

En el Nombre de Allâh, Misericordioso, Compasivo. Alabado sea Allâh por habernos traído al Camino Recto, honrado con el Islam y guiarnos a la fe. Sus bendiciones sean con el sello de los Mensajeros y Profetas, quien transmitió el Mensaje y cumplió con lo que Allâh le encomendó, hasta que lo alcanzó la muerte por Su orden. Que las bendiciones y la paz de Allâh sean con él, su virtuosa familia y sus distinguidos compañeros.

Viernes 23 de Agosto de 2019

Yumu'ah 22 Dhul-Hiyyah 1440

Imam: Sh. Sulayman E. Jada

## LA IRA, Y COMO CONTROLARLA

Allâh Subhânahu wa Ta'âlâ ha puesto en cada creación distintas cualidades y sentimientos buenos y malos, como el amor y el odio, la serenidad y la ira.

Hay un sentimiento a través del cual muchos hogares han sido destruidos, muchos lazos familiares han cortados, muchos amigos se han separado, muchas almas se han visto afectadas, muchas personas fueron asesinadas, y todo por este sentimiento devastador. Nos referimos a la ira.

Podemos definir la ira como aquella emoción o sentimiento de enfado muy grande y violento que se apodera del corazón del ser humano y que se expresa a través del resentimiento y la irritabilidad.

Algunas de las razones de la ira pueden ser: argumentar y debatir por temas triviales, las bromas pesadas, la arrogancia, la soberbia, la discriminación, la injusticia, el resentimiento social, la traición, no aceptar las diferencias de los demás y cegarse en una postura obcecada e intolerante.

Se narra que un día llegó un hombre muy emocionado, con ansias de escuchar, con un corazón atento y con la intención de preguntar y aprender algo. ¿Dónde llegó, ante quien acudió? Fue donde Rasûlullâh (ṣallallâhu 'alaihi wa sallam), el gran sabio, el gran murabbî (mentor), ante aquel que fue dotado con la cualidad de entregar pocas palabras que tienen mucho sentido. Este saḥâbih llegó donde el Mensajero de Allâh (ṣallallâhu 'alaihi wa sallam) a pedirle un consejo diciendo: "¡Oh, Rasûlullâh, aconséjame!" El Profeta (ṣallallâhu 'alaihi wa sallam) dijo: "**Lâ tagdab (no te enojas)**". El hombre escuchó, pero quedó con la esperanza de recibir más, pues Rasûlullâh (ṣallallâhu 'alaihi wa sallam) no dijo nada más. Entonces el hombre repitió su petición de consejo, y dijo: "¡Oh, Rasûlullâh, aconséjame!" El Profeta (ṣallallâhu 'alaihi wa sallam) dijo: "**Lâ tagdab (no te enojas)**". El saḥâbih repitió: "¡Oh, Rasûlullâh, aconséjame!" y el Profeta (ṣallallâhu 'alaihi wa sallam) volvió a decir: "**Lâ tagdab (no te enojas)**".

El consejo de Rasûlullâh (ṣallallâhu 'alaihi wa sallam) es breve, pero muy significativo. Nos enseña que la ira acumula mucho mal y abstenerse de ella y evitarla nos hace ganar mucho bien. La ira es fuente de destrucción, es una conducta imprudente, es una enfermedad muy peligrosa, es el Shaitân mudo, es un fuego en el pecho, una braza ardiente en el corazón y chispas en los ojos. Pone la cara roja, tensa los nervios e hincha las venas. Nos apura en tomar venganza que deja consecuencias nefastas y catastróficas. Por esta razón el Mensajero de Allâh (ṣallallâhu 'alaihi wa sallam), ejemplo de calma y sosiego aconsejó a su compañero diciendo: "**No te enojas**".

Si bien la ira es un sentimiento natural, puede tener efectos negativos en aquellos que permiten que los controle, y efectos adversos en quienes los rodean. Como dijimos al principio, la ira puede destruir relaciones, salud, propiedad y sustento. La ira sin control es una de las herramientas de Shaitân y puede

llevar a muchos males y tragedias. Por esta razón, el Islam tiene mucho qué decir acerca de esta emoción.

A menudo es difícil separar un acto que se hace como autodefensa o para proteger propiedades o familias, de otro que es resultado de la ira descontrolada. Es normal que en ocasiones sintamos ira, pues somos humanos y así Allâh Altísimo nos hizo, pero no es aceptable que una persona permita que la ira le supere y lleve a actuar de manera inaceptable.

‘Alî Ibn Abî T̄alib (radjallâhu ‘anhu) estaba luchando en el Camino de Allâh, cuando el líder del ejército idólatra lo atacó. Durante la confrontación, ‘Alî (radjallâhu ‘anhu) logró vencerlo y estaba a punto de matarlo, cuando su oponente lo escupió en la cara. ‘Alî (radjallâhu ‘anhu) retrocedió de inmediato y dejó en paz al hombre. Este le dijo: “Pudiste haberme matado, ¿Qué te detuvo?”. ‘Ali (radjallâhu ‘anhu) le respondió: “No tengo nada personal en tu contra. Estaba combatiéndote por tu incredulidad y tu rebelión contra Allâh. Pero si te hubiera matado después de que me escupiste la cara, habría sido por ira y deseo de venganza, y no quiero hacer eso”.

El Profeta (ṣallallâhu ‘alaihi wa sallam) les preguntó una vez a sus compañeros (radjallâhu ‘anhum): “**¿A quién de ustedes consideran un hombre fuerte?**” Le respondieron: “A aquel que pueda derrotar a otro en una competencia de lucha”. Él (ṣallallâhu ‘alaihi wa sallam) dijo: “**Un hombre fuerte es el que puede controlarse cuando está enojado**” [Bujâri y Muslim].

Como siempre, si una persona tiene dudas sobre cómo actuar en una situación, solo debe recordar al Mensajero de Allâh (ṣallallâhu ‘alaihi wa sallam) o a nuestros predecesores virtuosos para encontrar la mejor manera de actuar. El Profeta Muhammad (ṣallallâhu ‘alaihi wa sallam) era conocido como un hombre que podía controlar su ira, incluso bajo circunstancias extremas. Un día, Rasûlullâh (ṣallallâhu ‘alaihi wa sallam) fue atacado por un beduino, quien lo detuvo jalándolo fuertemente de su capa, dejándole marcas en el cuello que eran visibles. El beduino demandaba que el Profeta (ṣallallâhu ‘alaihi wa sallam) le diera algo. Nabî (ṣallallâhu ‘alaihi wa sallam), que tenía todo el derecho a enojarse, se volvió hacia él y le sonrió, luego ordenó que le dieran al beduino algo que fuera de su agrado.

También podemos seguir el ejemplo del Profeta (ṣallallâhu ‘alaihi wa sallam) encausando nuestra ira por la Causa de Allâh, cuando Sus derechos son trasgredidos. Ese es el tipo de ira controlada que es digna de elogio. Rasûlullâh (ṣallallâhu ‘alaihi wa sallam) se enojó cuando le dijeron acerca del imân que alejaba a la gente del ṣalâh al hacerlo demasiado largo, cuando vio una cortina con pinturas de criaturas animadas, y cuando se le hacían preguntas que le desagradaban. Sin embargo, su ira era puramente por la Causa de Allâh, él (ṣallallâhu ‘alaihi wa sallam) no se salía de sus casillas, no echaba chispas ni hacía que la gente temiera estar en su presencia.

Cuando el Rasûlullâh (ṣallallâhu ‘alaihi wa sallam) se enojaba debido a los actos o palabras incorrectos de alguien, nunca lo expresaba con su mano y solo utilizaba palabras suaves. De hecho, aquellos que no lo conocían bien, ni siquiera sospechaban que estaba enojado. Sus compañeros, sin embargo, sabían cuando estaba enojado con solo mirarlo, su rostro se ponía rojo y su frente se perlaba de sudor. Sin embargo, en lugar de expresar su ira abiertamente, se mantenía calmado, utilizando aquellos primeros momentos para controlarse.

El control de la ira es una señal de rectitud. Un creyente recto tiene prometido el Paraíso, y una de las características de la rectitud es ser capaz de controlar la ira.

Allâh dice en el Sagrado Qurân: **“Y apresúrense a buscar el perdón de su Señor y un Paraíso tan vasto como los cielos y la Tierra, que ha sido reservado para los que tienen consciencia de Allâh, aquellos que hacen caridad, tanto en momentos de holgura como de estrechez, controlan su ira y perdonan a las personas, y Allâh ama a los que hacen el bien”**. [Sûrah Ali ‘Imrân (3), âyât 133 y 134].

Dice también: **“Lo que se les ha concedido [de bienes materiales] es parte de los placeres transitorios de esta vida mundanal. Pero la recompensa que Allâh tiene reservada [en el Paraíso] será mejor y más duradera, para quienes crean y se encomienden a su Señor, para quienes evitan los pecados graves y las obscenidades, y cuando se enojan saben perdonar”** [Sûrah Ash-Shurâ (42) âyât 36 y 37].

La ira es una emoción humana muy natural, también es muy poderosa y puede variar en intensidad, desde la irritación leve a la furia y rabia intensas. Lo último puede ser destructivo, puede rugir a través de una persona creando deseos de venganza y empujando a la persona a golpear el objeto de su ira. Debido a que es algo natural, es imposible para una persona evitarla completamente. Sin embargo, es posible entender la ira y así controlarla.

Cando una persona se enoja, ya sea como resultado de una provocación o no, tiene la posibilidad de controlar su ira respondiendo a ella en una forma acorde al Qurân y la Sunnah de Rasûlullâh (ṣallallâhu ‘alaihi wa sallam), o puede ceder a la ola de emociones y comportarse de una forma que desagrada a Allâh pero que deleita al Shaitân.

En esta época, en que parece que el Islam está siendo denigrado por todo el mundo, muchos musulmanes están permitiendo que su ira les arrebate lo mejor de ellos. Sí, es doloroso tener a nuestra religión, a nuestro amado Profeta (ṣallallâhu ‘alaihi wa sallam) y nuestros hermanos y hermanas abusados y vilipendiados, pero como creyentes no debemos permitir que nuestras emociones dicten nuestros actos. Los actos deben estar basados en el Conocimiento Divino y la sabiduría. No podemos detener por completo a quienes empañan al Islam con sus mentiras y engaños, pero podemos controlarnos a nosotros mismos, educarnos y tomar otras medidas positivas legisladas por nuestro Dîn.

La ira es capaz de destruir vidas y relaciones, y el Profeta Muhammad (ṣallallâhu ‘alaihi wa sallam) la llamó una braza ardiente en el corazón de los hijos de Âdam (‘alaihis-salam). No existe una fórmula mágica para eliminar por completo la ira debido a que esta es una emoción humana natural. El Islam, sin embargo, nos da muchos ejemplos acerca de cómo controlar la ira y cómo encausarla en acciones aceptables. También hay diferentes ventajas en seguir las directrices establecidas por el Islam, ello complace a Allâh y la persona que controla su ira es recompensada. El Profeta (ṣallallâhu ‘alaihi wa sallam) dijo: **“Si alguien suprime la ira cuando está en posición de tomar ventaja de ella, Allâh Altísimo lo llamará en el Día de la Resurrección y le pedirá que elija entre las recompensas ofrecidas”** [Abû Daud].

Adicional a esto, en los aḥadīth podemos encontrar muchos ejemplos de cómo comportarnos cuando la ira amenaza con devorarnos o hacernos explotar. Él (ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam) dijo: **“Si uno de ustedes se enoja mientras está de pie, debe sentarse. Si la ira lo abandona, está bien; si no, debe acostarse”** [Tirmidhi]. El Profeta (ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam) también nos aconsejó que realizar la ablución es un método aceptable para el control de la ira. Dijo (ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam): **“La ira proviene de Shaitān, él fue creado de fuego, y el fuego solo se extingue con agua, así que cuando alguno de ustedes se enoje, debe realizar la ablución”** [Abû Daud].

Además, el Mensajero de Allāh (ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam) sugirió que cuando se enfada, un creyente puede intentar otros métodos para liberarse de la influencia de Shaitān. Una vez aconsejó a un hombre que estaba furioso y peleando que buscara refugio en Allāh de la influencia de Shaitān. El Profeta Muhammad (ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam) dijo a los ṣaḥabah: **“Conozco unas palabras que, si él las dijera, su ira se desvanecería; si él dice “Busco refugio en Allāh de Shaitān”, lo que siente se irá”**. [bujari].

Se ha narrado también que el Profeta (ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam) aconsejó también que **“Si alguno de ustedes se enoja, que permanezca en silencio”**. Si una persona está tratando de mantenerse en silencio, restringirá obviamente su deseo de pelear o de pronunciar obscenidades y palabras duras.

Controlar la ira es una cualidad de la gente recta, como señala Allāh en el Qurân: **“Aquellos que hacen caridad, tanto en momentos de holgura como de estrechez, controlan su ira y perdonan a las personas, y Allāh ama a los que hacen el bien”** [Sûrah Ali ‘Imrân (3), âyah 134].

En una época muy difícil de su vida, el Profeta Muhammad fue a la ciudad de Tâif con la esperanza de hallar gente que escuchara y apoyara su mensaje para la humanidad. En lugar de apoyo, encontró hombres, mujeres y niños que lo insultaron y expulsaron de la ciudad. Con sus sandalias cubiertas de su sangre y su corazón lleno de tristeza, pidió ayuda a Allāh. En respuesta, el ángel de las montañas descendió y le pidió permiso a Rasûlullāh (ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam) para hacer que las montañas que rodeaban Tâif se derrumbaran, aplastando a todos los habitantes de la ciudad. A pesar de su dolor y sufrimiento, algo por lo que él tenía todo el derecho a estar enojado, el Profeta (ṣallallāhu ‘alaihi wa sallam) le respondió: **“No, pues espero que Allāh traiga de entre su progenie, gente que adorará solo a Allāh y a nadie además de Él”** [Bujâri].

El manejo de la ira en el Islam puede resumirse así: 1) Busca refugio en Allāh de las trampas de Shaitān; 2) Hacer ablución, porque el agua extingue el fuego; 3) Cambiar de posición: si estamos de pie, sentarnos; si estamos sentado, acostarnos; 4) Apartarse de la situación que provoca la ira. Esto puede equipararse a lo que actualmente denominamos tiempo de espera; 5) Mantenernos en silencio, porque las palabras dichas con enojo no pueden ser devueltas.

Hermanos y hermanas, roguemos a Allāh para que nos conceda el don de entender y aprender de estas invaluable lecciones. Amîn.

Assalamu ‘alaikum wa Raḥmatullāhi wa Barakatuh