

Cómo enseña el Islam a manejar la tristeza y la preocupación

La Condición Humana

“Aquellos que creen, sus corazones se sosiegan con el recuerdo de Allah.” (Corán 13:28)

El ser humano promedio en el mundo desarrollado lucha a diario contra la tristeza y la preocupación. Mientras la mayoría de la población mundial enfrenta la pobreza extrema, el hambre, los conflictos y la desesperación, aquellos que tenemos el privilegio de llevar vidas relativamente fáciles debemos hacerle frente al miedo, el estrés y la ansiedad. ¿Por qué quienes somos bendecidos con riquezas estamos inmersos en la soledad y la desesperación? Vivimos en una era de confusión, tratamos de hacer cuanto podemos, pero acumular posesiones materiales no puede hacer nada para reparar corazones y almas rotos.

Ahora, más que en cualquier otro momento en la historia de la humanidad, el estrés, la ansiedad y los problemas psicológicos están cobrando un precio enorme en la condición humana. Las creencias religiosas deben permitir, sin embargo, alguna sensación de consuelo; parece que el hombre del siglo XXI ha perdido la habilidad de conectarse con Dios. Reflexionar sobre el significado de la vida ya no supera la sensación de abandono. Este deseo de adquirir posesiones materiales, que de alguna manera valida nuestra razón de ser, se ha convertido en el bálsamo que alivia nuestras almas atribuladas. ¿Por qué?

Tenemos lo mejor de todo lo que está disponible, pero la realidad es que no tenemos nada. Nada que consuele el alma. Los muebles hermosos no sostienen nuestra mano en la noche más oscura. El más moderno centro de entretenimiento no enjuga nuestras lágrimas ni suaviza nuestro ceño fruncido. Aquellos que vivimos con el dolor y la pena, o estamos afligidos por condiciones de vida difíciles, nos sentimos abandonados. Nos sentimos sin timón en un mar abierto. Enormes olas amenazan con hundirnos en cualquier momento. Nuestros deseos y obligaciones suben a lo alto y se ciernen sobre nosotros como ángeles vengadores, y buscamos consuelo en adicciones y en conductas autodestructivas.

¿Cómo nos alejamos del precipicio? En el Islam, la respuesta es asombrosamente simple. Nos

volvemos hacia nuestro Creador. Dios sabe lo que es mejor para Su creación. Él tiene pleno conocimiento de la psique humana. Él conoce el dolor, la desesperación y la tristeza. Dios es a quien nos acercamos en la oscuridad. Cuando volvemos a poner a Dios en nuestra agenda, el dolor comienza a ceder.

“Aquellos que creen, sus corazones se sosiegan con el recuerdo de Allah.” (Corán 13:28)

El Islam no es una religión llena de rituales vacíos y reglas y regulaciones hipercríticas, aunque pueda parecernos así si olvidamos cuál es el verdadero propósito de nuestra vida. Fuimos creados para adorar a Dios, nada más ni nada menos. Sin embargo, Dios, en Su infinita misericordia y sabiduría, no nos abandona a este mundo lleno de pruebas y tribulaciones. Él nos ha dado armas. Estas armas son más poderosas que los arsenales de los grandes ejércitos del siglo XXI. Dios nos ha dado el Corán y las tradiciones auténticas de Su profeta Mujámmad.

El Corán es un libro de orientación y las tradiciones del profeta Mujámmad explican dicha orientación. La religión del Islam trata de cómo establecer y mantener una conexión con Dios. Así es como el Islam maneja la tristeza y la preocupación. Cuando la ola está a punto de romperse o el mundo comienza a girar fuera de control, Dios es el único factor estable. El error más grande que puede tener un creyente es separar la religión y los aspectos materiales de su vida.

“Allah ha prometido a los creyentes que obren rectamente que obtendrán el perdón [de sus pecados] y una magnífica recompensa.” (Corán 5:9)

Cuando aceptemos con total sumisión que no somos más que siervos de Dios, puestos en esta tierra para ser probados y tentados, la vida toma de repente un significado completamente nuevo. Reconocemos que Dios es la única constante en nuestras vidas y que Su promesa es verdadera. Cuando estamos abrumados por la preocupación y la tristeza, el alivio proviene de volvernos hacia Dios. Si vivimos nuestras vidas según Su guía, obtenemos los medios y la capacidad de superar cualquier desesperación. El profeta Mujámmad declaró que todos los asuntos de un creyente son buenos.

“Cuán maravilloso es el estado del creyente. ¡Todos sus asuntos son buenos para él! Y esto

sólo es para el creyente. Si tiene motivos para estar feliz es agradecido, y eso es bueno para él. Y si se ve afligido por las dificultades es paciente, y eso es bueno para él". [1]

El Islam tiene la respuesta para todos los problemas que afligen a la humanidad. Nos pide mirar más allá de la necesidad de autogratificación y ver más allá de la necesidad de adquirir posesiones. El Islam nos recuerda que esta vida no es más que una pausa transitoria en el camino hacia la vida eterna. La vida de este mundo no es más que un momento fugaz, a veces rebosa de momentos de gran alegría y felicidad, pero también a veces está llena de tristeza, pena y desesperación. Esta es la naturaleza de la vida, y esta es la condición humana.

En los siguientes tres artículos, examinaremos la guía del Corán y de las tradiciones auténticas del profeta Mujámmad en un esfuerzo por descubrir cómo sugiere el Islam que manejemos la tristeza y la preocupación. Hay tres puntos clave que permiten al creyente liberarse de los grilletes de la vida del siglo XXI. Esto son la paciencia, la gratitud, y la confianza en Dios. En el idioma árabe, *sáber*, *shukr* y *tawakul*.

"Y por cierto que os probaré con algo de temor, hambre, pérdida de bienes, vidas y frutos, pero albricia a los pacientes [que recibirán una hermosa recompensa]." (Corán 2:155)

"Recordadme pues, que Yo os recordaré, agradecedme [Mis mercedes] y no seáis ingratos." (Corán 2:152)

"Si Allah os socorre nadie podrá vencerlos. Pero si os abandona, ¿quién sino Él podrá auxiliarnos? Que los creyentes se encomienden a Allah." (Corán 3:160)

La Paciencia

La felicidad en esta vida y nuestra salvación en el más allá dependen de la paciencia

La tristeza y la preocupación son parte de la condición humana. La vida es una serie de

momentos. En los dos extremos hay momentos alegres que hacen que nuestros corazones canten con alegría, y hay momentos oscuros que nos sumergen en la tristeza y la preocupación. En medio de esto está la vida real; las altas y bajas, lo mundano y aburrido, la dulzura y la luz. Es en estos tiempos que el creyente debe tratar de establecer una conexión con Dios.

El creyente debe forjar un vínculo que es irrompible. Cuando la alegría de la vida llena nuestros corazones y mentes, no debemos olvidar que es una bendición de Dios, y también cuando nos enfrentamos con la tristeza y la preocupación, debemos darnos cuenta que esto también proviene de Dios, aunque a primera vista no podamos ver la bendición.

Dios es el Más Sabio y el Más Justo. Cualquiera sea la condición en la que nos encontremos y sin importar lo que nos veamos obligados a afrontar, es imperativo que abramos nuestros ojos al hecho de que Dios sabe qué es lo mejor para nosotros. A pesar que evadimos el enfrentar nuestros temores y preocupaciones, puede ser que odiamos una cosa que es buena para nosotros y deseemos algo que sólo puede llevarnos a la ruina y la condenación.

“...Es posible que detestéis algo y sea un bien para vosotros, y que améis algo y sea un mal para vosotros. Allah sabe y vosotros no sabéis.” (Corán 2:216)

La vida de este mundo fue diseñada por nuestro Creador para maximizar nuestras posibilidades de vivir una vida feliz en el Más Allá. Cuando enfrentamos pruebas, estas nos ayudan a crecer y madurar como seres humanos capaces de funcionar sin esfuerzo en este mundo transitorio.

Dios no nos ha abandonado frente a las tentaciones y pruebas que enfrentamos en este mundo, Él nos ha equipado con armas potentes. Tres de las más importantes son la paciencia, la gratitud y la confianza. El gran erudito islámico del siglo XIV d.C., Ibnul Qayim, dijo que nuestra felicidad en esta vida y nuestra salvación en el Más Allá dependen de la paciencia.

“Hoy les recompensaré por su paciencia [a vuestra hostilidad], y ellos serán los triunfadores.” (Corán 23:111)

“...ser paciente en la pobreza, la desgracia y en el momento del enfrentamiento con el enemigo. Ésos son los justos, y éstos son los temerosos de Allah.” (Corán 2:177)

La palabra árabe para paciencia es *sáber* que proviene de una palabra raíz que significa parar, detenerse o abstenerse. Ibnul Qayim explicó [\[2\]](#) que tener paciencia significa tener la capacidad de detenernos antes de desesperar, de abstenernos de reclamar, y de controlarnos en los momentos de tristeza y preocupación.

El yerno del profeta Mujámmad, Ali ibn Abu Talib, definió la paciencia como “buscar la ayuda de Dios.”

[\[3\]](#)

Cada vez que nos veamos acosados por la tristeza y la preocupación, nuestra primera reacción debe ser siempre acudir a Dios. Al reconocer Su grandeza y omnipotencia, comenzamos a comprender que sólo Dios puede aliviar nuestras almas atribuladas. Dios mismo nos aconsejó que Lo invocáramos.

“A Allah pertenecen los nombres [y atributos] más sublimes, invocadle pues con ellos. Y apartaos de quienes blasfeman con ellos y los niegan; éstos serán castigados por lo que hicieron.” (Corán 7:180)

El profeta Mujámmad nos animó a pedirle a Dios por todos Sus más hermosos nombres. En sus propias súplicas, es sabido que decía: *“¡Oh, Dios! Te pido por cada nombre con que Te has identificado, o que has revelado en Tu libro, o que has enseñado a cualquier parte de Tu creación, o que has mantenido oculto sólo para Tí.”*

[\[4\]](#)

En momentos de pena y estrés, contemplar los nombres de Dios puede traer un gran alivio. También puede ayudarnos a enfocarnos en estar calmados y ser pacientes. Es importante entender que aunque el creyente es animado a no agitarse en el dolor y la angustia, y a no quejarse de las tensiones y los problemas, se le permite volverse hacia Dios, suplicarle a Él y pedirle ayuda.

Los seres humanos somos frágiles. Caen nuestras lágrimas, se rompen nuestros corazones, y

el dolor a veces es casi insoportable. Incluso los profetas, cuya conexión con Dios era inquebrantable, sintieron sus corazones constreñirse de temor o dolor. Ellos también volvieron sus rostros hacia Dios y Le pidieron ayuda. Sin embargo, sus quejas estuvieron rodeadas de paciencia y pura aceptación del destino que Dios había decretado.

Cuando el profeta Jacob perdió la esperanza de volver a ver a sus hijos José y Benjamín, se volvió hacia Dios, y el Corán nos dice que imploró a Dios que le diera alivio. El profeta Jacob sabía que no tenía sentido enfurecerse contra el mundo, sabía que Dios ama y protege a quienes son pacientes.

“Dijo [Jacob]: Ciertamente invoco a Allah con mi lamento y mi dolor, y sé de Allah lo que no sabéis.” (Corán 12:86)

El Corán también nos cuenta que el profeta Job se volvió hacia Dios rogando Su misericordia. Era pobre, estaba golpeado por la enfermedad, y había perdido a su familia, sus amigos y sus medios de subsistencia, sin embargo enfrentó todo esto con paciencia y tolerancia y se volvió hacia Dios.

“Y cuando Job invocó a su Señor: [¡Oh, Allah! Tú bien sabes que] He sido probado a través de las enfermedades, y Tú eres el más Misericordioso. Y escuchamos su invocación y lo curamos de sus enfermedades, e hicimos que su esposa retornara junto a él y le agradamos con hijos y bienes en compensación por todo lo que había perdido, ello fue una misericordia dimanada de Nosotros. Ciertamente en esta historia hay un motivo de reflexión para los siervos piadosos.” (Corán 21: 83-84)

Paciencia significa aceptar lo que está más allá de nuestro control. En tiempos de tensión y ansiedad, ser capaz de someterse a la voluntad de Dios es un alivio inmenso. Esto no significa que nos sentemos y dejemos que la vida pase. ¡No! Esto significa que nos esforcemos por agradar a Dios en todos los aspectos de nuestra vida, en nuestro trabajo y nuestros juegos, en nuestra familia y en nuestros esfuerzos personales.

Sin embargo, cuando las cosas no salen como habíamos planeado o en la forma en que quisiéramos, incluso cuando parece que los temores y las preocupaciones nos están presionando, aceptamos lo que Dios ha decretado y continuamos esforzándonos en

complacerlo. Ser paciente es un trabajo duro, no siempre sale de manera fácil o natural. El profeta Mujámmad, *que Dios le dé paz*, dijo: “A quien procure ser paciente, Dios lo ayudará a ser paciente.” [\[5\]](#)

Se nos hace fácil ejercitar la paciencia cuando nos damos cuenta que es imposible contar todas las bendiciones que Dios ha derramado sobre nosotros. El aire que respiramos, el sol en nuestros rostros, el viento pasando entre nuestro cabello, la lluvia sobre la tierra reseca y el glorioso Corán, las palabras de Dios para nosotros, están entre las bendiciones innumerables de Dios sobre nosotros. Recordar a Dios y contemplar Su grandeza es la clave de la paciencia, y la paciencia es la llave del Paraíso eterno, la mayor bendición de Dios para las criaturas frágiles llamadas humanidad.

La Gratitud

Agradece a diario Sus bendiciones sobre ti

Como seres humanos frágiles, a menudo nos vemos acosados por temores y ansiedad. Estas emociones pueden llegar a ser tan agobiantes que olvidamos nuestro propósito principal en nuestra vida, que es adorar a Dios. Cuando agradecer a Dios es el centro de todos nuestros pensamientos, actos y hechos, entonces la tristeza y la preocupación no pueden tener cabida en nuestras vidas.

En el artículo anterior, hablamos sobre cómo lidiar con la tristeza y la preocupación esforzándonos en ser pacientes. También hablamos sobre contar las bendiciones que Dios ha derramado sobre nosotros como una forma de alentarnos a ser pacientes. Otra forma de superar la tristeza y la preocupación es siendo agradecidos con Dios por Sus incontables bendiciones. Dios explica en el Corán que los verdaderos creyentes son aquellos que son agradecidos.

“Recordadme pues, que Yo os recordaré, agradecedme [Mis mercedes] y no seáis ingratos.” (Corán 2:152)

Hay muchas maneras de expresar gratitud. La primera y más importante es adorar a Dios en la forma en que Él ha prescrito. Los Cinco Pilares del Islam [6] fueron ordenados por Dios sobre nosotros y ellos nos guían a adorar a Dios fácilmente. Cuando cumplimos con nuestras obligaciones hacia Dios, se hace evidente cuán bendecidos somos.

Cuando damos testimonio de que no hay divinidad digna de adoración sino sólo Allah y que Mujámmad es Su mensajero final, estamos siendo agradecidos por ser bendecidos con el Islam. Cuando un creyente se postra ante Dios en oración silenciosa y feliz, estamos expresando gratitud. Durante el ayuno de Ramadán, agradecemos por la comida y el agua al darnos cuenta de que Dios provee nuestro sustento. Si un creyente es capaz de hacer la peregrinación a la Casa de Dios en La Meca, es sin duda un motivo de agradecimiento. El viaje de peregrinación puede ser largo, difícil y costoso.

El creyente también expresa gratitud dando caridad. El profeta Mujámmad, que Dios le dé paz, aconsejó a sus seguidores dar caridad todos los días para expresar gratitud a Dios por cada articulación o facultad en su cuerpo. [7] El *Imam Ibn Rayab*, un notable erudito islámico del siglo VII dijo: “Los seres humanos están obligados a agradecerle a Dios cada día por Sus bendiciones sobre ellos, realizando actos de virtud y caridad a diario.”

Si recordamos a Dios leyendo el Corán y contemplando sus significados, adquirimos una mayor comprensión de la vida en este mundo y en el más allá. En consecuencia, comenzamos a entender la naturaleza transitoria de la vida y el hecho de que incluso las pruebas y tribulaciones son bendiciones de Dios. La sabiduría y la justicia de Dios son inherentes incluso en las peores situaciones.

¿Cuántas veces hemos escuchado a personas con enfermedades debilitantes o discapacidades terribles, agradecer a Dios por sus condiciones, o hablar sobre cómo el dolor y el sufrimiento traen bendiciones y bondades a sus vidas? ¿Cuántas veces hemos escuchado a otros hablar acerca de experiencias terribles y pruebas duras, y sin embargo siguen agradeciéndole a Dios?

En tiempos de tristeza y preocupación, cuando nos sentimos solos y angustiados, Dios es nuestro único refugio. Cuando la tristeza y la preocupación se tornan insoportables, cuando no hay nada más que tensión, miedo, ansiedad y miseria, instintivamente nos volvemos hacia Dios. Sabemos que Sus palabras son verdaderas, sabemos que Su promesa es verdad.

“...si Le agradecéis, Él incrementará vuestro sustento.” (Corán 14:7)

Dios conoce la sabiduría detrás del por qué le ocurren cosas malas a la gente, o por qué la ocurren cosas malas a la gente buena. En general, lo que sea que nos haga volvernos hacia Dios es bueno y debemos agradecer por ello. En momentos de crisis, la gente se acerca más a Dios, mientras que en momentos de comodidad, muchas veces nos olvidamos de dónde se originó esa comodidad. Dios es el Proveedor y Él es el Más Generoso. Dios desea recompensarnos con la vida eterna y el dolor y el sufrimiento pueden garantizar el Paraíso, entonces las pruebas y tribulaciones son una bendición. El profeta Mujámmad, que Dios le dé paz, dijo: *“Si Dios desea el bien para alguien, lo aflige con pruebas.”* [8]

El profeta Mujámmad dijo también: *“Ningún infortunio ni enfermedad le sobreviene a un musulmán, ninguna preocupación, dolor o daño —ni siquiera una espina que le pinche— sin que Dios expíe alguno de sus pecados a causa de ello.”* [9] Somos seres humanos imperfectos. Podemos leer estas palabras, podemos incluso entender el sentimiento tras ellas, pero reconocer la sabiduría detrás de cada situación y ser agradecidos por nuestras pruebas, es muy difícil. Es mucho más fácil caer en la tristeza y la preocupación. Sin embargo, Dios, el Más Misericordioso, nos da pautas claras y nos promete dos cosas: que si Lo adoramos y seguimos Su guía seremos recompensados con el Paraíso, y que con cada dificultad viene la facilidad.

“Luego de toda dificultad viene un alivio.” (Corán 94:5)

Este versículo es parte de un capítulo del Corán revelado cuando las dificultades en la misión del profeta Mujámmad le estaban pesando y ocasionando angustia. Las palabras de Dios lo consolaron y tranquilizaron al igual que nos consuelan hoy día. Dios nos recuerda que con la dificultad viene la facilidad. La dificultad nunca es absoluta, siempre viene acompañada de facilidad. Por eso, debemos estar agradecidos. Para eso, necesitamos expresar nuestra gratitud.

Debemos aceptar las pruebas, triunfos y tribulaciones que son parte del hecho de estar vivos. Cada uno de ellos, desde los más altos niveles hasta los más bajos, es una bendición de Dios. Una bendición diseñada únicamente para cada persona individual. Cuando somos agobiados por la tristeza o la preocupación, debemos volvernos a Dios, esforzarnos en ser pacientes y

agradecidos, y poner nuestra confianza en Dios. Pues Dios es el más confiable. Al confiar en Él, podemos superar cualquier momento de ansiedad y conquistar cualquier tristeza o preocupación que intente introducirse en nuestras vidas.

La Confianza

Y solo en Dios ponen los creyentes su confianza

A medida que nos adentramos en el nuevo siglo, quienes tenemos el privilegio de vivir por encima del umbral de la pobreza enfrentamos una serie única de desafíos. Tenemos suficiente comida para comer, abrigo de la intemperie, y muchos de nosotros podemos incluso permitirnos pequeños lujos de la vida. Físicamente tenemos todo lo que necesitamos, pero espiritual y emocionalmente estamos desconsolados. Nuestras mentes están llenas de tristeza y preocupación. El estrés y la ansiedad aumentan. A medida que acumulamos posesiones, nos preguntamos por qué no somos felices. Mientras nos embarcamos en otras vacaciones, nos sentimos solos y desesperados.

Una vida que está alejada de Dios es una vida triste. No importa cuánto dinero acumulemos, o cuán grande sea nuestra casa, si Dios no es el centro de nuestras vidas, la felicidad se nos escapará siempre. La verdadera felicidad sólo puede ser hallada cuando por fin tratamos de cumplir el propósito de nuestras vidas. Los seres humanos existimos para adorar a Dios. Dios quiere que seamos felices en esta vida y en la última, y nos ha dado la clave para la felicidad real. No es un secreto ni un misterio. No es un enigma ni un rompecabezas, es el Islam.

“Por cierto que he creado a los genios y a los hombres para que Me adoren.” (Corán 51:56)

La religión del Islam explica con claridad nuestro propósito en la vida y nos da una guía a seguir para hacer más fácil nuestra búsqueda de la felicidad. El Corán y las tradiciones auténticas del profeta Mujámmad, que Dios le dé paz, son nuestros libros guía para una vida totalmente desprovista de tristeza y preocupación. Esto sin embargo, no significa que no seremos probados, ya que Dios dice muy claro en el Corán que Él nos probará. Nuestras vidas estarán llenas de situaciones que nos obligarán a acercarnos a Dios y a depender de Él. Dios nos promete que recompensará a aquellos que sean pacientes, nos pide que Le seamos agradecidos, y nos dice que Él ama a aquellos que ponen su confianza en Él.

“...encomiéndate a Allah. Allah ama a quienes se encomiendan a Él.” (Corán 3:159)

“Ciertamente los creyentes cuando les es mencionado el nombre de Allah sus corazones se estremecen, y cuando les son leídos Sus preceptos reflexionan acrecentándoseles la fe, y siempre se encomiendan a su Señor.” (Corán 8:2)

La vida está llena de triunfos y tribulaciones. A veces es una montaña rusa. Un día nuestra fe es grande y dulce, al siguiente se ha desplomado y nos sentimos tristes y preocupados. La forma de equilibrar nuestro viaje es confiar en que Dios sabe lo que es mejor para nosotros. Incluso cuando las cosas parecen malas, hay un propósito y una sabiduría tras ellas. A veces el propósito sólo lo conoce Dios, a veces es obvio.

En consecuencia, cuando nos damos cuenta de que no hay poder ni fuerza sino sólo en Dios, podemos comenzar a relajarnos. El profeta Mujámmad, que Dios le dé paz, una vez le recordó a uno de sus compañeros jóvenes que Dios es Omnipotente y que nada ocurre sin Su permiso.

“Muchacho, respeta los mandamientos de Dios y Él te protegerá en esta vida y en la última. Respeta los mandamientos de Dios y Él te ayudará. Cuando pidas algo, pídeselo a Dios, y cuando busques ayuda, búscala en Dios. Debes saber que si la gente se uniera para beneficiarte, sólo podrían beneficiarte lo que Dios ha decretado para ti, y si se unieran para dañarte, sólo podrían dañarte lo que Dios ha decretado para ti. Las plumas se han retirado y la tinta está seca.” [\[10\]](#)

Cuando somos conscientes del hecho de que Dios controla todas las cosas y que Él desea que vivamos para siempre en el Paraíso, podemos comenzar a dejar atrás nuestra tristeza y nuestra preocupación. Dios nos ama y quiere lo mejor para nosotros. Dios nos ha dado una orientación clara y Él es el Más Misericordioso y el Más Perdonador. Si las cosas no marchan acorde a tus planes, si no ves los beneficios de los retos que enfrentas en la vida, será muy difícil que no desesperes y no caigas en el estrés y la ansiedad. En este punto, tenemos que aprender a confiar en Dios.

“Si Allah os socorre nadie podrá vencerlos. Pero si os abandona, ¿quién sino Él podrá

auxiliaros? Que los creyentes se encomienden a Allah.” (Corán 3:160)

“Diles: Él es mi Señor; no hay otra divinidad salvo Allah, a Él me encomiendo y me remito en todos mis asuntos.” (Corán 13:30)

“Ciertamente nosotros nos encomendamos a Allah, pues Él nos ha guiado por Su sendero [recto]... y es a Allah que deben encomendarse quienes en Él confían.” (Corán 14:12)

Como creyentes, nuestra confianza en Dios debe ser constante, en todas las situaciones, buenas, malas, fáciles o difíciles. Pase lo que pase en este mundo, pasa con el permiso de Dios. Él provee el sustento y Él es capaz de retirarnoslo. Él es el amo de la vida y de la muerte. Dios determina si somos pobres o ricos y si somos sanos o enfermos. Agradecemos a Dios por darnos la capacidad de esforzarnos y de salir a conseguir lo que es bueno para nosotros. Sin importar nuestras circunstancias, debemos agradecer a Dios por ellas. Si es necesario, debemos tomar nuestras dificultades con paciencia y sobre todo debemos amar a Dios y confiar en Él. Cuando la vida se hace oscura y difícil, debemos amar más a Dios. Cuando estamos abrumados por la tristeza y la preocupación, debemos confiar más en Dios.

[1] *Sajih Muslim*

[2] Ibn Qayyim al jawziyyah, 1997, *Patience and gratitude*, traducción al inglés, Reino Unido, Ta Ha Publishers.

[3] *Ibíd.* P12

[4] Ahmad, clasificado Sajih por Al Albani.

[5] Ibn Qayyim al jawziyyah, 1997, *Patience and gratitude*, traducción al inglés, Reino Unido, Ta Ha Publishers. P15

[6] Testimonio de Fe, Oración, Ayunar en Ramadán, Caridad obligatoria y Peregrinación.

[7] *Sajih Bujari*.

[8] *Sajih Bujari*.

[9] Ibíd.

[10] *Ajmad y at Tirmidi*