

Acciones beneficiosas que purifican el corazón

27/10/2016 - Autor: Hamza Yusuf - Fuente: Signos, síntomas y remedios de las enfermedades del Corazón

Cuando hablamos de purificación debemos tener presente, que la “purificación” no es un estado sino un proceso continuo. Así como cuidamos nuestra apariencia, debemos cuidar nuestra pureza espiritual. La pureza espiritual no sobrevive a una relación pasiva con la sinceridad. Otro de los ingredientes para lograr una purificación interna es la constancia. Imam Mawlud nos dice que las mejores obras son aquellas que aunque sean pequeñas, sean constantes, tal y como nos enseña la Sunnah del profeta Muhammad. Los sahabas solían tomar los actos voluntarios que les aconsejaba el profeta de manera constante, y no abandonaban estas prácticas hasta el final de sus vidas. Otra de las características del profeta era la moderación, no se iba a los extremos de ningún acto, esto asegura la constancia. Todas las personas tenemos fortalezas, existen personas que tienen la fuerza para realizar la oración de la noche, otras personas son fuertes en la recitación del Quran, otras son más constantes en el adhkar. Cada persona tiene una entrada la cual debe ser aprovechada al máximo para ganar más recompensa.

Imam Malik dijo: Allah abre diferentes puertas para Sus siervos, para algunos abre la puerta del ayuno, para otros la puerta de la caridad, para otros la puerta del conocimiento y la enseñanza, y para otros la puerta de la abstinencia y la complacencia. Y Yo estoy feliz con lo que Allah ha abierto para mí en la educación de la gente.

Imam mawlud agrega a esto, el realizar los actos voluntarios en privado para compensar lo que se ha hecho en público y evitar la enfermedad de la ostentación.

Actos en particular:

Para la persona que sufre de comer en exceso o no puede controlar sus deseos y ansiedad, el ayuno es una buena cura para aprender a controlar su estómago y sus deseos.

La persona que sufre de tacañería y Allah le ha otorgado dinero, debe combatir su enfermedad dando caridad. La mejor caridad es aquella que se da cuando se tiene buena salud, y buena condición y se le teme a la pobreza, ya que en momentos de dificultad es más fácil dar caridad esperando que Allah nos alivie el mal, pero cuando se está en buen estado y la persona teme a la pobreza es una batalla contra los deseos.

las personas que sufran de ostentacion y busqueda de reputacion, deben guardar sus acciones de la vista de los demas, e incrementar las acciones privadas para ganar sinceridad como qiyam al layl, el ayuno, las oraciones individuales voluntarias y no hablar de sus actos de adoracion.

las personas que sufren de odio, envidia, resentimiento, deben acercarse a las personas con las cuales tienen problemas, darles un regalo, una palabra positiva, una sonrisa para combatir el ego y no permitir que el sentimiento se alimente.

las personas que sufren de ego, arrogancia, prepotencia, orgullo, ira intensa, deben aprender a ser pacientes, y cuando alguien les hable de una forma que exalte el ego, deben aprender a callar, escuchar y pensar antes de responder, teniendo en cuenta que la respuesta debe ser basada en el Haqq, y no en la defensa del ego.

Evitar actos que endurezcan el corazón como hablar por prologando tiempo sin mencionar a Allah. el recuerdo de Allah suaviza el corazón.

Imam Sahnun dijo: dejar un céntimo de aquello de lo que Allah ha prohibido es mejor que 70.000 visitas al Hajj. Es decir aquello que salga del corazón aunque sea pequeño es mejor que aquellos actos grandes que se hacen aparentes.

Raíz de todas las enfermedades del Corazón

Según imam Mawlud la raíz de todas las enfermedades es amor por este mundo. Según otros sabios es la satisfacción propia, de hecho es mejor la compañía de un ignorante que no se sienta satisfecho consigo mismo (con su nivel de deen) que con un sabio que se sienta satisfecho consigo mismo.

Ahora, falta de satisfacción con nosotros mismos, no tiene nada que ver con auto estima. Auto estima y confianza en nosotros mismos, es el motor que nos impulsa a alcanzar nuestras metas. Cuando hablamos de la 'auto-satisfacción' hablamos de la falta de auto análisis y reflexión en la cual identificamos nuestros errores en la fe y buscamos ser mejores siervos de Allah. cuando estamos satisfechos con lo que somos, perdemos el interés en la búsqueda de la purificación de nuestra alma.

Sidi Ahmad Zarruq menciona tres características de aquel que está muy satisfecho consigo mismo:

Atento y sensible a sus propios derechos e indiferente a los derechos de los demás

Ignora sus propias faltas

Demasiado condescendiente consigo mismo

También mencionó las características de una persona que no está contento consigo mismo

auto crítica y analiza todo el tiempo sus intenciones antes de actuar

Se preocupa por las fallas de su propia alma

Se obliga a sí mismo a hacer cosas difíciles como comer menos, gastar más en caridad.

El analizar nuestras propias faltas no significa auto estima baja o carencia de amor propio, al contrario es la misma confianza en uno mismo, la que nos hace capaz de identificar nuestras fallas. De hecho la excelencia se basa en la constancia y en nunca caer en la conformidad y la satisfacción con los resultados. El excelente en aquello que hace, es alguien que busca siempre como mejorar.

De hecho entre más piadosa sea una persona, tiene mayor capacidad de percibir sus propias

faltas porque tiene un sentido más agudo a las imperfecciones del alma. Entonces entre más piedad tenga una persona, es más humilde, más receptiva, más atenta.

Otro aspecto importante sobre el cual debemos meditar es nuestra compañía. Debemos cuidar con que personas andamos, muchas veces no nos damos cuenta de la influencia que tienen nuestros amigos en nuestro comportamiento. Muchas veces nos sentimos los suficientemente fuertes como para andar con personas con una fe muy débil. El musulmán que busque mejorar su carácter y su imán debe rodearse de personas que le aporten a esta causa.

Tratamientos:

El recuerdo de Allah: el recuerdo de Allah se conoce como dhikr, es el recordar a Allah por medio de súplicas, palabras de alabanza, la lectura del Quran. La lectura del Quran tiene un impacto en el corazón aunque su significado no sea comprendido, ya que las palabras en árabe del Quran purifican el alma. Aunque es preferido entender el Quran para beneficiarnos al mismo tiempo de su mensaje.

El profeta Muhammad relacionó al que menciona a Allah con el que no lo menciona como el vivo y el muerto. Allah dice en el Quran:

Recuérdeme y Yo los recordaré y sean agradecidos conmigo y no Me Nieguen 2:152

La diferencia entre Dhikr y otros actos de adoración es que no está restringido a un tiempo u espacio, como la oración, el ayuno, el Hajj. El recuerdo de Allah se hace en todo momento, al empezar a comer, al empezar cualquier acto, al salir de nuestra casa, lo recordamos en el día y en la noche y en todo momento.

Imam Mawlud dice que en el momento de recordar a Allah debemos empezar buscando perdón, también debe pedir bendiciones al profeta Muhammad, la importancia de incluir el saludo al profeta Muhammad, es que asegura que las súplicas que hagamos después de ello, sean aceptadas. Allah dice en el Quran:

Allah y sus ángeles bendicen al Profeta. ¡Creyentes! ¡Benedicidle vosotros también y saludadle como se debe! 33:56

Quien pida por el profeta Muhammad 1 vez, Allah lo bendice 10 veces, y lo eleva en rangos el profeta Muhammad dijo que pedir bendiciones por él era luz para este mundo, en la tumba y en al cruzar el sirat en el más allá.

Para pedir bendiciones por el profeta Muhammad, realizar Dhikr de Allah o recitar el Quran, es recomendable estar en estado de wudhu, aunque no es obligatorio. Pero entre mayor excelencia dediquemos a nuestros actos de adoración, así nos aseguramos de que el efecto sea mayor.

Reflexionar sobre la creación de Allah, es un acto con mucha excelencia, tal y como dice Allah en el Quran

que recuerdan a Allah de pie, sentados o acostados, y que meditan en la creación de los

cielos y de la tierra:«¡Señor! No has creado todo esto en vano ¡Gloria a Ti! ¡Presérvanos del castigo del Fuego!»». 3:191

los objetos de meditación tafakkur, son muchos, la recompensa de Allah, las bendiciones que nos ha otorgado, su infinita Misericordia, los versos del Quran, la Creación y diferentes aspectos de ella. La meditación nos lleva al amor por Allah, reconocimiento de Su grandeza y a un corazón lleno de fe.

Algunas personas creen que la meditación es suficiente para alcanzar la fe, pero esto es falso, el cumplir con la shariah, las responsabilidades como musulmán, y al mismo tiempo tomar el camino de la purificación es lo que asegura que tengamos el éxito en el proceso. Debemos trabajar ambos aspectos, nuestro aspecto externo cumpliendo con nuestras obligaciones y nuestro aspecto interno buscando la purificación del alma.

Esto se debe a que nuestro exterior está conectado con nuestro interior y para que tenga un perfecto balance y armonía debemos cumplir con nuestras obligaciones y buscar el crecimiento espiritual. Así como sucede con los vegetales, las frutas, si removemos la cáscara, el interior se deteriora. En este caso lo externo es la shariah y lo interno se refiere al corazón y la esencia. No somos una cosa sin la otra, cuando no manejamos un balance de ambas, se presentan las enfermedades del corazón.

El salah es una obligación y es en sí, una forma de dhikr en la cual repetimos palabras de alabanza y pedimos bendiciones y suplicamos la guía. Omar Ibn Al Khattab escribió a uno de sus gobernadores y les recomendó la protección del Salah, porque quien protege su Salah, estará a salvo.

otras formas de Dhikr son el recordar a Allah por Sus nombres y atributos, el estudiar y meditar sobre Sus nombres es llegara conocerlo y desarrollar un amor mas fuerte por El.

La recitacion del Quran, es otra forma de Dhikr, en la cual leemos su palabra, el efecto de sura al ikhlas por ejemplo, es el desarrollo de una fe pura *sura 112*

el obtener y transmitir conocimiento autentico de nuestra religion, nos equipa para saber identificar las enfermedades del alma, las trampas del shaytan y combatir a nuestros deseos para logar una elevacion espiritual.

Quiera Allah proteger nuestro corazón de las enfermedades del alma, Quiera Él perdonarnos, elevarnos en rangos, otorgarnos lo mejor en este dunia y en la vida eterna ameen.

Allahumma Salli wa Sallim 3ala nabiyyina Muhammad!

Este documento se basa en el libro 'Signs, Symptoms and Cures of the Spiritual Diseases of the Heart Translation and Commentary of Imam Mawlud's Ma?harat al-Qulub escrito por el Sheikh Hamza Yusuf.