, pero aun así no transigió en sus valores. El Islam enseña a los musulmanes que ellos también deben adoptar esta mentalidad y nunca comprometer su fe para obtener algo del mundo material. Capítulo 4 An Nisa, versículo 135:

*"Oh vosotros que habéis creído, manteneos firmes y persistentes en la justicia, testigos de Allah, incluso si es contra vosotros mismos o contra vuestros padres y parientes..."*

Como el mundo material es temporal, todo lo que uno obtenga de él eventualmente se desvanecerá y serán responsables de sus acciones y actitudes en el más allá. Además, como se olvidaron de obedecer sinceramente a Allah, el Altísimo, las cosas mundanas que obtuvieron al comprometer su fe se convertirán en una fuente de miseria, incluso si tienen algunos momentos de disfrute. Capítulo 9 En Tawbah, versículo 82:

*"Así que déjenlos reír un poco; llorarán mucho como recompensa por lo que han cometido".*

Y capítulo 20 Taha, versos 124-126:

*"Y quien se aparte de Mi recuerdo, claramente tendrá una vida deprimida [es decir, difícil], y lo reuniremos [es decir, lo resucitaremos] ciego en el Día de la Resurrección". Él dirá: "Señor mío, ¿por qué me has levantado ciego cuando [una vez] veía?" [Allāh] dirá: "Así vinieron a vosotros Nuestros signos y los olvidaste [es decir, los ignoraste]; y así serás olvidado en este Día".*

Por otro lado, la fe es la joya preciosa que guía al musulmán a través de todas las dificultades en este mundo y en el más allá con seguridad. Por lo tanto, es una completa tontería comprometer lo que es más beneficioso y duradero por algo temporal que conduce a la miseria en ambos mundos. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

*"A cualquiera que haga justicia, sea hombre o mujer, mientras sea creyente, seguramente le haremos vivir una buena vida, y seguramente le daremos su recompensa [en el Más Allá] de acuerdo con lo mejor de lo que solía hacer. ".*

Muchas personas , especialmente mujeres, encontrarán momentos en sus vidas en los que tendrán que elegir si transigir en su fe o no. Por ejemplo, en algunos casos, una mujer musulmana puede creer que si se quitara el pañuelo y se vistiera de cierta manera, sería más respetada en el trabajo e incluso podría ascender más rápidamente en la escala corporativa. Del mismo modo, en el mundo empresarial se considera importante socializar con los compañeros después del horario laboral. Por lo tanto, un musulmán podría verse invitado a un pub o club después del trabajo. En tiempos como estos, es importante recordar que la paz mental y el éxito en ambos mundos sólo se concederán a aquellos que se mantengan firmes en las enseñanzas del Islam, lo que implica utilizar las bendiciones que uno ha recibido de manera que agrade a Allah, el Exaltado, como se describe en el Sagrado Corán y las tradiciones del Santo Profeta Muhammad, la paz y las bendiciones sean con él. A quienes actúen de esta manera se les concederá el éxito mundial y religioso. Pero lo más importante es que su éxito mundial no se convertirá en una carga para ellos. De hecho, se convertirá en un medio para que Allah, Todopoderoso, les conceda paz, aumente su rango y su recuerdo entre la humanidad. Ejemplos de esto son los califas del Islam correctamente guiados. No transigieron en su fe y, en cambio, permanecieron firmes durante toda su vida y, a cambio, Allah, el Altísimo, les concedió un imperio mundial y religioso.

Todas las demás formas de éxito mundial son muy temporales y tarde o temprano se convierten en una dificultad para quien las posee. Basta observar a las muchas celebridades que transigieron en sus ideales y creencias para obtener fama y fortuna, sólo para que estas cosas se convirtieran en la causa de su tristeza, ansiedad, depresión, abuso de sustancias e incluso suicidio.

Reflexiona sobre estos dos caminos por un momento y luego decide cuál deberías preferir y elegir.

## **Paz mental y corporal - 6**

Tuve un pensamiento que quería compartir. Estaba reflexionando sobre un problema común que la mayoría de las personas enfrentan durante sus vidas. Las personas a menudo se quejan de que no importa cuánto se esfuercen, parece que no pueden complacer a todos. No importa en qué situación se encuentren, alguien siempre parece estar disgustado con ellos. Esta es una realidad que todos experimentan, ya sea en su vida familiar, laboral o con amigos. Un musulmán siempre debe recordar algunas cosas simples que le impedirán estresarse por este tema.

En primer lugar, la mayoría de la gente no está complacida con Allah, el Altísimo, a pesar de que Él les concedió innumerables bendiciones sin que se lo pidieran. ¿Cómo entonces pueden estas personas ser verdaderamente felices con otra persona que en realidad no les dio nada? Su falta de complacencia con Allah, Altísimo, es bastante evidente por sus quejas y la falta de gratitud que Le muestran.

En segundo lugar, no importa cuánto una persona mejore su carácter, nunca alcanzará el carácter sublime que posee el Santo Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones sean con él) y los demás Santos Profetas (la paz sea con ellos), pero todavía no eran del agrado de algunos. gente. Si este es su caso, ¿cómo puede una persona normal lograr el placer de todos durante su vida?

Un musulmán también debe recordar que, como las personas fueron creadas con diferentes mentalidades, siempre encontrarán personas que no estén de acuerdo con su actitud y comportamiento. Debido a esto, siempre habrá algunas personas que no estén satisfechas con una persona en un momento dado. El único que puede acercarse a complacer a todos es la persona de dos caras que cambia de actitud y de creencias según con quién esté tratando. Pero eventualmente incluso esta persona será deshonrada públicamente por Allah, el Altísimo.

Por lo tanto, obtener el placer de todas las personas es inalcanzable y sólo una persona tonta se esforzará por lograr algo que no se puede obtener. Por lo tanto, un musulmán debe esforzarse por priorizar la complacencia de Allah, el Exaltado, por encima de todo, cumpliendo Sus órdenes, absteniéndose de Sus prohibiciones y enfrentando el destino con paciencia de acuerdo con las tradiciones del Santo Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones sean con él). Esto no significa que un musulmán no deba ser respetuoso con los demás, ya que esto contradice la tradición del Santo Profeta Muhammad, que la paz y las bendiciones sean con él. Significa que un musulmán debe entender que si obedece a Allah, el Exaltado, Él lo protegerá de las actitudes y efectos negativos de las personas, incluso si esta protección no es obvia para ellos. Pero si priorizan complacer a la gente, no lo lograrán y Allah, Exaltado, no los protegerá del disgusto y los efectos negativos de la gente.

## **Paz mental y corporal - 7**

Tuve un pensamiento que quería compartir. Como no todas las personas han sido creadas iguales, es probable que no estén de acuerdo en ciertas cosas. En asuntos relacionados con la religión y aquellos que diferencian entre cosas legales e ilegales, un musulmán debe permanecer firme en la obediencia a Allah, el Exaltado, independientemente de quién los desafíe o no esté de acuerdo con ellos. Pero en asuntos en los que la elección es entre opciones mundanas legales, un musulmán tiene derecho a ofrecer su opinión a los demás cuando se lo soliciten. Pero no deben perder el tiempo ni estresarse si otros no están de acuerdo con su opinión. Cuando uno se aferra a estos desacuerdos a lo largo del tiempo, puede provocar que se acumule enemistad entre las personas, lo que puede conducir a relaciones fracturadas y rotas. Esto puede incluso resultar en el pecado de romper los vínculos con las personas. Entonces, en casos como este, es importante que los musulmanes dejen pasar las cosas y no abriguen sentimientos negativos hacia alguien que no está de acuerdo con su opinión y elección. En lugar de ello, deberían esforzarse por aceptar estar en desacuerdo y salir adelante de la situación sin ningún resentimiento. Quien no lo haga se encontrará siempre discutiendo y teniendo enemistad hacia los demás, ya que seguramente no estará de acuerdo con los demás sobre ciertos temas y cuestiones debido a una diferencia en sus características y mentalidad. Comprender y seguir este consejo es una parte fundamental para encontrar la paz en este mundo.

## **Paz mental y corporal - 8**

Tuve un pensamiento que quería compartir. Es importante que los musulmanes cumplan con los derechos que las personas tienen sobre ellos, como sus padres, según las enseñanzas del Islam. Pero no deben hacer esto por el bien de la gente ni excederse en sus deberes al cruzar los límites establecidos por Allah, Todopoderoso. En cambio, uno debe actuar sólo por la causa de Allah, Exaltado, y permanecer dentro de los límites establecidos por Él al cumplir con sus deberes para con los demás. Por ejemplo, no deben desobedecer a Allah, el Altísimo, en el proceso de complacer a la gente. El problema de dedicar la vida y los esfuerzos a las personas, incluso si no se cometen pecados, es que seguramente llegará un día en que esa persona se dará cuenta de que dedicó tanto esfuerzo a las personas pero a cambio no obtuvo nada significativo de ellas, como el agradecimiento. . Esta actitud conduce al rencor hacia la vida y las personas. Si uno persiste en esta actitud, eventualmente fracasará en sus deberes hacia Allah, el Exaltado, y especialmente hacia las personas. Por otro lado, cuando uno actúa por la causa de Allah, el Altísimo, independientemente de cuán poca gratitud les muestre la gente, no se amargarán por actuar en nombre de Allah, el Altísimo, y esperarán una recompensa de Allah, el Altísimo. Si la intención de uno es sincera, esto evitará la amargura cuando buscan venganza por sus esfuerzos en Allah, el Altísimo, no en las personas. La gente podría decepcionarlos por falta de gratitud, mientras que Allah, Todopoderoso, los recompensará más allá de sus expectativas.

## **Paz mental y corporal - 9**

Leí un artículo de noticias hace un tiempo, que quería discutir brevemente. Informó sobre la libertad social y los derechos de las personas, especialmente de las mujeres. En primer lugar, es importante comprender que lo más importante que separa a un ser humano de un animal es el hecho de que las personas viven según un código moral superior. Si la gente abandonara esto y simplemente actuara según sus deseos, entonces no habría diferencia entre ellos y los animales. De hecho, las personas serían peores, ya que poseen un nivel más alto de pensamiento y aun así eligen vivir como animales.

En segundo lugar, lo quieran admitir o no, en realidad cada persona es un servidor de algo o de alguien. Algunos son servidores de otros, como los ejecutivos de Hollywood, y hacen todo lo que les ordenan, incluso si eso desafía la modestia y la vergüenza. Otros son servidores de sus familiares y amigos y hacen lo que sea necesario para complacerlos. Otros son el peor tipo de sirvientes, ya que sólo sirven a sus propios deseos, al igual que los animales y las personas malvadas de la sociedad, como los pedófilos y los violadores. La mejor y más elevada forma de servidumbre es ser un sirviente de Allah, Altísimo. Esto es bastante evidente si uno pasa las páginas de la historia, que muestra claramente que aquellos que fueron siervos de Allah, el Exaltado, como los Santos Profetas (la paz sea con ellos), recibieron el mayor honor y respeto en este mundo y serán concedido esto en la próxima. Han pasado siglos y milenios, pero sus nombres son recordados como pilares y faros de la historia. Mientras que aquellos que se convirtieron en servidores de los demás, especialmente de sus propios deseos, eventualmente cayeron en desgracia en este mundo y fueron plagados de trastornos mentales y adicción a sustancias, incluso si alcanzaron algún estatus mundial y se convirtieron en meras notas a pie de página en la historia. Los medios

apenas recuerdan a quienes fallecen durante más de unos pocos días antes de pasar a la siguiente persona sobre quien informar. Durante sus vidas, estas personas eventualmente se vuelven tristes, solitarias, deprimidas e incluso suicidas , ya que vender sus almas y su decencia a sus amos mundanos no les otorgaba la satisfacción que buscaban. No es necesario ser un erudito para comprender esta verdad obvia. Entonces, si las personas deben ser sirvientes, deben ser sirvientes de Allah, el Exaltado, ya que el honor duradero, la grandeza y el verdadero éxito residen sólo en esto. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

*"A cualquiera que haga justicia, sea hombre o mujer, mientras sea creyente, seguramente le haremos vivir una buena vida, y seguramente le daremos su recompensa [en el Más Allá] de acuerdo con lo mejor de lo que solía hacer. ".*

## **Paz mental y corporal - 10**

Aquellos que no creen o evitan actuar según su fe en el Islam lo hacen por amor al mundo material y las cosas que hay dentro de él. Creen que creer o actuar según su fe les impedirá disfrutar de las bendiciones mundanas. Para ellos, la fe es algo que restringe sus deseos y, por lo tanto, se alejan de ella, ya sea literal o prácticamente. En cambio, se vuelven hacia el mundo material y se esfuerzan por cumplir sus deseos sin restricciones, creyendo que la verdadera paz reside en ello. Miran con desprecio a aquellos que aceptan y actualizan su fe controlando sus acciones y usando sus bendiciones mundanas de maneras que agraden a Allah, Altísimo. Creen que estos musulmanes piadosos son esclavos humildes a quienes se les ha restringido la posibilidad de divertirse, mientras que ellos, los incrédulos y los descarriados, son libres. Pero en realidad esto no podría estar más lejos de la verdad, ya que los verdaderos esclavos son aquellos que no aceptan ni se someten a Allah, el Exaltado, y los superiores son aquellos que lo han hecho al liberarse de la esclavitud del mundo. Esto se puede entender con un ejemplo. Un buen padre restringirá el tipo de comida que come su hijo, es decir, sólo le permitirá comer comida chatarra y poco saludable de vez en cuando y, en cambio, le obligará a seguir una dieta saludable. Por lo tanto, este niño cree que sus padres le han impuesto restricciones indeseables y que se han convertido en esclavos de sus padres y de su dieta saludable. Por otro lado, a otro niño se le ha dado permiso de sus padres para comer lo que quiera, cuando quiera y con la cantidad que quiera. Entonces este niño cree que está completamente libre de todas las restricciones. Cuando estos niños se juntan, el niño al que se le ha dado total libertad critica y menosprecia al niño que ha sido restringido por sus padres. Este último niño también sentirá lástima de sí mismo cuando observe que al otro niño se le ha dado rienda suelta para comportarse como quiera. Exteriormente parece que el niño al que se le ha concedido la libertad ha obtenido la felicidad, mientras que el otro niño está demasiado atado a restricciones para disfrutar de la vida. Pero años después la verdad se hará manifiesta. El niño que no tenía restricciones crece y se vuelve

extremadamente insalubre, por ejemplo, obesidad, diabetes, presión arterial alta, etc. Como resultado de esto, incluso se vuelve mentalmente insalubre, ya que pierde confianza en su cuerpo y su apariencia. Debido a esto se convierten en esclavos de medicamentos, enfermedades, problemas mentales y sociales. Todas estas cosas restringen su felicidad y su vida. Mientras que el niño que fue restringido por sus padres crece sano en mente y cuerpo. Como resultado, adquieren confianza en su cuerpo y sus capacidades, lo que les ayuda a tener éxito en la vida. Se liberan de cualquier esclavitud a medicamentos, enfermedades y problemas mentales y sociales a medida que crecen con el equilibrio y la orientación adecuados. Así, el niño que no tenía restricciones creció convirtiéndose en esclavo de muchas cosas, mientras que el niño que tenía restricciones creció independientemente de todas las restricciones.

Para concluir, el verdadero esclavo es aquel que se vuelve esclavo de todas las demás cosas excepto Allah, el Altísimo, como las redes sociales, la sociedad, la moda y la cultura, y esto conduce a problemas mentales, físicos y sociales, mientras que la verdadera persona libre es aquel que se somete únicamente a Allah, el Exaltado, logrando así la paz mental y corporal.

## **Paz mental y corporal - 11**

Leí un artículo de noticias hace un tiempo, que quería discutir brevemente. Informó sobre las medidas más estrictas que estaba tomando el gobierno para combatir la propagación del Virus Corona.

Dado que las personas han sido colocadas en un escenario tipo encierro, debería recordarles a los musulmanes que están en un encierro permanente, lo que significa muerte. De la misma manera que la gente se apresura para abastecer sus necesidades diarias, como alimentos, un musulmán debe apresurarse a acumular las necesidades necesarias para tener éxito en ambos mundos, es decir, la obediencia a Allah, el Altísimo, que implica el cumplimiento de Su promesa. órdenes, absteniéndose de Sus prohibiciones y afrontando el destino con paciencia según las tradiciones del Santo Profeta Muhammad, que la paz y las bendiciones sean con él. Esto, a su vez, garantiza que uno use las bendiciones que se le han concedido de manera que agrade a Allah, Altísimo. Los musulmanes deberían aprovechar la oportunidad del encierro adquiriendo y actuando en base al conocimiento islámico a fin de prepararse para su encierro permanente que ocurrirá pronto, en un momento desconocido.

Además, los musulmanes deben aprovechar el tiempo que tienen en casa para reflexionar verdaderamente sobre su vida, sus acciones y el camino que siguen. Es vital entender que quien evalúa y juzga sus acciones durante su vida, sinceramente por la causa de Allah, el Altísimo, se sentirá inspirado a mejorar su carácter hacia Allah, el Altísimo, y la creación. Esto garantizará que se comporten correctamente en este mundo, utilizando las bendiciones que se les han concedido de manera

que agrade a Allah, el Exaltado, obteniendo así tranquilidad, y esta autorreflexión garantizará que tengan un juicio fácil en el Día de la Resurrección. . Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

*"A cualquiera que haga justicia, sea hombre o mujer, mientras sea creyente, seguramente le haremos vivir una buena vida, y seguramente le daremos su recompensa [en el Más Allá] de acuerdo con lo mejor de lo que solía hacer. ".*

Pero aquellos que no aprovechan su tiempo juzgándose a sí mismos continuarán en la negligencia y, por lo tanto, experimentarán una vida difícil en este mundo, ya que hicieron mal uso de las bendiciones que les fueron concedidas, y experimentarán un juicio estricto y difícil en el Día de la Resurrección. . Capítulo 20 Taha, verso 124:

*"Y quien se aparte de Mi recuerdo, ciertamente tendrá una vida deprimida [es decir, difícil], y lo reuniremos [es decir, lo resucitaremos] ciego en el Día de la Resurrección".*

Finalmente, es poco probable que esta reflexión ocurra cuando uno adora excesivamente, especialmente en un idioma que no comprende. Esta reflexión sólo ocurre cuando uno estudia y actúa según el Sagrado Corán y las tradiciones del Santo Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones sean con él). Hay mucho conocimiento disponible con solo hacer clic en un botón, por lo que los musulmanes no tienen excusas.

## **Paz mental y corporal - 12**

Leí un artículo de noticias, que quería discutir brevemente. Informó sobre las tensiones del trabajo moderno y la búsqueda de la paz en la vida. Es un objetivo universal para todas las personas, independientemente de su sexo o clase social, lograr la paz mental en este mundo. Es la razón fundamental por la que la gente se esfuerza en este mundo material, trabaja muchas horas y dedica la mayor parte de sus esfuerzos a este mundo. La gente desea obtener una vida en la que no tengan tensiones ni preocupaciones, como dificultades financieras. Pero es extraño cómo la gente, especialmente los musulmanes, buscan la tranquilidad en el lugar equivocado. Al igual que una persona que desea ver un partido de fútbol pero va a un partido de cricket. Allah, Exaltado, ha dejado claro que la verdadera paz mental sólo reside en Su obediencia, que implica utilizar las bendiciones que les ha concedido de maneras que le agraden, como se describe en el Sagrado Corán y las tradiciones del Santo Profeta Muhammad, paz. y las bendiciones sean con él. Capítulo 13 Ar Ra'd, versículo 28:

*"...Sin duda, por el recuerdo de Allah los corazones están asegurados."*

Y capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

*"A cualquiera que haga justicia, sea hombre o mujer, mientras sea creyente, seguramente le haremos vivir una buena vida, y seguramente*

*le daremos su recompensa [en el Más Allá] de acuerdo con lo mejor de lo que solía hacer. ".*

Siempre que una persona busque paz mental en el mundo material, eso sólo la alejará más de su objetivo, ya que la alentará a hacer un mal uso de las bendiciones que se le han concedido. Siempre que una persona establece un objetivo con respecto a este mundo material, ese objetivo sólo conducirá a más objetivos. Esto continúa hasta que la persona parte de este mundo sin obtener lo que buscaba. Es obvio que los ricos no obtienen una verdadera tranquilidad, ya que se estresan más que la gente normal y todo lo que obtienen del mundo acaba convirtiéndose en una carga para ellos. Es por eso que el Santo Profeta Muhammad, que la paz y las bendiciones sean con él, aconsejó en un Hadiz encontrado en Jami At Tirmidhi, número 2465, que aquel que se concentra en el más allá será bendecido con un corazón rico y Allah, Exaltado, organizar sus asuntos es decir, obtendrán tranquilidad. Pero aquel que se centra en el mundo material sólo verá su pobreza y sus asuntos tendrán un significado disperso, no alcanzará la paz mental. Quien obedece a Allah, el Altísimo, encontrará paz mental, incluso si posee poco de este mundo. Pero aquel que está perdido en el mundo material irá de una puerta mundana a otra, pero nunca encontrará la verdadera paz, ya que no ha sido colocada allí. Si una persona quiere ver un partido de fútbol, no debe ir a un partido de cricket y si un musulmán desea tranquilidad, no debe buscarla en el mundo material, ya que ésta depende únicamente de la obediencia a Allah, el Altísimo.

Es importante señalar que aquellos que se adhieren a las enseñanzas del Islam encontrarán dificultades a lo largo de sus vidas, ya que esto está garantizado. Pero a través de su obediencia, Allah, Altísimo, les quitará el miedo y el dolor para que permanezcan firmes y firmes en el camino correcto. Esto es similar a aquel que sólo siente una ligera molestia por un procedimiento médico, ya que ha sido anestesiado. Esto es similar a

cómo al Santo Profeta Ibrahim, la paz sea con él, se le concedió seguridad y paz incluso dentro de un gran incendio. Capítulo 21 Al Anbiya, versículos 68-69:

*" Dijeron: "Quémalo y apoya a tus dioses, si quieres actuar". Nosotros [Allāh] dijimos: "Oh fuego, que la frescura y la seguridad sean para Abraham".*

## Paz mental y corporal - 13

Leí un artículo de noticias hace un tiempo, que quería discutir brevemente. Informó sobre el estado emocional de las personas que intentan equilibrar diferentes aspectos de su vida, como su vida laboral, personal y social. Una cosa que puede ayudar a una persona a evitar el estrés asociado con esto es adoptar un estado mental equilibrado. Esto es cuando uno intenta controlar sus emociones de tal manera que no se permita experimentar estados emocionales extremos, ya que estos a menudo conducen a estrés y trastornos mentales. Así se ha indicado en el capítulo 57 de Al Hadid, versículo 23 del Sagrado Corán:

*“Para que no os desesperéis por lo que os ha escapado y no os regocijéis [con orgullo] por lo que Él os ha dado...”*

El Islam no prohíbe mostrar emociones, ya que esto es parte del ser humano. Pero aconseja un estado mental equilibrado en el que uno no pase de una emoción extrema a otra. Estar triste en situaciones difíciles es aceptable pero no hay que desesperarse, que es una tristeza extrema, ya que muchas veces conduce a otros trastornos mentales, como la depresión. Y ser feliz es aceptable, pero uno no debe volverse demasiado feliz, es decir, exultante, ya que esto a menudo puede conducir a pecados y arrepentimientos en ambos mundos. Un musulmán debe esforzarse por obtener un estado mental equilibrado recordando las innumerables bendiciones que aún posee en tiempos de dificultad que evitan la tristeza extrema, es decir, la desesperación. Y en tiempos de tranquilidad deben recordar que serán responsables de lo que les agrada y si lo usan mal o no cumplen con los deberes relacionados con ello, pueden enfrentar un castigo por ello. Además, si usan la bendición de manera que agrade a

Allah, Altísimo, obtendrán más bendiciones en ambos mundos. Capítulo 14 Ibrahim, versículo 7:

*“Y [recuerda] cuando tu Señor proclamó: 'Si eres agradecido, ciertamente te aumentaré [en favor]...”*

Comportarse de esta manera evitará que uno se vuelva demasiado feliz, es decir, exultante.

Siempre es mejor un estado mental equilibrado que prevenga los efectos negativos de los estados de ánimo extremos. Esto acercará al musulmán a la verdadera paz mental y a la obediencia a Allah, el Exaltado, que implica cumplir Sus órdenes, abstenerse de Sus prohibiciones y afrontar el destino con paciencia, según las tradiciones del Santo Profeta Muhammad, que la paz y las bendiciones sean sobre él. Esto ayuda aún más a obtener un estado mental equilibrado y paz mental y corporal en ambos mundos. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

*“A cualquiera que haga justicia, sea hombre o mujer, mientras sea creyente, seguramente le haremos vivir una buena vida, y seguramente le daremos su recompensa [en el Más Allá] de acuerdo con lo mejor de lo que solía hacer. ”.*

## Paz mental y corporal - 14

Muchas personas se esfuerzan por lograr más en este mundo material a pesar de que ya han obtenido mucho éxito mundano. Aunque el Islam no prohíbe este tipo de mentalidad, siempre y cuando se eviten las cosas ilegales, un musulmán debe comprender una realidad importante. Es obvio que la paz mental no se obtiene con muchas posesiones mundanas, como las riquezas. De hecho, muchas veces son estas personas las que acaban deprimidas hasta el punto de llegar incluso a suicidarse. Los deseos humanos mundanos han sido creados de tal manera que no importa lo que uno obtenga, siempre desea más, independientemente de su fe y estatus social. Por ejemplo, el faraón que vivió en la época del Santo Profeta Mosa, la paz sea con él, obtuvo todas las bendiciones mundanas imaginables, pero todavía no obtuvo paz mental ni satisfacción. En cambio, su deseo de más lo llevó a tal punto que deseaba ser adorado como a un Dios. Capítulo 79 Un Naziat, versículo 24:

*“Y dijo: “Soy vuestro señor más exelso”.*

No importa qué deseos cumpla una persona, solo la lleva a desear más cosas. Una persona que posee dos casas quiere tres; el millonario quiere convertirse en multimillonario. Es por eso que el Santo Profeta Muhammad, que la paz y las bendiciones sean con él, advirtió en un Hadiz encontrado en Sahih Bukhari, número 6439, que la persona que tiene un valle de oro sólo desearía otro. Por lo tanto, un musulmán que desee una verdadera paz mental, que es más valiosa que los tesoros de la Tierra, debe limitar sus

deseos mundanos. Cuanto más los limiten y sólo cumplan con sus necesidades y responsabilidades más tranquilidad obtendrán. Esta mentalidad cierra las puertas de la preocupación y la lucha por cosas más mundanas, lo que a su vez da descanso tanto a la mente como al cuerpo. Si un musulmán combina esto con el esfuerzo de obedecer a Allah, el Altísimo, lo que implica cumplir Sus órdenes, abstenerse de Sus prohibiciones y afrontar el destino con paciencia, entonces se le concederá una verdadera paz mental que se extiende a todos los aspectos de su vida en ambos mundos. Pero cuanto más deseos mundanos tengan, más preocupados estarán su mente y su cuerpo por ellos y, por lo tanto, más lejos estarán de la verdadera paz mental.

## Paz mental y corporal - 15

Es importante que los musulmanes adopten una mentalidad positiva, ya que es una gran herramienta para ayudarles a afrontar las dificultades y permanecer obedientes a Allah, el Exaltado. Siempre que una persona enfrenta dificultades, siempre debe comprender la verdad de que la dificultad podría haber sido mucho peor. Si fuera un problema mundano, deberían estar agradecidos de que no fuera una aflicción que afectara su fe. En lugar de insistir en la tristeza inmediata que acompaña a la dificultad, deberían concentrarse en el final y la recompensa que espera a quienes demuestran paciencia por la causa de Allah, Todopoderoso. Cuando una persona pierde algunas bendiciones, debe contar las innumerables bendiciones que aún posee. En cada dificultad, un musulmán debe recordar el versículo del Sagrado Corán que recuerda a los musulmanes que hay muchas sabidurías ocultas en las dificultades y pruebas que no han observado. Por lo tanto, la situación que enfrentan es mejor que la situación que deseaban. Capítulo 2 Al Baqarah, versículo 216:

*“...Pero tal vez odies algo y te haga bien; y tal vez amas algo y es malo para ti. Y Allah sabe, mientras que vosotros no lo sabéis”.*

Para concluir, un musulmán debe reflexionar sobre estos hechos y otros para adoptar una mentalidad positiva, que es un elemento clave para afrontar las dificultades de una manera que conduzca a innumerables bendiciones en ambos mundos. Recuerde, la taza no está medio vacía sino medio llena.



## Paz mental y corporal - 16

Leí un artículo de noticias hace un tiempo, que quería discutir brevemente. Informó sobre un caso de suicidio causado por depresión y dolor intenso. Es importante que los musulmanes se esfuerzen por obedecer a Allah, el Exaltado, utilizando las bendiciones que Él les ha concedido de maneras que le agraden, como se describe en el Sagrado Corán y las tradiciones del Santo Profeta Muhammad, que la paz y las bendiciones sean con él. Él, ya que ha garantizado una buena vida en ambos mundos para quien se comporta de esta manera. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

*“A cualquiera que haga justicia, sea hombre o mujer, mientras sea creyente, seguramente le haremos vivir una buena vida, y seguramente le daremos su recompensa [en el Más Allá] de acuerdo con lo mejor de lo que solía hacer. .”*

Esta buena vida protegerá al musulmán del dolor severo, la depresión y otros estados de ánimo extremos y trastornos mentales que pueden destruir la vida de una persona. Aunque los musulmanes enfrentarán dificultades que los tristecerán, pero si obedecen a Allah, el Exaltado, esta tristeza nunca será extrema y afectará toda su vida a largo plazo. Esto se debe a que un musulmán que se esfuerza por obedecer a Allah, Todopoderoso, tiene una excelente razón para seguir adelante a través de sus dificultades sin darse por vencido ni caer en la depresión e incluso el suicidio. Por ejemplo, esperan con ansias las innumerables recompensas que recibirá el paciente. Capítulo 39 Az Zumar, versículo 10:

*“...De hecho, el paciente recibirá su recompensa sin cuenta [es decir, límite]”.*

Mientras que al musulmán que no se esfuerza por obedecer a Allah, el Exaltado, y sólo reclama el título de musulmán con su lengua, no se le concederá esta actitud ni una buena vida. Y cada vez que enfrenten dificultades, esto los llevará a estados de ánimo extremos y trastornos mentales que destruirán toda su vida. Esto puede aplicarse incluso a aquellos que sólo cumplen con los deberes obligatorios básicos y no utilizan las bendiciones que se les han concedido de manera que agrade a Allah, el Altísimo, como su tiempo, salud y riqueza, ya que Le desobedecen a través de estas bendiciones.

## Paz mental y corporal - 17

Leí un artículo de noticias hace un tiempo, que quería discutir brevemente. Informó sobre la dificultad de equilibrar y cumplir con todos los deberes mundanos en el mundo moderno y el estrés asociado con esto. Los musulmanes deben comprender que si desean evitar este estrés común, deben priorizar correctamente cada tarea y responsabilidad. Esto sólo es posible cuando uno hace esto de acuerdo con las enseñanzas del Islam en lugar de sus deseos o los deseos de los demás. Cada vez que uno reordena la lista de prioridades aconsejadas en el Islam, siempre genera dificultades y estrés. Por ejemplo, cuando uno se esfuerza excesivamente en el mundo material más allá de sus necesidades y necesidades, descuidando así sus otras responsabilidades, como criar correctamente a sus hijos, no le llevará a nada más que estrés tanto por lo que adquirió como por sus hijos equivocados. Quien no prioriza correctamente sus deberes es como el estudiante universitario que prioriza divertirse antes que preparar sus exámenes. Esto sólo les lleva a obtener una mala titulación y un trabajo difícil. Por priorizar incorrectamente, renunciaron a una vida fácil a través de un buen trabajo por unos años de diversión en la universidad, lo que a la larga les lleva a una vida difícil.

Priorizar incorrectamente afecta todos los aspectos de la vida y puede conducir a pecados si uno obedece a las personas por encima de Allah, el Exaltado. Por lo tanto, es importante que los musulmanes sigan la prioridad establecida por el Islam, que comienza con obedecer a Allah, el Exaltado, y al Santo Profeta Muhammad, que la paz y las bendiciones sean con él, por encima de todos los demás. Esto sólo es posible obtenerlo buscando y actuando según el conocimiento islámico. A través de esto, un musulmán priorizará correctamente todo y a todos en su vida y usará las bendiciones

que se le han concedido de manera que agrade a Allah, el Exaltado, como se describe en el Sagrado Corán y las tradiciones del Santo Profeta Muhammad, que la paz y las bendiciones sean. sobre el . Esto conducirá al precioso y raro don de la paz mental y corporal en este mundo y a la bienaventuranza eterna en el más allá. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

*"A cualquiera que haga justicia, sea hombre o mujer, mientras sea creyente, seguramente le haremos vivir una buena vida, y seguramente le daremos su recompensa [en el Más Allá] de acuerdo con lo mejor de lo que solía hacer. ".*

## Paz mental y corporal - 18

Tuve un pensamiento que quería compartir. A menudo se engaña a los musulmanes haciéndoles creer que, aunque aprender y actuar según el Sagrado Corán y las tradiciones del Santo Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones sean con él) conduce al Paraíso en el más allá, si eligen este camino serán miserables en este mundo. Están convencidos de que la paz en este mundo reside simplemente en satisfacer los propios deseos, mientras que el Islam enseña a controlarlos, no a desatarlos. Entonces, en sus mentes, la paz en este mundo y la paz en el otro mundo se obtienen a través de dos caminos diferentes. Esto es completamente falso, ya que Allah, Todopoderoso, de hecho ha puesto la paz mental en ambos mundos en un solo camino recto, el camino del Islam. No debemos dejarnos engañar por las redes sociales, la moda y la cultura y, en cambio, tener siempre presente que el Controlador de los corazones, que es la estación de la paz mental, no es otro que Allah, el Exaltado. Es decir, sólo Allah, el Exaltado, decide quién obtiene la paz mental en este mundo, así como sólo Él decide quién obtiene el Paraíso en el más allá. Por lo tanto, uno debe buscar la paz mental en ambos mundos en la sincera obediencia a Allah, el Altísimo. Esto implica usar las bendiciones que uno ha recibido de maneras que le agraden a Él, como se describe en el Sagrado Corán y las tradiciones del Santo Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones sean con él). Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

*"A cualquiera que haga justicia, sea hombre o mujer, mientras sea creyente, seguramente le haremos vivir una buena vida, y seguramente le daremos su recompensa [en el Más Allá] de acuerdo con lo mejor de lo que solía hacer. ".*

Si uno cree incorrectamente que la paz mental en este mundo y la paz en el otro se obtienen a través de dos caminos diferentes , inevitablemente intentará obtener la paz mental en este mundo y retrasará prácticamente la preparación para el más allá. Esta actitud sólo les impedirá obtener tranquilidad en ambos mundos. Capítulo 20 Taha, versículos 124-126:

*"Y quien se aparte de Mi recuerdo, ciertamente tendrá una vida deprimida [es decir, difícil], y lo reuniremos [es decir, lo resucitaremos] ciego en el Día de la Resurrección". Él dirá: "Señor mío, ¿por qué me has levantado ciego cuando [una vez] veía?" [Allāh] dirá: "Así vinieron a vosotros Nuestros signos y los olvidaste [es decir, los ignoraste]; y así serás olvidado en este Día".*

## Paz mental y corporal - 19

Tuve un pensamiento que quería compartir. Está ampliamente aceptado que cuando una invención no logra cumplir su objetivo principal de existencia, se considera un fracaso, incluso si posee muchas buenas características. Por ejemplo, un teléfono con muchas características excelentes, como una cámara de alta calidad, se considerará un fracaso si no se puede utilizar para realizar llamadas telefónicas, que es su función principal. De manera similar, los humanos son una invención y una creación de Allah, el Altísimo, con un propósito específico. Capítulo 51 Adh Dhariyat, versículo 56:

*"Y no creé a los genios y a la humanidad excepto para que Me adoraran".*

El único propósito de la humanidad es adorar, es decir, obedecer a Allah, el Exaltado. Esta obediencia sincera implica cumplir los mandatos de Allah, el Altísimo, abstenerse de Sus prohibiciones y afrontar el destino con paciencia según las tradiciones del Santo Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones sean con él). Esto garantizará que uno use cada bendición que Allah le haya concedido, el Exaltado, de manera que le agrade.

Pero la persona que no logra cumplir su propósito llevará una vida sin sentido y sin propósito, incluso si logra mucho éxito mundial. Esto es bastante evidente cuando uno observa la sociedad. Verán claramente que

aquellos que han logrado mucho éxito en el mundo son los más ansiosos, estresados, deprimidos y adictos a las drogas y al alcohol que cualquier otra persona. Esto ocurre cuando no logran cumplir su propósito de creación, lo que les lleva a hacer un mal uso de las bendiciones que les ha concedido Allah, el Altísimo. Capítulo 20 Taha, verso 124:

*"Y quien se aparte de Mi recuerdo, ciertamente tendrá una vida deprimida [es decir, difícil]..."*

Un musulmán no debe engañarse creyendo que tiene una vida con propósito si no usa sus bendiciones mundanas de manera que agrade a Allah, el Altísimo, incluso si cumple con los deberes obligatorios básicos, como las cinco oraciones obligatorias diarias. El propósito de uno se extiende más allá de unos pocos rituales y prácticas diarios y anuales. De hecho, abarca cada aliento y cada aspecto de la vida, por ejemplo, la vida financiera, privada, social, laboral y familiar. El musulmán que no cumple con su propósito es como un jarrón que se ve hermoso desde fuera, ya que cumple con los deberes básicos obligatorios, pero así como el jarrón está vacío por dentro, también lo está su vida. Esta es la razón por la que muchos musulmanes que cumplen con los deberes obligatorios básicos todavía experimentan estrés mental y depresión porque no comprenden que su propósito abarca toda su vida, no sólo unas pocas horas del día o unos pocos días del año.

Una de las principales razones por las que muchas personas, incluidos los musulmanes, pasan por alto esta realidad se debe a la imitación ciega de la sociedad, la moda, la cultura y las redes sociales. Cuando uno no utiliza su

intelecto, creerá falsamente que una vida significativa se encuentra en las cosas mundanas, como la riqueza, una carrera, los amigos o la familia. Hay que evitar actuar como ganado y, en cambio, aprender de las enseñanzas islámicas y observar las elecciones de vida de los demás y sus consecuencias. Cuando uno hace esto correctamente, comprenderá que una existencia significativa no radica en perseguir las cosas mundanas, sólo radica en cumplir el propósito de la creación, tal como se le da valor a una invención que cumple su función primaria de creación. No reconocer esto es la verdadera tragedia de la humanidad.

Todas las personas deben esforzarse por cumplir el propósito de la creación, que implica utilizar las bendiciones que se les han concedido de manera que agrade a Allah, el Altísimo, como se describe en el Sagrado Corán y las tradiciones del Santo Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones sean con él). , ya que sólo esto conduce a una vida significativa, decidida y pacífica en ambos mundos. Capítulo 13 Ar Ra'd, versículo 28:

*"...Sin duda, gracias al recuerdo de Allah los corazones encuentran la paz."*

Y el capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

*"A cualquiera que haga justicia, sea hombre o mujer, mientras sea creyente, seguramente le haremos vivir una buena vida, y seguramente le daremos*

*su recompensa [en el Más Allá] de acuerdo con lo mejor de lo que solía hacer. ".*

## Paz mental y corporal - 20

Uno de los objetivos más fundamentales del Sagrado Corán y de las tradiciones del Santo Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones sean con él) es que las personas alcancen la paz corporal y mental en este mundo. Capítulo 13 Ar Ra'd, versículo 28:

*"...Sin duda, gracias al recuerdo de Allah los corazones encuentran la paz."*

Y el capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

*"A cualquiera que haga justicia, sea hombre o mujer, mientras sea creyente, seguramente le haremos vivir una buena vida, y seguramente le daremos su recompensa [en el Más Allá] de acuerdo con lo mejor de lo que solía hacer. ".*

Esto sólo se logra cuando uno obedece y sigue sinceramente estas dos fuentes de guía, lo que a su vez lo guía a uno a usar correctamente las bendiciones que se le han concedido, es decir, de manera que agrade a Allah, el Exaltado, y le ayuda a priorizar las cosas y las personas. en su vida correctamente para que obtengan tranquilidad de mente y cuerpo. Es como

una biblioteca de libros ordenados en el orden correcto, lo que permite que una persona encuentre fácilmente el libro que necesita con la mínima molestia. Mientras que, aquel que no sigue la guía de las dos fuentes de guía, haciendo mal uso de las bendiciones que se le otorgaron y priorizando incorrectamente las cosas y las personas en su vida, es como una biblioteca de libros que están completamente desorganizados. Encontrar un libro específico en esta biblioteca sería extremadamente difícil, estresante y consumiría mucho tiempo, y es posible que una persona ni siquiera encuentre el libro que desea.

Al igual que una biblioteca organizada, cuando uno obedece y sigue sinceramente las dos fuentes de guía, colocará todo en el lugar apropiado dentro de su vida, lo que lo llevará a la paz mental y corporal. Capítulo 10 Yunus, versículos 57-58:

*“ Oh humanidad, ha llegado a vosotros instrucción de vuestro Señor y curación para lo que hay en los pechos y guía y misericordia para los creyentes. Di: "Que se regocijen en la generosidad de Allah y en Su misericordia; es mejor que lo que acumulan".*

## **Paz mental y corporal - 21**

Tuve un pensamiento que quería compartir. Es comúnmente aceptado que para obtener paz mental y corporal es necesario obtener un estado físico y mental organizado y equilibrado. Por ejemplo, un estado organizado y equilibrado es como una biblioteca de libros que están organizados en buen orden, lo que permite encontrar fácilmente el libro que se desea. Mientras que un estado desorganizado y desequilibrado es como una biblioteca de libros desorganizada, lo que hace que encontrar un libro específico sea difícil y estresante. Un estado de ánimo y cuerpo organizado y equilibrado le permite a uno colocar todo y a todos en su lugar apropiado en la vida, evitando ser extremo en algunos aspectos de su vida y descuidando otros aspectos. Esto conduce a la tranquilidad del cuerpo y la mente.

Pero es importante señalar que no se puede lograr este resultado siguiendo la sociedad, la moda y la cultura, ya que estas cosas son volubles por naturaleza y a menudo oscilan de un extremo a otro. Por ejemplo, lo que hace unos años se consideraba un comportamiento desviado, hoy se considera la norma. Lo que la sociedad consideraba más importante hace unas generaciones, como casarse, ahora se descarta como una pérdida de tiempo y energía. No hace mucho, la sociedad instaba a las personas a ser abnegadas y priorizar los sentimientos y la felicidad de los demás sobre los de uno mismo. Mientras que, hoy en día la sociedad insta a las personas a preocuparse sólo por satisfacer sus propios deseos e ignorar las críticas de los demás, ya sean constructivas o no. Es decir, uno sólo debe considerar su propia felicidad en cada circunstancia. Los ejemplos son infinitos de cómo la sociedad, las redes sociales, la moda y la cultura siempre han oscilado de un extremo a otro. Esta actitud siempre impedirá obtener un estado de

ánimo y cuerpo organizado y equilibrado, que conduzca a la paz de espíritu y cuerpo.

La única forma en que uno puede evitar caer en los extremos es aprendiendo y actuando según las enseñanzas islámicas, ya que están diseñadas para la naturaleza humana, algo que es atemporal, y estas enseñanzas no influyen en cosas volubles como la sociedad, las redes sociales, la moda y la cultura. Cuando uno se aferra firmemente a las enseñanzas islámicas, colocará todo y a todos en el lugar correcto dentro de su vida y evitará ser extremo en algunos aspectos de su vida mientras descuida otras cosas. Esto asegurará que obtengan un estado organizado y equilibrado, lo que a su vez conduce a la paz mental y corporal en ambos mundos. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

*"A cualquiera que haga justicia, sea hombre o mujer, mientras sea creyente, seguramente le haremos vivir una buena vida, y seguramente le daremos su recompensa [en el Más Allá] de acuerdo con lo mejor de lo que solía hacer. ".*

## **Paz mental y corporal - 22**

Tuve un pensamiento que quería compartir. Aunque una persona sea engañada y se desvíe de la fuente de la paz mental y física en ambos mundos, es decir, la obediencia sincera a Allah, el Altísimo, que implica usar las bendiciones que uno ha recibido de maneras que Le agradan, por muchos factores, sólo se discutirán dos factores principales.

El primer factor es la actitud que anima a seguir ciegamente a la mayoría de la gente. Uno de los principales argumentos que cada nación esgrimió contra su Santo Profeta (la paz sea con ellos), que los llamó a un código de vida mejor y más elevado, fue ¿cómo podían tener razón el Santo Profeta (la paz sea con él) y su pequeño número de seguidores? mientras que la gran mayoría de las personas que los rechazaron, se equivocan. Cuando uno observa la sociedad, las redes sociales, la moda y la cultura, creerá que la verdadera tranquilidad radica en cumplir los propios deseos y obtener lujos mundanos, como riqueza, una casa grande, negocios y una carrera. Mientras que aquellos que siguieron las enseñanzas del Islam insisten en que la paz mental sólo reside en obedecer sinceramente a Allah, el Exaltado, lo que implica usar las bendiciones que uno ha recibido de manera que agrade a Allah, el Exaltado. Para evitar ser engañado por la actitud que lo alienta a seguir a la mayoría, uno debe observar y reflexionar sobre las personas que obtienen las cosas mundanas mencionadas anteriormente y cómo esas cosas solo aumentan su estrés, ansiedad y depresión y los alientan a abusar de sustancias. e incluso suicidio. Por otro lado, aquellos que obedecieron sinceramente a Allah, el Altísimo, viven con tranquilidad, incluso sin los lujos mundanos.

El segundo factor es cuando el Diablo convence a una persona de que si abandona sus deseos mundanos y en su lugar usa las bendiciones que le han concedido de manera que agrade a Allah, el Altísimo, entonces nunca será feliz en este mundo, ya que la felicidad y la paz La mentalidad está directamente relacionada con la satisfacción de los propios deseos. Aunque esto parezca convincente, no es más que un engaño. La verdad es que la paz mental es un estado mental que se encuentra en el corazón. Sólo Allah, el Exaltado, controla los corazones de las personas. Si Él lo desea, hace que la paz entre en él y si Él lo desea, hace que la oscuridad y la constrección entren en él. Estos resultados no tienen nada que ver con las bendiciones mundanas que uno posee. Estos resultados están directamente relacionados con cuánto o poco uno recuerda y obedece sinceramente a Allah, el Exaltado, al usar las bendiciones que se le han concedido de maneras que le agradan, como se describe en el Sagrado Corán y las tradiciones del Santo Profeta Muhammad, paz. y las bendiciones sean con él. Si uno obedece a Allah, el Exaltado, entonces Él infundirá paz en su corazón. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

*“A cualquiera que haga justicia, sea hombre o mujer, mientras sea creyente, seguramente le haremos vivir una buena vida, y seguramente le daremos su recompensa [en el Más Allá] de acuerdo con lo mejor de lo que solía hacer. .”*

Y el capítulo 13 Ar Ra'd, versículo 28:

*"...Sin duda, gracias al recuerdo de Allah los corazones encuentran la paz."*

Mientras que quien desobedece a Allah, el Altísimo, encontrará oscuridad en su corazón, incluso si tiene el mundo a sus pies. Capítulo 20 Taha, verso 124:

*"Y quien se aparte de Mi recuerdo, ciertamente tendrá una vida deprimida [es decir, difícil]..."*

Es posible que experimenten momentos de diversión y entretenimiento, pero en general su vida será miserable. Capítulo 9 En Tawbah, versículo 82:

*"Así que déjenlos reír un poco y [luego] llorar mucho como recompensa por lo que solían ganar".*

Como se indicó anteriormente, estos dos resultados son obvios cuando uno observa las noticias, las redes sociales y compara a quienes disfrutan de los lujos mundanos con quienes se esfuerzan por obedecer a Allah, el Exaltado.

Para concluir, un musulmán debe evitar estos dos factores que impiden que una persona obtenga la paz en ambos mundos. Un aspecto de esto es obtener una fe sólida aprendiendo y actuando según las enseñanzas del Islam. Esto garantizará que elijan el camino correcto en la vida, incluso si eso significa oponerse a la mentalidad de la mayoría de las personas. Un pequeño precio a pagar para obtener tranquilidad en ambos mundos. Capítulo 31 Luqman, versículo 33:

*"...De hecho, la promesa de Allah es verdad, así que no dejéis que la vida mundana os engañe y no os dejéis engañar acerca de Allah por el Engañador [es decir, Satán]."*

## **Paz mental y corporal - 23**

Tuve un pensamiento que quería compartir. Muchas personas, incluidos los musulmanes, buscan consejos e información que puedan aliviar sus problemas mentales, como el estrés, la ansiedad y la depresión, en fuentes mundanas, como gurús de autoayuda, psicólogos y consejeros. Aunque parte de la información y los consejos que pueden obtener de estas fuentes son buenos, ya que están conectados con las enseñanzas del Islam, la gran mayoría de sus consejos e información no serán útiles, ya que están restringidos por demasiados factores que impide que sea del todo útil. Por ejemplo, el conocimiento y la experiencia de un consejero siempre serán limitados, independientemente de cuánto aprendizaje haya realizado o cuántos pacientes haya asesorado. Su perspectiva siempre será limitada, ya que sólo pueden observar y experimentar la mentalidad y el comportamiento de otras personas desde un punto de vista restringido. Solo saben lo que el paciente comparte con ellos y desconocen muchos sentimientos y emociones que su paciente no comparte con ellos, ya que pueden tener dificultades para expresarlos con palabras. Los investigadores están limitados por la muestra de personas que han tomado durante sus experimentos. Estas limitaciones están relacionadas con la edad, la raza, el origen étnico, la clase social, la religión y muchas más. Además, un consejero o gurú de la autoayuda puede muy bien poseer un sesgo inconsciente a favor o en contra de ciertas actitudes y comportamientos debido a sus propias experiencias. Por ejemplo, un consejero varón comprenderá más fácilmente la mentalidad de un hombre. Es posible que el consejero se incline hacia una determinada mentalidad debido a sus relaciones personales. Por ejemplo, un consejero puede imaginarse inconscientemente a su ex esposa cuando realiza sesiones de terapia de pareja. Todos estos prejuicios son inevitables ya que los humanos están moldeados por sus experiencias y fuertemente influenciados por su subconsciente.

El único que puede ayudar completamente a la salud mental de una persona es aquel que es completamente imparcial en cada situación y circunstancia. Aquel cuyo conocimiento abarca completamente todo tipo de emoción, comportamiento, pensamiento y característica que un ser humano pueda experimentar. El que conoce la cura para cada problema mental. El que está libre de cometer errores en el diagnóstico de condiciones mentales. El único que puede lograr todo esto y más es Allah, el Exaltado. Capítulo 67 Al Mulk, versículo 14:

*"¿Acaso no conoce a quienes creó..."*

Por lo tanto, si una persona desea la cura para sus problemas mentales, debe buscarla en Allah, el Exaltado, obteniendo y actuando según las enseñanzas del Sagrado Corán y las tradiciones del Santo Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones sean con él). A través de este método, las ciencias mundanas que corren en paralelo con las enseñanzas islámicas también los beneficiarán a ellos. Capítulo 21 Al Anbiya, versículo 10:

*"Ciertamente os hemos enviado un Libro [es decir, el Corán] en el que se menciona vuestra mención. Entonces, ¿no razonaréis?"*

Y el capítulo 10 Yunus, verso 57:

*"Oh humanidad, ha llegado a vosotros instrucción de vuestro Señor y curación para lo que hay en los pechos..."*

## **Paz mental y corporal - 24**

Tuve un pensamiento que quería compartir. Siempre que uno aspira a disfrutar de los lujos lícitos del mundo material, siempre notará cómo la dulzura que produce en su corazón desaparece extremadamente rápido. Por ejemplo, cuando uno regresa de unas vacaciones, la dulzura de la experiencia navideña desaparece rápidamente, por lo que comienzan a planificar las próximas vacaciones para volver a experimentar esa dulzura. Cuando uno termina de ver una película o un programa de televisión, la dulzura experimentada desaparece rápidamente y como resultado desea ver otra cosa para volver a experimentar la dulzura nuevamente. Esto es cierto para todas las cosas pecaminosas o vanas. Es este deseo de volver a experimentar la dulzura de las cosas lo que impulsa la industria del entretenimiento. Por otro lado, la dulzura que se experimenta en cualquier cosa que esté relacionada con la complacencia de Allah, Todopoderoso, es algo que siempre perdura en el corazón. Por ejemplo, el musulmán que realizó sinceramente la Santa Peregrinación continúa sintiendo la dulzura de ella en su corazón décadas después. El musulmán que sinceramente completa un proyecto de caridad, como construir una mezquita o apadrinar a un huérfano, continúa sintiendo la dulzura de ese acto de caridad en los años venideros. Debido a esta realidad, quien desee sentir la dulzura interior continuamente debe buscarla en las cosas que agradan a Allah, el Altísimo, y no en cosas vanas o pecaminosas.

En segundo lugar, esta realidad es una señal poderosa que indica lo que realmente tiene valor en este mundo. Todo lo que perdura tiene valor, pero las cosas que rápidamente se desvanecen son volubles y, por lo tanto, no tienen valor real. Capítulo 16 An Nahl, versículo 96:

*"Todo lo que tenéis se acabará, pero lo que Allah tiene es duradero..."*

El valor de cada persona está según lo que persigue. Si persiguen lo que es duradero y valioso, entonces tendrán valor y su paz y sus acciones perdurarán. Pero si persiguen lo que es voluble y sin valor, entonces su sentido de disfrute desaparecerá rápidamente y su vida también perderá valor.

## **Paz mental y corporal - 25**

Tuve un pensamiento que quería compartir. Aunque la sociedad, las redes sociales, la moda y la cultura instan a las personas a buscar la paz mental al cumplir sus deseos, es obvio cuando uno reflexiona sobre las enseñanzas islámicas y la salud mental y el estado de quienes intentan obtener la paz mental cumpliendo sus deseos. , que esta creencia común es completamente errónea. Quienes cumplen sus deseos suelen ser los más alejados de la tranquilidad de espíritu, ya que suelen verse acosados por problemas mentales como estrés, ansiedad, depresión y tendencias suicidas y, a menudo, hundidos en la adicción a las drogas y al alcohol.

Uno debe comprender que obtener tranquilidad y satisfacer todos los deseos nunca pueden mezclarse, como el fuego y el hielo nunca pueden mezclarse. Cuanto más se busca uno de estos dos, más se alejará del otro, así como el que viaja hacia el este se alejará del oeste. Por lo tanto, uno debe elegir y esforzarse por uno u otro; obtener ambos, en todas las circunstancias, simplemente no es posible. Como el cumplimiento de los deseos los aleja de la tranquilidad y los lleva a todo tipo de problemas mentales y de salud, la opción inteligente es buscar la tranquilidad y dejar de perseguir todos los deseos. Como Allah, el Exaltado, creó y controla el corazón espiritual humano, la morada de la paz, deben comprender que sólo la obtendrán a través de Su obediencia. Esto implica usar las bendiciones que Él le ha otorgado a uno de manera que le agrade. Esto se explica en el Sagrado Corán y en las tradiciones del Santo Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones sean con él). Cuanto más uno obedezca sinceramente a Allah, el Exaltado, usando sus bendiciones correctamente, más tranquilidad obtendrá. Paz mental que es más valiosa y satisfactoria que cumplir cualquier deseo mundial que uno pueda tener. Es decir, a través de la tranquilidad uno es más que compensado por renunciar a sus deseos mundanos tanto en este mundo como en el próximo. Capítulo 13 Ar Ra'd, versículo 28:

*"...Sin duda, gracias al recuerdo de Allah los corazones encuentran la paz."*

Y el capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

*"A cualquiera que haga justicia, sea hombre o mujer, mientras sea creyente, seguramente le haremos vivir una buena vida, y seguramente le daremos su recompensa [en el Más Allá] de acuerdo con lo mejor de lo que solía hacer. ".*

Por otro lado, aquel que usa las bendiciones que se le han concedido en formas que le agradan a sí mismo, sólo ha renunciado a la tranquilidad y por lo tanto enfrentará una vida miserable en ambos mundos, incluso si cumple todos sus deseos mundanos y obtiene todo lo que el mundo tiene para ofrecer. Capítulo 20 Taha, verso 124:

*"Y quien se aparte de Mi recuerdo, ciertamente tendrá una vida deprimida [es decir, difícil], y lo reuniremos [es decir, lo resucitaremos] ciego en el Día de la Resurrección".*

Para concluir, uno debe comprender que obtener paz mental y satisfacer todos los deseos mundanos no pueden estar juntos en este mundo. Uno debe elegir uno sobre el otro y no hace falta ser un erudito para decidir cuál debe elegirse.

## Paz mental y corporal - 26

Tuve un pensamiento que quería compartir. Los musulmanes que viajan a lugares sagrados especiales, como La Meca y Medina, a menudo afirman que allí encuentran mucha tranquilidad para el cuerpo y la mente. Aunque los lugares sagrados que tienen una conexión especial con Allah, el Exaltado, reciben una mayor porción de Su misericordia, lo cual es una de las razones de su estado de paz, otra razón importante son las acciones de los musulmanes que viajan allí. Por lo general, los musulmanes que viajan a estos lugares sagrados aumentan su sincera obediencia a Allah, el Exaltado, en sus acciones y palabras, a lo largo del día. Por ejemplo, ofrecerán sus oraciones obligatorias en las mezquitas, utilizarán sus recursos, como su tiempo, de maneras que agraden a Allah, Exaltado, y se volverán más cautelosos al cometer pecados verbales y físicos. Éstas son las condiciones que el Islam ha establecido para obtener paz mental y física. Capítulo 13 Ar Ra'd, versículo 28:

*"...Sin duda, gracias al recuerdo de Allah los corazones encuentran la paz."*

Y el capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

*"A cualquiera que haga justicia, sea hombre o mujer, mientras sea creyente, ciertamente le haremos vivir una buena vida..."*

En la mayoría de los casos, cuando los musulmanes regresan a sus países de origen, no mantienen esta obediencia en sus actividades cotidianas, es decir, no continúan usando los recursos y las bendiciones que se les han concedido, como su tiempo, de manera que agrade a Allah. , el Exaltado, como se describe en el Sagrado Corán y las tradiciones del Santo Profeta Muhammad, que la paz y las bendiciones sean con él. Esto es cierto incluso si cumplen con los pocos deberes obligatorios del Islam. En cambio, se concentran más en usar sus bendiciones de manera que les agrade a ellos mismos y a otras personas. Esto les impide cumplir las condiciones establecidas por el Islam para obtener paz mental y física. Como resultado, comienzan a creer incorrectamente que la paz reside en un lugar específico cuando en realidad reside en la obediencia sincera a Allah, el Altísimo, y que, por lo tanto, no está limitada por el tiempo ni el espacio.

## Paz mental y corporal - 27

Tuve un pensamiento que quería compartir. Una de las principales razones por las que los musulmanes que cumplen con los deberes obligatorios básicos, como las cinco oraciones diarias obligatorias, aún no logran la paz mental es porque sacan las enseñanzas islámicas de su contexto y las aplican en sus vidas de acuerdo con sus propios deseos. Si bien creen que están actuando según las enseñanzas del Islam, en realidad no siguen nada más que sus propios deseos. Esto les impide utilizar las bendiciones que se les han concedido de manera que agrade a Allah, Altísimo, como se describe en el Sagrado Corán y las tradiciones del Santo Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones sean con él). Esto les hace olvidar a Allah, el Altísimo, durante sus actividades cotidianas, incluso si logran cumplir con los deberes obligatorios básicos. Capítulo 20 Taha, verso 124:

*"Y quien se aparte de Mi recuerdo, ciertamente tendrá una vida deprimida [es decir, difícil]..."*

Una persona que desea cumplir sus deseos legítimos pero vanos tomará ciertos versículos del Sagrado Corán y las tradiciones del Santo Profeta Muhammad, que la paz y las bendiciones sean con él, fuera de contexto para apoyar sus deseos y objetivos. Por ejemplo, esta persona malinterpretará el capítulo 28 Al Qasas, versículo 77:

*"Pero buscad, a través de lo que Allah os ha dado, el hogar del Más Allá; y no olvidéis vuestra parte del mundo..."*

Afirmarán que este versículo anima a disfrutar de los placeres mundanos lícitos. Aunque el Islam no prohíbe los deseos mundanos legítimos, advierte contra el exceso en ellos, ya que esto impide que uno se prepare prácticamente para el más allá, lo que implica usar las bendiciones que uno ha recibido de maneras que agraden a Allah, el Exaltado. Este es el significado de este versículo. No se debe abandonar el mundo ni dejar de satisfacer sus necesidades en él. En cambio, deben usar sus bendiciones mundanas de manera que agrade a Allah, Altísimo, sin descuidar sus necesidades ni las de sus dependientes.

Otro ejemplo es cuando los padres citan versos y hadices que mencionan la gran virtud de los padres y los utilizan para demostrar que sus hijos siempre deben obedecerlos y nunca estar en desacuerdo con ellos. Aunque las enseñanzas del Islam enfatizan la importancia de tratar a los padres con el mayor respeto y amabilidad, esto no significa que deban obedecerlos ciegamente en cada situación. No deben obedecerlos si esto implica desobediencia a Allah, el Altísimo. Y los niños tienen derecho a estar en desacuerdo con sus padres en asuntos lícitos, siempre que mantengan el respeto. Incluso se les permite tomar decisiones legales con las que sus padres no están de acuerdo. Por ejemplo, si los padres desean que su hija se case con su pariente, ella tiene pleno derecho a rechazar la propuesta, especialmente si tiene razones válidas, como que el hombre no pueda mantenerla económicamente si se casaran.

Sacar las enseñanzas islámicas de su contexto adecuado es una causa importante de desvío y de incumplimiento de los derechos de Allah, el

Exaltado y del pueblo. Puede conducir a discusiones evitables, especialmente cuando uno hace un mal uso de las enseñanzas islámicas contra otros. La cura para esto es, en primer lugar, adoptar una buena intención, que es complacer a Allah, el Exaltado, en todas las circunstancias y luego obtener y actuar correctamente en base al conocimiento islámico. Esto conduce al cumplimiento de los derechos de Allah, el Exaltado, y de las personas y a la paz y el éxito en ambos mundos. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

*"A cualquiera que haga justicia, sea hombre o mujer, mientras sea creyente, seguramente le haremos vivir una buena vida, y seguramente le daremos su recompensa [en el Más Allá] de acuerdo con lo mejor de lo que solía hacer. ".*

## **Paz mental y corporal - 28**

Tuve un pensamiento que quería compartir. Una de las nociones falsas que algunos han aceptado es que esperan no enfrentar dificultades en este mundo si obedecen a Allah, el Altísimo. En primer lugar, la obediencia a Allah, Altísimo, va más allá de unos pocos deberes obligatorios, como las cinco oraciones diarias obligatorias, e implica utilizar todas las bendiciones que uno ha recibido de maneras que agraden a Allah, Altísimo, como se describe en el El Sagrado Corán y las tradiciones del Santo Profeta Muhammad, que la paz y las bendiciones sean con él. A quien se comporte de esta manera se le concederá paz mental y física en ambos mundos. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

*"A cualquiera que haga justicia, sea hombre o mujer, mientras sea creyente, seguramente le haremos vivir una buena vida, y seguramente le daremos su recompensa [en el Más Allá] de acuerdo con lo mejor de lo que solía hacer. ".*

Y el capítulo 13 Ar Ra'd, versículo 28:

*"...Sin duda, gracias al recuerdo de Allah los corazones encuentran la paz."*

Pero esto no significa que no vayamos a afrontar pruebas en forma de dificultades. Esto es inevitable, ya que ese es el propósito mismo de vivir en este mundo. Capítulo 67 Al Mulk, versículo 2:

*"[Él] que creó la muerte y la vida para probaros [en cuanto a] quién de vosotros es mejor en obra..."*

Pero aquel que obedece sinceramente a Allah, el Exaltado, tendrá paz mental y corporal, incluso cuando enfrente dificultades. Se les concederá la fuerza para afrontar la dificultad y superarla tanto mental como físicamente, manteniendo la obediencia a Allah, el Altísimo, en todo momento. Esto es similar a un paciente que ha sido anestesiado para que no sienta el dolor de un procedimiento médico.

Por otro lado, aquel que no obedece a Allah, Altísimo, también enfrentará dificultades. Pero en su caso, no se les concederá tranquilidad ni de cuerpo durante el mismo. No tendrán la fuerza física ni mental para superarlo y, como resultado, continuarán desobedeciendo a Allah, el Altísimo, sin relacionar su desobediencia con sus dificultades. En cambio, culparán injustamente de la causa de sus dificultades a las cosas y a las personas, como a sus familiares y amigos. Esto les causará más problemas, ya que intentarán eliminar estas cosas de sus vidas. Intentarán escapar de sus dificultades a través de cosas mundanas, como el entretenimiento, las drogas y el alcohol. Pero todas estas cosas sólo aumentarán su ansiedad, estrés y depresión. De este modo seguirán viviendo una vida oscura y restringida, incluso si tienen el mundo a sus pies. Capítulo 20 Taha, verso 124:

*"Y quien se aparte de Mi recuerdo, ciertamente tendrá una vida deprimida [es decir, difícil]..."*

Este resultado es bastante evidente cuando se observan las noticias y las redes sociales.

Para concluir, cada persona enfrentará pruebas y dificultades, pero a través de su elección y comportamiento, obtendrá paz mental y física en ambos mundos o obtendrá una vida difícil y oscura en ambos mundos.

## Paz mental y corporal - 29

Tuve un pensamiento que quería compartir. Algunos musulmanes creen incorrectamente que mientras algo sea lícito, uno puede disfrutarlo tanto como quiera. Esta actitud contradice las enseñanzas islámicas, ya que algo que sea lícito no significa que uno deba permitirse ello. En un Hadiz encontrado en Jami At Tirmidhi, número 2451, el Santo Profeta Muhammad, la paz y las bendiciones sean con él, advirtió que un musulmán no puede volverse piadoso hasta que evite algo que no sea perjudicial para su religión, por precaución, ya que conducirá a algo. lo cual es dañino. Además, el siguiente versículo deja claro que perseguir los propios deseos, incluso los legítimos, puede llevarnos a desviarnos. Capítulo 38 Saad, versículo 26:

*"...y no sigas [tu propio] deseo, ya que te desviará del camino de Allah. De hecho, aquellos que se desvíen del camino de Allah tendrán un castigo severo por haber olvidado el Día de la Cuenta. "*

Este versículo describe la razón por la cual complacer los deseos, incluidos los lícitos, conduce al extravío. Cuando uno persigue excesivamente sus deseos lícitos mundanos, eso lo distraerá de prepararse prácticamente para el Día del Juicio. Esta preparación implica utilizar las bendiciones que uno ha recibido de maneras que agraden a Allah, el Exaltado, como se describe en el Sagrado Corán y las tradiciones del Santo Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones sean con él). Perseguir los propios deseos siempre los alentará a usar sus bendiciones incorrectamente, lo que a su vez genera problemas en ambos mundos. Capítulo 20 Taha, versículos 124-126:

*"Y quien se aparte de Mi recuerdo, ciertamente tendrá una vida deprimida [es decir, difícil], y lo reuniremos [es decir, lo resucitaremos] ciego en el Día de la Resurrección". Él dirá: "Señor mío, ¿por qué me has levantado ciego cuando [una vez] veía?" [Allāh] dirá: "Así vinieron a vosotros Nuestros signos y los olvidaste [es decir, los ignoraste]; y así serás olvidado en este Día".*

Por lo tanto, uno debe ser amable con uno mismo y minimizar la persecución de sus deseos legítimos y, en cambio, concentrarse en usar las bendiciones que se le han concedido de maneras que agraden a Allah, Todopoderoso. Como Allah, Altísimo, controla el corazón espiritual de uno, la morada de la paz, y controla el juicio en el más allá, Él se asegurará de que obtengan paz mental y corporal en ambos mundos. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

*"A cualquiera que haga justicia, sea hombre o mujer, mientras sea creyente, seguramente le haremos vivir una buena vida, y seguramente le daremos su recompensa [en el Más Allá] de acuerdo con lo mejor de lo que solía hacer. ".*

## Paz mental y corporal - 30

Tuve un pensamiento que quería compartir. Las personas a menudo luchan por encontrar el equilibrio entre perseguir su felicidad y complacer a las personas, como sus familiares. El problema de seguir las redes sociales, la moda y la cultura es que hará que uno adopte una actitud extremista. O se inclinarán hacia un lado en el que persiguen el placer de las personas, algo que defienden muchas culturas. Esto sólo hará que uno se comporte como un pollo sin cabeza que corre entre servir a diferentes amos para complacerlos. Pero como las personas son diferentes, lo que agrada a una persona disgusta a otra. Por lo tanto, esta persona nunca complacerá a todos y, por lo tanto, nunca obtendrá la paz mental o física. O se inclinarán hacia el otro extremo, en el que dejarán de preocuparse por los derechos de los demás y sus sentimientos y, en cambio, sólo perseguirán sus propios deseos, en un intento de obtener tranquilidad. Se negarán a escuchar cualquier crítica constructiva, necesaria para el desarrollo positivo de una persona y de una sociedad. Descuidarán sus responsabilidades con respecto a los demás, lo que sólo conducirá a más problemas para ellos y el resto de la sociedad. Al perseguir sus deseos, fácilmente olvidarán a Allah, el Exaltado, porque están demasiado ocupados usando las bendiciones que les han concedido de maneras que les agradan a ellos mismos, ya que ya no les importa nada más. Esto conducirá a una pérdida de la tranquilidad del cuerpo y la mente. Capítulo 20 Taha, verso 124:

*"Y quien se aparte de Mi recuerdo, ciertamente tendrá una vida deprimida [es decir, difícil], y lo reuniremos [es decir, lo resucitaremos] ciego en el Día de la Resurrección".*

Quien sigue las redes sociales, la moda y la cultura siempre oscilará de un extremo a otro. La única manera de lograr un estado equilibrado de mente y cuerpo es obedecer a Allah, el Altísimo, el Creador de la mente y el cuerpo humanos. Cuando uno hace esto, priorizará agradarle a Él por encima de todo. Como resultado, no correrán de persona en persona buscando complacerlos. En cambio, cumplirán con los derechos de los demás de acuerdo con las enseñanzas del Islam, ya que esto es lo que Allah, el Exaltado, ha ordenado, pero no esperarán ni esperarán venganza ni gratitud de la gente. Entonces, si la gente está complacida con ellos o no, no importa, ya que su objetivo es complacer a Allah, Todopoderoso, en todos sus asuntos. Pero si obedecen a Allah, el Altísimo, no harán daño a los demás y, en cambio, cumplirán con sus derechos. Aceptarán cualquier crítica constructiva, siempre que esté en consonancia con las enseñanzas del Islam. Esto conducirá a una mejora positiva en su conducta hacia Allah, el Exaltado y el pueblo. Mientras buscan complacer a Allah, el Exaltado, usarán sus bendiciones de maneras que le agraden, como se describe en el Sagrado Corán y las tradiciones del Santo Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones sean con él). Esto conducirá a un estado mental equilibrado, que conduce a la paz mental y corporal en ambos mundos. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

*"A cualquiera que haga justicia, sea hombre o mujer, mientras sea creyente, seguramente le haremos vivir una buena vida, y seguramente le daremos su recompensa [en el Más Allá] de acuerdo con lo mejor de lo que solía hacer. ".*

## Paz mental y corporal - 31

Tuve un pensamiento que quería compartir. Cuando las personas obtienen cualquier tipo de éxito mundial, sienten una sensación de satisfacción con los esfuerzos que ponen para lograr ese éxito. Por ejemplo, un estudiante universitario muchas veces se sentirá satisfecho con las muchas horas de revisión que tuvo que soportar para obtener su título. Cuanto mayor es la meta mundial, mayor es la satisfacción que uno siente. De manera similar, aquellos que obtengan el Paraíso en el más allá quedarán satisfechos con los esfuerzos que pongan para obtenerlo durante su vida en la Tierra. De hecho, este sentimiento de satisfacción es lo primero que se menciona cuando se describe a la gente del Paraíso en el capítulo 88 Al Ghāshiyah, versículos 8-9:

*"[Otros] rostros, ese Día, mostrarán placer. Con su esfuerzo [quedan] satisfechos".*

Por lo tanto, cada musulmán debe reflexionar sobre cuánta satisfacción desea sentir en el Día del Juicio y trabajar en consecuencia. Si uno desea sentir esta satisfacción, así como espera sentir satisfacción mundial, debe esforzarse por lograrla a través de la obediencia sincera a Allah, el Altísimo, que implica usar las bendiciones que uno ha recibido de maneras que Le agraden, como descrito en el Sagrado Corán y las tradiciones del Santo Profeta Muhammad, que la paz y las bendiciones sean con él.

## Paz mental y corporal - 32

Tuve un pensamiento que quería compartir. A diferencia del éxito mundial, que es extremadamente voluble por naturaleza, el éxito religioso no siempre es obvio para la gente. El éxito mundial siempre está relacionado con ganancias materiales, como fama, fortuna y autoridad, y por lo tanto es obvio para la gente. Pero un musulmán debe comprender que el éxito real y duradero, que está relacionado con el Islam, no siempre es obvio. En la mayoría de los casos, el éxito religioso implica paz mental y física, algo que es difícil de observar. Además, Allah, Todopoderoso, no garantiza un éxito mundial evidente a quienes Le obedecen sinceramente, ya que es voluble por naturaleza y no conduce a la paz mental ni física. La obediencia implica usar las bendiciones que uno ha recibido de manera que agrade a Allah, el Exaltado, como se describe en las Sagradas tradiciones del Santo Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones sean con él). Por ejemplo, los siguientes versículos analizan el resultado de mantener la obediencia sincera a Allah, el Altísimo, durante las dificultades. Ninguna de las recompensas está relacionada con el éxito mundial. Más bien, están conectados con el éxito espiritual, que a menudo es difícil de observar. Capítulo 2 Al Baqarah, versículos 155-157:

*"Y seguramente os pondremos a prueba con algo de miedo y hambre y una pérdida de riquezas, vidas y frutos, pero daremos buenas nuevas a los pacientes. Quienes, cuando les sobreviene el desastre, dicen: "En verdad pertenecemos a Allāh, y en verdad a Allah. A él volveremos." Esos son aquellos sobre quienes están las bendiciones de su Señor y la misericordia. Y son aquellos quienes son guiados [correctamente]".*

Por lo tanto, un musulmán no debe creer que obedecer a Allah, el Exaltado, conduce al éxito mundial, como la riqueza y la autoridad, ya que en la mayoría de los casos los dos no están conectados. En cambio, uno debería apuntar más alto y preferir el éxito espiritual, es decir, la paz mental, tal como perdura en cada situación en ambos mundos. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

*"A cualquiera que haga justicia, sea hombre o mujer, mientras sea creyente, seguramente le haremos vivir una buena vida, y seguramente le daremos su recompensa [en el Más Allá] de acuerdo con lo mejor de lo que solía hacer. ".*

## Contentamiento - 1

En un Hadiz encontrado en Sahih Bukhari, número 6470, el Santo Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones sean con él) advirtió que quien esté contento con lo que posee será autosuficiente.

La persona verdaderamente rica es aquella que no es necesitada ni codiciosa de cosas. Esto ocurre cuando uno está satisfecho con lo que Allah, Altísimo, le ha concedido. Esto se logra cuando uno cree legítimamente que Allah, Exaltado, da lo mejor a cada persona según Su infinito conocimiento. Capítulo 2 Al Baqarah, versículo 216:

*“...Pero tal vez odies algo y te haga bien; y tal vez amas algo y es malo para ti. Y Allah sabe, mientras que vosotros no lo sabéis”.*

Esta persona es verdaderamente rica, mientras que la que siempre está codiciosa y necesitada de cosas es pobre, aunque posea muchas riquezas. Esto ha sido indicado en un Hadiz encontrado en Sahih Muslim, número 2420. Por lo tanto, la satisfacción con la propia provisión es verdadera riqueza, mientras que la codicia por más hace que uno sea necesitado, es decir, pobre.

## **Contentamiento - 2**

En un Hadiz encontrado en Jami At Tirmidhi, número 2305, el Santo Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones sean con él) indicó algunas características importantes que deben adoptar los musulmanes.

Una de las cosas es que la persona más rica es la que está satisfecha con lo que Allah, Todopoderoso, le ha concedido. El que siempre está necesitado de cosas más mundanas es necesitado, que es otra palabra para pobre, aunque posea muchas riquezas. Pero el que se complace con lo que posee no es necesitado y por tanto es rico, aunque posea pocas riquezas o cosas mundanas.

Además, aquel que esté satisfecho con lo que Allah, Todopoderoso, le ha concedido, recibirá gracia, lo que garantizará que sus posesiones satisfagan sus necesidades y las de sus dependientes y le concederá paz mental y física. Mientras que aquellos que no estén satisfechos con lo que se les ha concedido no obtendrán esta gracia. Esto les hará sentir que sus posesiones no son suficientes para satisfacer sus necesidades y las de sus dependientes. Esto les impedirá obtener tranquilidad de espíritu y de cuerpo, aunque tengan el mundo a sus pies.

La satisfacción incluye estar complacido con lo que Allah, Todopoderoso, ha elegido para una persona, es decir, el destino. Un musulmán debe creer firmemente que Allah, Exaltado, siempre elige lo que es mejor para

Su siervo, incluso si no observa la sabiduría detrás de Su elección. Capítulo 2 Al Baqarah, versículo 216:

*“...Pero tal vez odies algo y te haga bien; y tal vez amas algo y es malo para ti. Y Allah sabe, mientras que vosotros no lo sabéis”.*

Si un musulmán se concentra en obedecer a Allah, el Altísimo, en cada situación, como la paciencia en tiempos de dificultad y la gratitud en tiempos de facilidad, lo que implica usar las bendiciones que le han concedido de manera que agrade a Allah, el Altísimo, será proporcionado tranquilidad.

## Contentamiento - 3

Tuve un pensamiento que quería compartir. Los musulmanes a menudo quedan atrapados en el esfuerzo de implementar grandes proyectos, ya sean relacionados con la religión o con el mundo, como la construcción de una mezquita. Aunque en el Islam se recomienda apuntar alto, uno siempre debe tener en cuenta no excederse en sus objetivos. Cuando uno va más allá de sus recursos al intentar implementar su gran idea, a menudo no logra lograrla. En cambio, a menudo es mejor apuntar alto pero dentro de los límites de los propios recursos. Suele ocurrir que cuando uno tiene el hábito de apuntar alto y extralimitarse, por falta de recursos, no se logra nada. Entonces pasan de un proyecto fallido a otro sin lograr nada bueno. Mientras que quien apunta alto pero se limita a sus recursos, muchas veces logra su objetivo. Y pasan de un pequeño proyecto a otro, logrando resultados positivos. Muchos pequeños logros terminan siendo más impactantes que un posible logro grande pero único. Ésta es una de las razones por las que el Islam anima a centrarse en la calidad en lugar de la cantidad. Por ejemplo, el Santo Profeta Muhammad, que la paz y las bendiciones sean con él, una vez aconsejó que las obras más amadas por Allah, el Exaltado, son aquellas que son regulares, incluso si son pocas. Esto ha sido confirmado en un Hadiz encontrado en Sahih Bukhari, número 6464.

Finalmente, quien apunta dentro de los límites de sus recursos tiene menos probabilidades de renunciar a hacer cosas buenas y positivas, ya que es más probable que logre un resultado positivo que quien se excede y apunta más allá del límite de sus recursos.

Toda alabanza es para Allah, Señor de los mundos y que la paz y las bendiciones sean con Su último Mensajero, Muhammad, su noble Familia y Compañeros.

## Más de 400 libros electrónicos gratuitos sobre el buen carácter

Más de 400 libros electrónicos gratuitos: <https://shaykhpod.com/books/>

Sitio de respaldo para libros electrónicos/ audiolibros :

<https://archive.org/details/@shaykhpod>

Enlaces PDF directos a libros electrónicos de ShaykhPod:

<https://spebooks1.files.wordpress.com/2024/05/shaykhpod-books-direct-pdf-links-v2.pdf>

<https://archive.org/download/shaykh-pod-books-direct-pdf-links/ShaykhPod%20Books%20Direct%20PDF%20Links%20V2.pdf>

## Otros medios de ShaykhPod

Audiolibros : <https://shaykhpod.com/books/#audio>

Blogs diarios: <https://shaykhpod.com/blogs/>

Fotos: <https://shaykhpod.com/pics/>

Podcasts generales: <https://shaykhpod.com/general-podcasts/>

PodWoman: <https://shaykhpod.com/podwoman/>

PodKid: <https://shaykhpod.com/podkid/>

Podcasts en urdu: <https://shaykhpod.com/urdu-podcasts/>

Podcasts en vivo: <https://shaykhpod.com/live/>

Siga de forma anónima el canal de WhatsApp para blogs, libros electrónicos, fotografías y podcasts diarios:

<https://whatsapp.com/channel/0029VaDDhdwJ93wYa8dgJY1t>

Suscríbase para recibir blogs y actualizaciones diarias por correo electrónico: <http://shaykhpod.com/subscribe>

