

The background of the image is a lush, sunlit outdoor courtyard. In the foreground, a stone water feature with a low, rough-hewn wall contains still water reflecting the sky and surrounding plants. To the left, a large terracotta pot holds a green plant with small white flowers. A light-colored stone wall runs along the left side, also adorned with climbing greenery and white blossoms. In the background, a tall palm tree stands against a clear blue sky with soft, wispy clouds. On the right side, a rustic wooden door is partially open, revealing a glimpse of the courtyard beyond. The door has a dark metal ring handle and is decorated with small white flowers and green leaves hanging from above.

# Un alma en paz

Para una vida buena

# Un alma en paz

Para una vida buena

**Madarej**

Edición española ampliada • Septiembre de 2026

Traducción de la edición árabe ampliada, con relatos auténticos, los 25 capítulos, entrenamiento práctico y el cuaderno de seguimiento de treinta días.

Los pasajes coránicos y los relatos proféticos se traducen del árabe al español. Las referencias de los versículos identifican el texto original; las notas numeradas conservan las fuentes de la edición árabe.

El seguimiento incluye una guía, un registro inicial y una página para cada uno de los treinta días. Es un cuaderno de aprendizaje práctico, sin puntuación global ni promesa de que desaparezcan los sentimientos difíciles.

# Índice

|                                                         |    |
|---------------------------------------------------------|----|
| Dedicatoria                                             | 5  |
| Introducción                                            | 6  |
| 1. El alma que encuentra paz en su Señor                | 9  |
| 2. Cuando la fe hace buena la vida                      | 15 |
| 3. Una certeza que da descanso a las preguntas          | 20 |
| 4. Encontrar gozo en el amor a Alá                      | 25 |
| 5. Vida para el corazón mediante el recuerdo y el Corán | 30 |
| 6. La oración y la cercanía de invocar a Alá            | 37 |
| 7. El arrepentimiento que devuelve el alma a su Señor   | 44 |
| 8. Esperar en la misericordia de Alá                    | 51 |
| 9. La sinceridad y el descanso en tu propósito          | 57 |
| 10. Confiar en Alá y seguir avanzando                   | 67 |
| 11. Un corazón guiado cuando se cumple el decreto       | 74 |
| 12. Una tristeza que sabe adónde volverse               | 80 |

## Índice — continuación

|                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 13. La paciencia en los días de enfermedad                                    | 89  |
| 14. La esperanza cuando el camino se alarga                                   | 96  |
| 15. El sustento lícito y un corazón digno de confianza                        | 102 |
| 16. Una gratitud que da vida a los dones                                      | 109 |
| 17. El contentamiento cuando la mirada deja de comparar                       | 116 |
| 18. El perdón que libera el corazón                                           | 125 |
| 19. Una serenidad que habita nuestro hogar                                    | 134 |
| 20. Una bondad que mejora la vida de los demás                                | 143 |
| 21. La firmeza cuando aumenta el miedo                                        | 150 |
| 22. Continuar en el bien a través de los cambios                              | 156 |
| 23. Un temor reverente que protege el corazón y una esperanza que lo sostiene | 164 |
| 24. Regresar a tu Señor con satisfacción                                      | 169 |
| 25. Entrenar el alma para encontrar serenidad                                 | 177 |
| Dar continuidad a la práctica en la vida diaria                               | 199 |

# Dedicatoria

A ti, que esperas encontrar en tu relación con Alá lo que te ayude a vivir cada día: en el hogar que amas, en el trabajo que te cansa, en esa necesidad que esperas ver satisfecha y en la tristeza que no sabes describir.

Te ofrecemos estas páginas porque compartimos contigo la necesidad de guía, perdón y firmeza. Pedimos a Alá que nos conceda, a ti y a nosotros, una comprensión que nos acerque a Él, obras que Le agraden y un corazón que vuelva a Él tanto en la facilidad como en la dificultad. Que nos ayude a reconocer Sus dones, a respetar los derechos de Sus siervos y a soportar lo que nos suceda sin desesperar de Su misericordia.

Cuando supliques por ti, acuérdate también de nosotros, de nuestros padres y de quienes ayudaron a que este libro llegara a tus manos. Pide a Alá que nos perdone, acepte nuestros esfuerzos y nos conceda un buen final. Que nos beneficie con lo que aprendemos y haga que el tiempo de vida que nos queda sea mejor que el que ya pasó.

Un esfuerzo compartido para el que pedimos a Alá sinceridad y aceptación.

# Introducción

Puede que la mayor parte de tu vida esté en orden y, aun así, te inquiete algo que todavía no ha ocurrido. O quizá atraveses una dificultad y tu fe en Alá te ayude a tener paciencia, pensar y actuar. El estado del corazón no siempre coincide con la apariencia de la vida. El dinero satisface muchas necesidades, pero no basta para responder a nuestros miedos, a nuestra culpa o a nuestras preguntas sobre el sentido de lo que hacemos. Por eso, además de mejorar nuestras circunstancias, necesitamos comprender qué ayuda a nuestra alma mientras las vivimos.

Alá dice, según el sentido de Sus palabras: «A quien obre rectamente, sea hombre o mujer, y tenga fe, le concederemos sin duda una vida buena» (al-Nahl, 16:97). Esta promesa está vinculada a la fe y a las obras rectas. Al final de la sura al-Fajr dice: «Alma en paz, vuelve a tu Señor, satisfecha y acogida con Su agrado» (al-Fajr, 89:27–28). Esperamos estar entre quienes reciban ese llamado y busquemos en nuestra vida lo que nos ayude a creer en Alá y a mantenernos fieles a Su mandato.

Que el alma encuentre paz en su Señor significa que confía en lo que Él comunica, honra Su mandato y espera Su misericordia. En esa relación encuentra a quién acudir cuando se siente perturbada. La vida buena comprende el bien que Alá concede al creyente en su corazón, en sus actos y en su sustento. La relación entre ambos aspectos se hace clara: cuando dependes menos del elogio ajeno, te resulta más fácil actuar con sinceridad; cuando estás satisfecho con lo que has recibido, puedes aprovecharlo; cuando tu arrepentimiento es sincero, reparar el daño se vuelve posible. La fe orienta la conducta, las obras rectas fortalecen la fe y sus frutos aparecen en la vida que llevas.

Junto a ese bien pueden persistir la tristeza, el miedo o la enfermedad. No es correcto juzgar la fe de alguien por su sonrisa ni por su capacidad de ocultar el dolor. Los profetas sintieron tristeza, lloraron y pidieron alivio a Alá. Su ejemplo nos enseña que el sufrimiento no rompe nuestra relación con Él. Buscar ayuda y procurar mejorar una situación puede convivir con la paciencia y con la aceptación de Alá como Señor.

Necesitamos esta comprensión cuando adoramos a Alá, ganamos nuestro sustento, discutimos con nuestra familia o perdemos a un ser querido. Podemos conocer una verdad de la fe y, sin embargo, dudar de lo que implica en una situación concreta: ¿cómo encomendarse a Alá cuando se tiene una familia a cargo? ¿Cómo perdonar y al mismo tiempo proteger un derecho? ¿Cómo esperar el perdón mientras se recuerda un pecado? Comprender estas relaciones permite que el conocimiento nos ayude a vivir.

Pedimos a Alá un corazón que Lo conozca, una lengua que Lo recuerde y obras que nos acerquen a Él. Que nos guíe cada día hacia lo que ama y acepta.

# El alma que encuentra paz en su Señor

## En qué encuentra sosiego el alma

Es natural sentir tranquilidad cuando las personas que amas están a salvo, tus ingresos bastan para tus necesidades y tienes un hogar seguro. Pero esas circunstancias cambian. Si la estabilidad de tu corazón depende de que todas sigan siendo exactamente como deseas, temerás perderlas incluso mientras disfrutas de ellas. El alma necesita una relación con Alá en la que apoyarse para aprovechar los dones y afrontar sus cambios.

La sura al-Fajr termina con este llamado: «Alma en paz, vuelve a tu Señor, satisfecha y acogida con Su agrado. Entra entre Mis siervos y entra en Mi Paraíso» (al-Fajr, 89:27–30). Al-Sa'di explica que se trata del alma que se tranquiliza al recordar a Alá, halla reposo en su amor por Él y encuentra en Él su alegría. Al-Tabari menciona la fe en la promesa de Alá y la convicción en el honor que espera a los creyentes en

la otra vida.<sup>1, 2</sup> Esta descripción se refiere a la fe del alma en su Señor y a su regreso a Él; la buena noticia alcanza su cumplimiento cuando se encuentra con Él.

Por tanto, tener un carácter tranquilo no basta para haber alcanzado esa condición. Una persona puede sentirse segura gracias a un dinero adquirido injustamente, o vivir sin inquietud porque no espera rendir cuentas. Un creyente puede temer las consecuencias de un pecado y encontrar en ese temor un motivo para arrepentirse. La diferencia está en lo que cree el corazón y en la conducta a la que esa creencia lo lleva. La comodidad que mantiene una injusticia no es un fin deseable; el remordimiento que conduce a repararla es bueno, aunque duela.

---

1 As-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, comentario de 89:27, texto electrónico del proyecto coránico de la Universidad Rey Saud. Las referencias indican sura y aleya, no una página de una edición sin especificar. Los pasajes coránicos de esta edición española traducen sus sentidos; los relatos citados se traducen de la formulación árabe identificada en sus notas. [Fuente](#)

2 At-Tabari, Jami' al-Bayan, comentario de 89:27, proyecto coránico de la Universidad Rey Saud. Referencia por sura y aleya. Una de las cadenas de la declaración de Muyáhid es: Ibn Bashshar, de 'Abd ar-Rahmán ibn Mahdi, de Sufyán, de Mansur, de Muyáhid. La explicación se le atribuye como un relato exegetico, no como palabras del Profeta. [Fuente](#)

## **Una confianza que ayuda a actuar**

Cuando crees que Alá conoce tus actos y no deja el bien sin recompensa, puedes cuidar de lo que se te ha confiado aunque nadie te vigile. Cuando crees en la otra vida, la ganancia inmediata deja de justificar cualquier medio. Necesitas dinero, pero esa necesidad no convierte la traición en una forma lícita de obtenerlo. Así influye la confianza en Alá en una decisión concreta: abandonas lo que Él prohíbe, buscas lo que permite y esperas Su ayuda y Su recompensa.

Una decisión puede seguir siendo difícil aun cuando la norma esté clara. Sabes que debes restituir un derecho, pero temes las consecuencias de reconocer la falta. En ese momento necesitas algo más que conocer la norma: necesitas la convicción de que agradar a Alá merece asumir el costo de reparar el daño. Puede que todavía temas la confrontación, pero no permites que ese miedo prolongue la injusticia.

Aquí se entiende el efecto del sosiego. La dificultad no ha desaparecido, pero el corazón sabe qué debe poner primero; no cambia de rumbo ante cada posibilidad. En su explicación de la tranquilidad, Ibn al-Qayyim

destaca la estabilidad del corazón asentada en el conocimiento y la certeza.<sup>3</sup> Lo que afirma al alma es la verdad que ha conocido. Por eso, conocer a Alá, Su promesa y Su mandato es una base para su reforma.

Cuando el miedo se intensifica, nuestra necesidad de este conocimiento se hace más clara. Jabir ibn ‘Abd Allah, que Alá esté complacido con ambos, relata un encuentro que vivió el Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él:

Relató que salió en una expedición con el Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, hacia Najd. Cuando el Mensajero de Alá regresó, volvió con él. La hora del descanso del mediodía los alcanzó en un valle con muchos árboles espinosos. El Mensajero de Alá se detuvo y la gente se dispersó para cobijarse bajo los árboles. El Mensajero de Alá descansó bajo una acacia y colgó en ella su espada. Dormimos un rato; después, el Mensajero de Alá nos llamó, y había un beduino con él. Dijo: «Este hombre desenvainó mi espada contra mí mientras dormía. Desperté y la encontré

---

3 Ibn al-Qayyim, Madarij al-Salikin, sección que define la tranquilidad y su relación con la serenidad; texto electrónico de la biblioteca de Islamweb.

Fuente

desenvainada en su mano. Dijo: “¿Quién te protegerá de mí?”. Respondí: “Alá”» —tres veces—. No lo castigó, y el hombre se sentó.<sup>4</sup>

La pregunta del hombre no veía más allá de la espada que sostenía; la respuesta del Profeta expresaba su confianza en Alá. El corazón necesita esa confianza cuando el peligro parece abrumador: el poder de un agresor nunca es independiente del gobierno del Señor. La decisión del Profeta de no castigarlo también muestra firmeza acompañada de contención y perdón. El miedo no tiene por qué convertirse en una ira que se venga solo porque puede hacerlo. Esperamos la protección de Alá, tomamos precauciones y Le pedimos que la dificultad no nos lleve a lo que Le desagrada.

## Cuando cambia tu estado

El alma no permanece en un único estado emocional. Puedes rezar con recogimiento en una ocasión y distraerte con frecuencia en otra, tener paciencia un

---

<sup>4</sup> Sahih al-Bukhari, 2910, de Yábir ibn ‘Abd Allah. La cita árabe va desde el comienzo del relato, después del nombre del transmisor, hasta el final; solo se omite la cadena. Al-qa’ilah significa mediodía; al-‘idah designa árboles espinosos; ikhtarat al-sayf significa desenvainar una espada; saltan significa desenvainada. [Fuente](#)

día y sentir más pesado tu deber al siguiente. Eso te muestra tu debilidad y tu necesidad de Alá, y te ayuda a revisar lo que puedes mejorar. Pero convertir cada cambio de ánimo en un juicio sobre toda tu fe te apartará de la propia adoración y de los medios que te ayudan a mantenerla.

Si encuentras bien en ti, agradece a Alá. Si adviertes una falta, pídele perdón y corrígela. No necesitas declarar que has alcanzado la condición del alma en paz: esperas ese bien y trabajas por él. Quien discutía solo para ganar puede aprender a ser justo; quien ocultaba una falta puede empezar a restituir un derecho. En actos así se manifiesta lo que el corazón ha aprendido acerca de su Señor.

Sigue pidiendo a Alá que te mantenga firme en la fe hasta que te encuentres con Él. La paz que buscas hoy está relacionada con el regreso que esperas mañana: conoces a tu Señor y Lo adoras durante tu vida, y Le pides que te acoja con Su favor al morir.

# Cuando la fe hace buena la vida

## El bien que se vive en este mundo

Alá vincula la promesa de una vida buena con la fe y las obras rectas: «A quien obre con rectitud, hombre o mujer, y sea creyente, le concederemos una vida buena» (al-Nahl, 16:97). El versículo continúa con la promesa de recompensa: «Y les recompensaremos conforme a lo mejor de lo que hacían» (al-Nahl, 16:97). El creyente espera el bien de Alá en esta vida y su recompensa plena en la otra.

Los comentaristas iluminan distintos aspectos de ese bien. Al-Sa'di menciona un corazón sosegado, un alma serena y una provisión lícita. Al-Tabari prefiere el sentido de la satisfacción con lo recibido. Ibn Kathir reúne las formas de bien mencionadas en las explicaciones del versículo.<sup>5, 6, 7</sup> Estos significados nos ayudan a comprender la promesa sin reducirla al

---

5 As-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, comentario de 16:97; proyecto coránico de la Universidad Rey Saud. Referencia por sura y aleya, no por página de una edición sin especificar. [Fuente](#)

aumento de los ingresos ni a la desaparición de las dificultades.

Una persona puede poseer una gran riqueza y pasar toda su vida temiendo por ella. Otra puede tener lo suficiente y saber aprovecharlo y cuidar de su familia. El dinero importa en ambos casos, pero también importan el estado del corazón y la manera de ganarlo y gastarlo. La salud es, asimismo, una gran bendición que pedimos. Aun así, quien está enfermo puede encontrar bien en la adoración que realiza, en la bondad que recibe y en la recompensa que espera. Eso no borra el dolor de la enfermedad; impide que el dolor sea la única descripción de su vida.

El relato de Ibn al-Qayyim sobre su maestro Ibn Taymiyyah ofrece un testimonio de vida buena en circunstancias difíciles. Escribió:

Alá sabe que nunca he visto a nadie disfrutar de una vida mejor que la suya, pese a sus estrecheces y a su falta de comodidad y lujo —más bien, vivía

---

6 At-Tabari, Jami' al-Bayan, comentario de 16:97; proyecto coránico de la Universidad Rey Saud. Referencia por sura y aleya, no por página de una edición sin especificar. [Fuente](#)

7 Ibn Kathir, Tafsir al-Qur'an al-'Azim, comentario de 16:97; proyecto coránico de la Universidad Rey Saud. Referencia por sura y aleya, no por página de una edición sin especificar. [Fuente](#)

lo contrario—, y pese al encarcelamiento, las amenazas y la opresión. Aun así, estaba entre quienes tenían las mejores vidas, los corazones más abiertos y fuertes y las almas más alegres. La frescura del bienestar resplandecía en su rostro.<sup>8</sup>

Ibn al-Qayyim nombra la pobreza, la prisión y las amenazas, y después describe lo que observó mientras esas dificultades permanecían. Su relato ayuda a distinguir unas circunstancias cómodas del bien que existe en la relación de una persona con su Señor. No exigimos que todo el que sufre tenga esa apariencia; las fuerzas de las personas difieren. Aprendemos a buscar el bien más allá de la abundancia exterior y a no juzgar la vida de quien se dedica al conocimiento y a la adoración únicamente por sus posesiones.

## **Cómo llega la fe a tu día**

La fe da fruto mediante los cambios que produce en tu mirada y en tus actos. Cuando comprendes que la

---

<sup>8</sup> Ibn al-Qayyim, *Al-Wabil al-Sayyib min al-Kalim al-Tayyib*, beneficio trigésimo cuarto del recuerdo; Dar al-Hadith, edición de Sayyid Ibrahim, 3.<sup>a</sup> ed., 1999, p. 48 según la paginación del texto electrónico. Es el testimonio del autor sobre su maestro, no un hadiz profético ni un relato de las primeras generaciones. [Fuente](#)

provisión de otro no te priva de tu parte del favor de Alá, disminuye el impulso de compararte. Cuando sabes que Alá ve tu esfuerzo, las palabras de tu superior ya no determinan todo su valor. Cuando crees en la rendición de cuentas, te detienes antes de dañar a alguien demasiado vulnerable para resistirse.

Tus actos influyen entonces en tu vida. La honradez protege los derechos de quienes tratan contigo. La sinceridad reduce el ocultamiento y las excusas. La misericordia hace más amable el hogar para quienes lo habitan. Puede que otros no te agradezcan y que algunos desacuerdos continúen pese a tu bondad. Sin embargo, el bien que hiciste sigue siendo bien. Esperar la recompensa de Alá conserva su sentido cuando los resultados tardan en aparecer.

Considera un ejemplo cercano. Un marido agravia a su esposa y sigue justificando sus palabras hasta que el conflicto se agrava. Cuando reconoce el agravio, se disculpa y cambia lo que la hiere, realiza una obra recta y abre un camino para reparar la relación. Ella puede necesitar tiempo para confiar en el cambio. Él debe ser sincero y perseverar, esperando la reconciliación, sin tomar su demora como prueba de que disculparse no sirvió de nada.

Esto distingue lo que puedes hacer de lo que esperas. Puedes esforzarte mediante actos lícitos y esperar la aceptación de Alá y un buen desenlace. No puedes controlar la respuesta de todos ni cada detalle de mañana. Una fuente de agotamiento es obligarte a garantizar esos resultados y luego juzgar tu vida como un fracaso cada vez que alguno se te escapa.

## **La paz interior y una vida buena**

La paz del corazón forma parte del bien de una vida buena. La vida incluye la adoración, el sustento, las relaciones y el bien que Alá concede en ellos. El alma en paz dirige nuestra atención a su fe en el Señor y a su firmeza en esa fe. Un corazón recto sostiene una acción recta; las obras rectas expresan la fe y la fortalecen.

# Una certeza que da descanso a las preguntas

## Preguntar para comprender

Puede surgir una pregunta sobre la fe y que temas su presencia antes de buscar una respuesta. Quizá la ocultes hasta que crezca, aunque lo que necesita es una explicación clara de un erudito competente en quien confías. La comprensión no crece al esconder las dificultades. Crece al buscar la verdad, comprobar las respuestas y distinguir lo que sabes de lo que aún no está claro.

El Corán nos cuenta la pregunta de Ibrahim, la paz sea con él, y la respuesta de su Señor:

Y cuando Ibrahim dijo: «Señor mío, muéstrame cómo das vida a los muertos». Dijo: «¿Acaso no crees?». Respondió: «Sí, pero para que mi corazón encuentre sosiego». Dijo: «Toma entonces cuatro aves y acércalas a ti. Después coloca una parte de ellas en cada colina y llámalas; vendrán

rápidamente hacia ti. Y sabe que Alá es Poderoso, Sabio». (al-Baqarah, 2:260)<sup>9</sup>

La pregunta vino de un creyente que respondió «Sí» y después pidió presenciar cómo los muertos reciben vida para que su corazón ganara sosiego. La respuesta le enseñó cómo experimentar aquello por lo que había preguntado. Al-Sa'di explica el versículo en este sentido. Buscar comprensión y mayor certeza exige actuar, y una pregunta precisa ayuda a quien la formula a alcanzar una respuesta precisa.

Aprendemos que el conocimiento puede aumentar la fe y que una pregunta tiene un tema concreto y una respuesta que se busca. Si un relato profético te desconcierta, empieza por su autenticidad y su significado. Si no entiendes un versículo, consulta su explicación y su contexto. Así identificas la dificultad real, en lugar de transformar una pregunta en un juicio impreciso sobre toda la religión o sobre toda tu persona.

---

<sup>9</sup> As-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, comentario de 2:260; proyecto coránico de la Universidad Rey Saud. Referencia por sura y aleya. [Fuente](#)

## Lo que sabemos y lo que no sabemos

Confiamos en las palabras de Alá porque son verdaderas. Eso no nos da todos los detalles de lo que nos sucederá. Puedes pedir provisión, con certeza de Su poder y generosidad, sin saber qué empleo estará disponible ni cuándo crecerán tus ingresos. Puedes creer en Su sabiduría sin ver la sabiduría de una desgracia particular. Confundir estas cosas te lleva a prometerse lo que Alá no ha prometido y a inquietarte después cuando no sucede.

Cuando te recuerdas que Alá escucha tu súplica, te apoyas en lo que conoces de Sus nombres y atributos. Afirmar que una petición concreta se cumplirá en la fecha que has elegido añade una afirmación que necesita pruebas. Mantener claro ese límite protege tu confianza en el Señor de depender de tu propia predicción. Lo invocas y esperas en Él, mientras sigues necesitando guía en tus decisiones y paciencia ante lo que te espera.

Comprobar las fuentes también te protege de afirmaciones conmovedoras sin fundamento. Circulan promesas de que repetir ciertas palabras un

número fijo de veces traerá un alivio determinado. Una persona necesitada puede aferrarse a ellas por lo apremiante de su necesidad. No necesitas esas promesas para tener una buena opinión de Alá. El Corán y la Sunna auténtica te enseñan sobre tu Señor y abren el camino de la súplica. Pregunta por la fuente de una afirmación antes de basar en ella un acto de adoración o una promesa a otros.

## **Cuando la certeza se convierte en decisión**

La certeza influye en algo más que tu capacidad de responder preguntas. Puedes saber que Alá pide cuentas por las responsabilidades confiadas y encontrarte después con una oportunidad rentable que depende de ocultar un defecto al comprador. Aquí se hace visible el efecto de lo aprendido. ¿Se convierte la ganancia inmediata en una excusa, o la fe en la rendición de cuentas te frena ante el engaño? El conocimiento necesita una acción correspondiente para seguir vinculado a la vida.

Si tu conducta se queda corta, no abandones el aprendizaje. Examina dónde fallaste, pide ayuda a Alá y busca lo que facilita la honradez. Quizá debas

alejarte de compañías que fomentan el engaño o establecer un sistema que aclare los derechos de los socios. El conocimiento te muestra tu deber; las medidas prácticas te ayudan a cumplirlo.

Una comprensión recta también busca lo que beneficia al corazón y al sustento. Ibrahim pidió que sus descendientes establecieran la oración, recibieran provisión y atrajeran el afecto de la gente (Ibrahim, 14:37). Las necesidades de la vida no te sacan de la condición de siervo. Preséntalas ante Alá y procúralas por lo que Él permite. A medida que crecen el conocimiento y la acción, la confianza se afirma: sabes qué crees y cómo vivir conforme a ello.

# Encontrar gozo en el amor a Alá

## Un amor con un camino que seguir

Anas, que Alá esté complacido con él, relata:

Un hombre preguntó al Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, por la Hora: «¿Cuándo será la Hora?». Él respondió: «¿Qué has preparado para ella?». El hombre dijo: «Nada, salvo que amo a Alá y a Su Mensajero, la paz y las bendiciones sean con él». Dijo: «Estarás con quienes amas». Anas dijo: Nada nos alegró tanto como las palabras del Profeta: «Estarás con quienes amas». Anas dijo: Amo al Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, a Abu Bakr y a ‘Umar, y espero estar con ellos por mi amor hacia ellos, aunque no haya realizado obras como las suyas.<sup>10</sup>

---

10 Sahih al-Bukhari, 3688, de Anas ibn Málík. El relato y las palabras de Anas sobre su alegría y esperanza siguen la formulación de al-Bukhari. [Fuente](#)

Anas expresa su alegría por esta buena noticia mientras reconoce la excelencia de aquellos a quienes ama y cuánto distan sus propias obras de las de ellos. El amor da al corazón una esperanza que lo anima a seguir su ejemplo. Amamos a las personas rectas por su fe y sus obras, y esperamos su compañía mientras nos esforzamos en el camino que siguieron.

El amor a Alá une la obediencia con Aquel a quien adoras y cuya complacencia buscas. Oras porque Alá te lo ordena, y en la oración aprendes a volverte hacia Él y a esperar Su misericordia. Abandonas lo prohibido por reverencia a Él, aunque el deseo permanezca. El amor sincero no exige que obedecer carezca de esfuerzo; te da una razón para soportar su dificultad y perseverar.

El Corán traza el camino de ese amor: «Di: Si amáis a Alá, seguidme; Alá os amará» (Al ‘Imran, 3:31). Seguir al Mensajero muestra lo que te acerca a Alá. Una emoción intensa no puede sustituir esa guía, ni debe una disminución del sentimiento hacer que la abandones. Al explicar «Él los ama y ellos Lo aman»

(al-Ma'idah, 5:54), al-Sa'di vincula el amor con conocer a Alá, seguir a Su Mensajero y acercarse a Él.<sup>11</sup>

## **Conocer a Aquel a quien adoras**

Conoces mejor a tu Señor al reflexionar sobre lo que Él te ha dicho de Sí mismo. Conocer Su misericordia fortalece la esperanza; conocer Su perdón te hace volver del pecado; conocer Su saber te vuelve consciente de lo que ocultas. Observa Sus bendiciones en tu vida. La salud, la provisión y la familia invitan a agradecer, al igual que recibir la guía para adorarlo.

Ese conocimiento impide que la adoración se convierta en acciones realizadas sin considerar su significado. Cuando suplicas, recuerda tu necesidad de Alá. Cuando pides perdón, recuerda un pecado que quieres dejar. Cuando Lo alabas, reconoce Sus dones. Mediante la repetición y la comprensión, se fortalece la relación en la que esperas encontrar descanso en tu Señor.

Puede que oigas descripciones de lo que viven otros adoradores y no encuentres nada parecido en ti.

---

11 As-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, comentario de al-Má'ida, 5:54: el amor a Alá y sus implicaciones en el conocimiento, el seguimiento y la adoración. Exposición del sentido. [Fuente](#)

Aprovecha lo que fomente la obediencia y deja las comparaciones que te distraen de tu propia situación. Quizá hoy necesites comprender lo que recitas, cuidar una oración que descuidas o dejar de causar daño. Son cosas en las que puedes trabajar. Los sentimientos de otra persona no se pueden copiar, ni son la única medida de sinceridad en la adoración.

## **Cómo influye el amor en quienes te rodean**

La adoración incluye las palabras y las obras que Alá ama y acepta, como explica Ibn Taymiyyah en al-‘Ubudiyyah.<sup>12</sup> Por ello, la sinceridad, el cumplimiento de lo confiado y la bondad con la familia forman parte de la obediencia. Si buscas la complacencia de Alá en la oración, también debes buscarla en el dinero que administras y en el trato a una persona vulnerable bajo tu autoridad.

Quien ama a Alá y sigue a Su Mensajero revisa su conducta, en lugar de conformarse con lo que siente durante el recuerdo. Puedes encontrar consuelo en la

---

<sup>12</sup> Ibn Taymiyya, Al-‘Ubudiyyah, sobre la adoración que abarca las acciones exteriores e interiores, y la distinción entre el mandato revelado y el decreto divino. [Fuente](#)

adoración, luego enfadarte y actuar injustamente. La sinceridad exige entonces reparar la injusticia. Aquí el amor a Alá se une a una vida buena: impulsa a la persona hacia un bien que la beneficia a ella y a otros, y le da una razón para reconsiderar lo que hace mal.

El amor a la familia y a los amigos conserva su lugar. Disfrutas de su compañía y los tratas bien, pero no desobedeces a Alá para complacer a nadie. Rechazar una petición de alguien querido puede resultar difícil, pero ese límite impide que el afecto se convierta en causa de injusticia. Puedes negarte con amabilidad, explicar el motivo y conservar la bondad y la buena voluntad que puedas.

El amor necesita renovarse mediante el recuerdo, el aprendizaje y la obediencia. A medida que conoces más a tu Señor y se fortalecen la esperanza y la reverencia, la adoración adquiere más sentido. Al actuar conforme a ese conocimiento, tu relación con Alá se hace presente en tus decisiones. El corazón encuentra bien en ella tanto dentro de la oración como fuera de ella.

# Vida para el corazón mediante el recuerdo y el Corán

## Aquello a lo que vuelve el corazón

Las exigencias y las noticias se suceden a lo largo del día. Puedes quedar tan absorbido por un asunto que olvides el panorama más amplio. Una pérdida oculta muchas bendiciones; un error recordado parece imposible de reparar. El corazón necesita algo que lo devuelva a la verdad cuando una parte de la vida acapara toda su atención.

Alá dice: «Quienes creen y cuyos corazones encuentran sosiego en el recuerdo de Alá; ciertamente, en el recuerdo de Alá encuentran sosiego los corazones» (al-Ra'd, 13:28). La explicación incluye recordar a Alá y recitar Su Libro. El Corán te enseña sobre tu Señor, Su promesa y Su mandato; el

recuerdo renueva tu orientación hacia Él.<sup>13</sup> Al hablar del sosiego mediante el Corán, Ibn al-Qayyim describe la certeza que el corazón encuentra en él y sobre la cual descansa.<sup>14</sup>

Cuando lees sobre el perdón de Alá, reconoces que tu pecado exige arrepentimiento. Cuando lees el mandato de ser justo, recuerdas los derechos de alguien con quien discrepas. No todos los acontecimientos se vuelven fáciles, pero ya no quedas encerrado en tu reacción emocional. Tienes una guía a la que volver para corregir tu mirada y tu conducta.

Al-Bara', que Alá esté complacido con él, relata este suceso:

Un hombre recitaba la sura al-Kahf y tenía a su lado un caballo atado con dos cuerdas. Una nube lo cubrió y siguió acercándose, mientras su caballo comenzó a espantarse. Por la mañana fue al Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, y se lo

---

13 As-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, comentario de 13:28; proyecto coránico de la Universidad Rey Saud. Referencia por sura y aleya. [Fuente](#)

14 Ibn al-Qayyim, Madarij al-Salikin, grado de la tranquilidad, sección sobre su realidad; biblioteca de Islamweb. [Fuente](#)

contó. Él dijo: «Era la serenidad que descendía con el Corán».<sup>15</sup>

Este relato muestra el honor del Corán y la serenidad asociada a su recitación. Beneficiarse de él no depende de presenciar lo que aquel hombre presenció. Puedes leer, aprender y actuar, esperando que Alá afirme tu corazón mediante él. La guía que recibes de la lectura es mayor que cualquier sentimiento particular que busques cada vez que te sientas a recitar.

## Las palabras y sus significados

Decir al-hamdu lillah —la alabanza pertenece a Alá— alaba a tu Señor por Su perfección y Sus bendiciones. Pedir Su perdón es solicitar que te perdone. Decir la ilaha illa Allah afirma que solo Él merece adoración. Palabras familiares llevan significados profundos, pero la repetición frecuente puede debilitar nuestra atención hacia ellos.

---

15 Sahih al-Bukhari, 5011, de al-Bara' ibn 'Azib. Shatan significa cuerda; shatanayn significa dos cuerdas. El relato trata del descenso de la serenidad durante la recitación del Corán. No significa que el lector deba presenciar algo extraordinario. [Fuente](#)

En al-Wabil al-Sayyib, Ibn al-Qayyim examina los grados del recuerdo según la participación del corazón y de la lengua, siendo el más completo su unión.<sup>16</sup> Esfuérzate por comprender lo que dices y devuelve tu corazón cuando se distrae. No necesitas esperar una atención perfecta para empezar. Recuerda a Alá, aprende y mejora tu presencia con el tiempo.

Comprender también te ayuda a reconocer lo que el recuerdo exige de ti. Si pides perdón por una injusticia que puedes eliminar, comienza a eliminarla. Si agradeces a Alá una bendición, protégela de un uso prohibido. Las palabras se unen entonces a la conducta en vez de pasar junto a tus decisiones sin suscitar ninguna revisión.

Sigue las formulaciones, los momentos y los números de los recuerdos establecidos cuando estén confirmados en la Sunna. Las afirmaciones de que un número inventado de repeticiones satisfará una necesidad en un plazo fijo no se vuelven válidas por

---

16 Ibn al-Qayyim, Al-Wabil al-Sayyib, primera sección sobre el recuerdo: sus tipos y sus grados según la participación del corazón y la lengua. Se expone el análisis del autor, no los relatos que cita. [Fuente](#)

difundirse. La súplica y el recuerdo son adoración. Quien está necesitado merece ayuda para practicarlos correctamente, en lugar de que su esperanza quede atada a una promesa sin fundamento.

## **Una lectura que permanece contigo**

Alá dice: «Un Libro bendito que te hemos revelado para que reflexionen sobre sus versículos y recapaciten quienes poseen entendimiento» (Sad, 38:29). La reflexión comienza por comprender un versículo. Consulta un comentario fiable cuando lo necesites y considera después a qué te llama. No toda idea que se te ocurre es su interpretación. El significado se aprende mediante la lengua, el contexto y las explicaciones de los eruditos.

Un versículo sobre cumplir los compromisos puede recordarte una promesa descuidada. De él se desprende una responsabilidad clara: cumplirla si puedes, o explicar tu incapacidad a la persona interesada. Así, la lectura sigue influyendo en ti después de cerrar el Corán. Aprendiste un deber y respondiste. No necesitas descubrir cada vez un significado nuevo y extraordinario. Un significado

conocido puede beneficiarte cuando reconoces su lugar en tu vida.

El relato de Abu ‘Abd al-Rahman al-Sulami, uno de los Sucesores, vincula la escucha de un hadiz con toda una vida dedicada a enseñar. El relato dice:

De ‘Uthman, que Alá esté complacido con él, del Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, quien dijo: «Los mejores de vosotros son quienes aprenden el Corán y lo enseñan». Dijo: Abu ‘Abd al-Rahman enseñó su recitación desde el gobierno de ‘Uthman hasta la época de al-Hajjaj. Dijo: Eso es lo que me ha mantenido sentado en este lugar mío.<sup>17</sup>

Lo que aprendió lo llevó a sentarse y enseñar a otros: esperar la excelencia prometida se convirtió en un trabajo continuo. Cuando eliges una relación con el Corán que puedas mantener, este significado también puede tener un lugar en tu vida. Aprende lo que necesitas y después beneficia a quienes puedas mediante lo aprendido.

---

17 Sahih al-Bukhari, Libro de los méritos del Corán, 5027. La edición árabe conserva el hadiz, el comentario del transmisor y el relato de Abu ‘Abd al-Rahmán al-Sulami con la formulación de la fuente, omitiendo la cadena anterior a ‘Uthmán. [Fuente](#)

Las capacidades y las circunstancias de cada persona son distintas. Puedes empezar por recitar correctamente al-Fatihah, comprender una sura que lees a menudo o enseñar a tu hijo lo que has aprendido. Establece una relación con el Corán que puedas mantener. Pregunta lo que no entiendes y deja que tu lectura influya en la adoración y en el trato con los demás. Su guía te acompañará entonces donde necesites sosiego, discernimiento y buena conducta.

# La oración y la cercanía de invocar a Alá

## Una necesidad que vuelve una y otra vez

Puedes comenzar la oración preocupado por una deuda, la enfermedad de un familiar o una disputa sin resolver. Te pones de pie, recitas, te inclinas, te prosternas y pides ayuda a tu Señor. Al terminar, no todas las necesidades han quedado satisfechas, pero has adorado a Alá, has presentado ante Él tu necesidad y has recordado que dirigir tu vida no depende solo de tu capacidad.

En este relato escuchamos qué significa encontrar descanso en la oración:

«Ojalá pudiera orar y encontrar descanso». Pareció que le reprochaban haberlo dicho, así que explicó: Oí al Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones

sean con él, decir: «Bilal, establece la oración; danos descanso mediante ella».<sup>18</sup>

El descanso que buscaba estaba en la propia oración: recordar a Alá, pedirle y presentarse ante Él. A Musa, la paz sea con él, se le ordenó: «Yo soy Alá. No hay divinidad salvo Yo, así que adórame y establece la oración para recordarme» (Ta Ha, 20:14). La oración reúne el recuerdo del corazón y de la lengua con la adoración mediante el cuerpo, como explica al-Sa'di en su comentario.<sup>19</sup> Buscar descanso en la oración está, por tanto, ligado a saber ante quién te presentas y comprender lo que haces.

La oración se repite porque tu necesidad del Señor continúa. Las actividades dispersan tu atención, y después vuelves a adorarlo. Ese regreso puede resultar difícil, sobre todo cuando estás ocupado. Mantenerlo da a la adoración su lugar debido en el

---

18 Sunan Abi Dawud, 4985; calificado como sahih por al-Albani según la valoración que acompaña al texto. Salim ibn Abi al-Ya'd transmite de un Compañero. Sus palabras y la prueba que cita se conservan en la formulación árabe de la fuente. La cadena incluye las palabras de Mis'ar: «Creo que era de Juza'a». [Fuente](#)

19 As-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, comentario de Ta Ha, 20:14: la oración reúne la adoración del corazón, la lengua y los miembros, y se relaciona con el recuerdo. Exposición del sentido. [Fuente](#)

día, en vez de aplazarla hasta un tiempo libre que quizá nunca llegue.

## **Lo que pides en al-Fatihah**

En cada unidad de oración dices: «Solo a Ti adoramos y solo a Ti pedimos ayuda» (al-Fatihah, 1:5). Adoras a Alá y buscas Su asistencia, reconociendo tanto tu deber como tu dependencia de Su gracia para cumplirlo. Después pides guía. La necesitas para conocer la verdad y actuar conforme a ella, tanto en los asuntos corrientes como en los grandes.

Esta petición puede dar fruto en un desacuerdo con un socio. Pides guía a Alá y luego descubres que tu socio tiene parte de razón. Al ser justo, actúas de acuerdo con lo que pediste: querías conocer lo correcto y respondiste al conocerlo. Si lo rechazas porque contradice tus intereses, has encontrado un punto en el que necesitas luchar contra tus deseos y renovar tu petición de ayuda.

Así se relaciona la oración con tu día. Lo que recitas te enseña a volverte hacia Alá y reconocer tu necesidad. Las experiencias fuera de la oración revelan esa necesidad. Puedes volver a la oración siguiente

pidiendo perdón por un descuido o agradeciendo que Él te ayudara a cumplir una obligación difícil.

## **Aprender a estar presente**

Comprender los recuerdos, prepararse para la oración en lo posible y eliminar las distracciones evitables puede mejorar el recogimiento. Cuando tu mente se disperse, vuelve a la recitación y a la súplica. No añadas a la distracción un juicio extenso sobre toda tu oración; vuelve a la adoración que estás realizando.

Aprende la forma y las normas de la oración de una fuente fiable. Las buenas intenciones no eliminan la necesidad de realizarla correctamente, y aprender puede resolver dudas que interfieren con tu atención. Junto al cuidado de la forma exterior de la oración, pide a Alá que reforme tu alma. Entre las súplicas del Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, estaba:

Oh, Alá, concede a mi alma su piedad y purifícala. Tú eres el mejor en purificarla; Tú eres su Protector y su Señor.<sup>20</sup>

Pides a tu Señor la piedad y la purificación de tu alma, manteniendo su reforma dependiente de Su ayuda. Esta súplica acompaña lo que aprendes y llevas a la práctica. Tu esfuerzo no vuelve innecesaria la súplica, y la súplica no sustituye actuar conforme a lo que sabes.

Rabí'ah ibn Ka'b al-Aslami, que Alá esté complacido con él, dijo:

Pasaba la noche con el Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, y le llevaba agua para

---

20 Sahih Muslim, 2722, súplica por la purificación del alma. Hadiz auténtico incluido en Sahih Muslim. La cita es un pasaje continuo de la narración. [Fuente](#)

sus abluciones y lo que necesitaba. Me dijo: «Pide». Respondí: «Te pido acompañarte en el Paraíso». Dijo: «¿Algo más?». Respondí: «Eso es lo que pido». Dijo: «Entonces ayúdame en lo que te concierne prosternándote con frecuencia».<sup>21</sup>

---

<sup>21</sup> Sahih Muslim, 489, de Rabi'a ibn Ka'b al-Aslami. El relato sigue la formulación de Muslim. [Fuente](#)

Rabi'ah expresó su esperanza y recibió una obra que le ayudaría a buscarla. Cumplir los actos obligatorios viene primero; después, el siervo se acerca mediante la adoración voluntaria según su capacidad, respetando las demás responsabilidades. El amor y la esperanza se expresan en la prosternación repetida, la súplica que la acompaña y el esfuerzo por continuar.

Alá dice: «Buscad ayuda en la paciencia y la oración» (al-Baqarah, 2:45). Pide a tu Señor ayuda ante lo que te espera y después da los pasos prácticos a tu alcance. Quien tiene una deuda debe trabajar para pagarla y ser sincero con su acreedor. Quien ha agraviado a otro debe reparar el agravio. La oración te ayuda a cumplir esa responsabilidad, renovando tu petición de guía cuando surgen en ti la debilidad o el deseo.

# El arrepentimiento que devuelve el alma a su Señor

## Afrontar lo sucedido

Una falta que cometiste puede pesarte, y quizá busques alivio olvidándola o justificándola una y otra vez. Pero la justificación deja la falta sin reparar. El derecho sigue pendiente, y tienes que defender tu conducta cada vez que se menciona. El arrepentimiento comienza cuando reconoces el pecado y pides perdón a Alá; después te esfuerzas por abandonarlo y reparar las consecuencias que estén a tu alcance.

Adán y su esposa dijeron: «Señor nuestro, hemos sido injustos con nosotros mismos. Si no nos perdonas y tienes misericordia de nosotros, estaremos entre los perdedores» (al-A'raf, 7:23). Alá dice: «Adán recibió entonces palabras de su Señor, y Él aceptó su arrepentimiento. Él es Quien acepta el arrepentimiento, el Misericordioso» (al-Báqara, 2:37). Su súplica expresa reconocimiento y necesidad; el

relato muestra la misericordia de Alá con Su siervo y cómo le enseña el camino de regreso.

No necesitas restar importancia a un pecado para esperar el perdón. Puedes reconocer que actuaste injustamente y creer a la vez que el arrepentimiento sigue siendo posible. Esto distingue el remordimiento útil de quedar sumido en el desprecio hacia ti mismo. El remordimiento te llama a una reparación concreta; declararte incapaz de hacer el bien puede apartarte por completo de ella.

## **Decir la verdad cuando tiene un precio**

Ka'b ibn Málik, que Alá esté complacido con él, relata lo que vivió al decir la verdad y arrepentirse:

Nunca había dejado de participar en una expedición emprendida por el Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, salvo en dos: la expedición de la Dificultad y la expedición de Badr. Dijo: Decidí decirle la verdad al Mensajero de Alá por la mañana. Rara vez regresaba de un viaje a otra hora, y comenzaba por la mezquita, donde rezaba dos unidades de oración. El Profeta prohibió a la gente hablar conmigo y con mis dos

compañeros. No prohibió hablar con ninguno de los otros que se habían quedado atrás. La gente evitaba, por tanto, hablarnos. Permanecí así hasta que la situación se prolongó y se hizo muy pesada. Nada me preocupaba tanto como pensar que podía morir sin que el Profeta rezara por mí, o que muriera el Mensajero de Alá mientras yo seguía en esa situación entre la gente y nadie me hablara ni rezara por mí. Alá reveló a Su Profeta que había aceptado nuestro arrepentimiento cuando quedaba el último tercio de la noche y el Mensajero de Alá estaba con Umm Sálama. Umm Sálama había sido bondadosa conmigo y se había interesado por mi situación. El Mensajero de Alá dijo: «Umm Sálama, el arrepentimiento de Ka'b ha sido aceptado». Ella dijo: «¿No he de enviarle un mensaje para darle la buena noticia?». Respondió: «Entonces la gente se agolparía a tu alrededor y no te dejaría dormir el resto de la noche». Después de rezar la oración del alba, el Mensajero de Alá anunció que Alá había aceptado nuestro arrepentimiento. Cuando se alegraba, su rostro resplandecía como un fragmento de luna. Nosotros éramos los tres cuyo asunto había quedado

aplazado, después de haberse aceptado las excusas de quienes las presentaron, hasta que Alá reveló la aceptación de nuestro arrepentimiento. En cuanto a quienes se habían quedado atrás, habían mentido al Mensajero de Alá y habían presentado excusas falsas, se habló de ellos en los términos más severos. Alá, glorificado sea, dijo: «Os presentarán excusas cuando regreséis a ellos. Di: No presentéis excusas; no os creeremos. Alá ya nos ha informado de vuestra situación. Alá verá vuestras obras, y también Su Mensajero», la aleya.<sup>22</sup>

Las palabras de Ka'b muestran el precio de su decisión: eligió la verdad y después atravesó el miedo y una larga espera hasta que llegó el alivio. Por eso no debemos presentar nunca la honestidad como una promesa de comodidad inmediata. Su valor está en devolvernos a la verdad e impedir que añadamos una mentira a una falta. Cuando reparar trae consecuencias duraderas, la esperanza en Alá nos ayuda a mantenernos fieles a esa tarea.

---

<sup>22</sup> Sahih al-Bukhari, Libro del comentario coránico, 4677. Es una narración breve independiente de la historia de Ka'b; el relato extenso se encuentra en 4418. El texto árabe se cita después de nombrar a Ka'b. Yahtimukum al-nas significa que la gente se agolpa alrededor de vosotros; adhana significa anunciar o dar a conocer. [Fuente](#)

Alá los describe así: «Sus propias almas se les hicieron estrechas y comprendieron que no había refugio frente a Alá sino en Él. Entonces Él se volvió hacia ellos para que se arrepintieran. Alá es Quien acepta el arrepentimiento, el Misericordioso» (at-Tawba, 9:118). Sus almas sufrían mientras regresaban a Alá. No tomes el dolor de afrontar tu pecado como prueba de que volver ha sido inútil. Quizá necesites soportar una consecuencia que habías estado aplazando.

Puede que debas devolver dinero que tomaste, que hayas perjudicado el trabajo de alguien o que lo hayas herido con tus palabras. La reparación depende del derecho afectado: devuelve el dinero, corrige lo que pueda corregirse y consulta a personas de conocimiento cuando tengas dudas sobre cómo restituir derechos, especialmente si revelar detalles puede aumentar el daño. El remordimiento debe convertirse en arrepentimiento sincero y reparación, sin causar una nueva herida al tratar de sanar la anterior.

## Un regreso que cambia tu rumbo

Abandonar un pecado exige reconocer qué te hace volver a él. Puede ser una compañía en la que resulta fácil hablar mal de otros, un acuerdo económico que sabes injusto o el acceso privado a algo que te cuesta resistir. Pedir perdón dejando intactas todas las causas dificulta el regreso. Cambia lo que puedas, busca la compañía de quienes te ayudan a obrar bien y renueva tu decisión de abandonar el pecado.

Ka'b, que Alá esté complacido con él, dijo sobre el efecto duradero de aquel arrepentimiento:

Por Alá, no conozco a nadie a quien Alá haya favorecido en la veracidad de sus palabras más que a mí. Desde que se lo mencioné al Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, hasta hoy, nunca he mentido deliberadamente. Alá, poderoso y majestuoso, reveló a Su Mensajero, la paz y las bendiciones sean con él: «Alá se ha vuelto con misericordia hacia el Profeta y los

Emigrantes», hasta Sus palabras: «Y estad con los veraces».<sup>23</sup>

La veracidad no quedó en una sola decisión del pasado. Se convirtió en una elección que Ka'b seguía haciendo al hablar. Buscamos del arrepentimiento un efecto igualmente duradero: contar los hechos con honestidad, restituir un derecho y dejar atrás lo que nos devuelve al pecado.

Si vuelves a caer después de arrepentirte, arrepíentete de nuevo con sinceridad, sin convertir la amplitud del perdón en permiso para volver. Decir que lo intentaste una vez y fracasaste no te ayuda. Mientras continúe el pecado, necesitas abandonarlo; mientras permanezca abierta la puerta del regreso, necesitas entrar por ella. Alá dice: «No desesperéis de la misericordia de Alá» (az-Zúmar, 39:53). La explicación de la aleya llama a quien ha transgredido a volver y arrepentirse.<sup>24</sup>

---

23 Sahih al-Bukhari, Libro del comentario coránico, 4678: palabras de Ka'b sobre la veracidad después de su arrepentimiento. La abreviación de las aleyas dentro del relato procede de la propia fuente. [Fuente](#)

24 As-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, comentario de az-Zúmar, 39:53: la esperanza en el perdón de Alá y el arrepentimiento y regreso con los que se busca. Exposición del sentido. [Fuente](#)

# Esperar en la misericordia de Alá

## De dónde nace la esperanza

Quizá sepas que debes arrepentirte y, aun así, digas que tu pecado es demasiado grande para recibir perdón. O quizá oigas hablar de la misericordia y supongas que no hace falta cambiar de conducta. Ambos errores impiden avanzar: el primero te aparta del regreso; el segundo facilita permanecer en lo que te perjudica. La esperanza se apoya en conocer la misericordia de Alá y da fruto al volverte hacia Él.

El Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, dijo:

Cuando Alá completó la creación, escribió en Su Libro, que está junto a Él sobre el Trono: «Mi misericordia ha prevalecido sobre Mi ira».<sup>25</sup>

---

25 Sahih al-Bukhari, Libro del comienzo de la creación, 3194. La cita árabe sigue la formulación del relato. [Fuente](#)

Él, glorificado sea, dice: «Di: Siervos Míos que os habéis excedido contra vosotros mismos, no desesperéis de la misericordia de Alá. Alá perdona todos los pecados. Él es el Perdonador, el Misericordioso» (az-Zúmar, 39:53). A continuación viene la llamada: «Volveos a vuestro Señor y someteos a Él» (az-Zúmar, 39:54). Escuchas la buena noticia y te vuelves hacia Alá; escuchas el mandato y respondes con tus actos.

Lo más difícil al empezar a cambiar puede ser tu convicción de que el cambio no servirá de nada. Ahí se hace visible la necesidad de esperanza del alma. Si decides que tu pasado impide todo bien, ¿qué te moverá a levantarte? El anuncio del perdón de Alá abre un futuro en el que puedes obedecerlo. No tienes que seguir siendo como eras.

## **Un hombre que dejó una tierra de mal**

El Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, dijo:

Entre quienes vivieron antes que vosotros había un hombre que había matado a noventa y nueve personas. Preguntó por la persona más sabia de la

tierra y le indicaron a un monje. Fue a verlo y le dijo que había matado a noventa y nueve personas: ¿podía arrepentirse? El monje respondió que no. Entonces lo mató, completando así el centenar. Volvió a preguntar por la persona más sabia de la tierra y le indicaron a un hombre de conocimiento. Le dijo que había matado a cien personas: ¿podía arrepentirse? El hombre respondió: «Sí. ¿Quién podría interponerse entre él y el arrepentimiento? Ve a tal tierra, pues allí hay personas que adoran a Alá. Adora a Alá con ellas y no regreses a tu tierra, porque es una tierra de mal». Se puso en camino, pero, cuando estaba a mitad de trayecto, le llegó la muerte. Los ángeles de la misericordia y los ángeles del castigo disputaron por él. Los ángeles de la misericordia dijeron: «Venía arrepentido, con el corazón vuelto hacia Alá». Los ángeles del castigo dijeron: «Nunca hizo ningún bien». Se les acercó un ángel con forma humana y lo tomaron como árbitro. Dijo: «Medid la distancia entre las dos tierras. Pertenecerá a aquella de la que esté más cerca». Midieron y lo encontraron más cerca de la tierra a

la que quería llegar, por lo que se hicieron cargo de él los ángeles de la misericordia.<sup>26</sup>

Su regreso a Alá unió la confianza en que el arrepentimiento era posible con los primeros pasos para hacerlo realidad. No sabía cuánto tiempo le quedaba de vida, pero sabía qué debía abandonar y adónde ir. Eso necesita quien se arrepiente: el peso del pasado no tiene que desaparecer antes de comenzar la primera acción correcta.

La enormidad de su pecado no hizo imposible el arrepentimiento; abrirle esa puerta tampoco volvió insignificante el pecado. La indicación de trasladarse destaca el efecto de la compañía y del entorno en la reforma. Quien busca cambiar de rumbo necesita apoyo para ese cambio. Esto no significa que toda persona arrepentida deba abandonar su país. Significa examinar qué la devuelve al pecado y buscar una compañía y unas actividades que la ayuden a dejarlo.

---

26 Sahih Muslim, Libro del arrepentimiento, 2766a. Es el relato atribuido al Profeta. El comentario posterior de Qatada, de al-Hasan, no forma parte de ese texto profético y no se incluye. El primer hombre consultado era un monje dedicado a la adoración; el segundo se describe como un hombre de conocimiento. [Fuente](#)

## Una misericordia mayor de lo que imaginas

‘Umar ibn al-Jattab, que Alá esté complacido con él, relata:

Llevaron unos cautivos ante el Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él. Una mujer que estaba entre ellos buscaba; cuando encontró a un niño entre los cautivos, lo tomó, lo estrechó contra su vientre y lo amamantó. El Mensajero de Alá nos dijo: «¿Creéis que esta mujer arrojaría a su hijo al fuego?». Respondimos: «No, por Alá, mientras pudiera evitar arrojarlo». El Mensajero de Alá dijo: «Alá es más misericordioso con Sus siervos que esta mujer con su hijo».<sup>27</sup>

Esta escena acerca la misericordia a nuestra comprensión mediante la ternura familiar de una madre. Después nos enseña que la misericordia de Alá con Sus siervos es mayor, de una manera acorde con Su majestad. Cuando un pecado te dificulte

---

27 Sahih Muslim, Libro del arrepentimiento, 2754: la mujer y su hijo, según la formulación de Muslim. Al-Bukhari también recoge el relato en 5999.

[Fuente](#)

mantener la esperanza, vuelve a lo que tu Señor te ha enseñado sobre Su misericordia, con arrepentimiento sincero y abandono de la falta.

Si esperas misericordia para ti, cuídate de negar a otros la esperanza de recibirla. Puedes ver a alguien que ha transgredido mucho. Quizá sea necesario condenar su conducta y proteger a las personas de su daño, pero no sabes que nunca se arrepentirá. Ayúdalo a reconocer la verdad cuando puedas y no uses su pasado para rechazar toda mejora sincera que muestre.

La esperanza te acompaña cuando el cambio es lento y perduran las consecuencias del pasado. Ocúpate de lo que puedes reparar hoy. Espera la aceptación mientras actúas y pide firmeza a Alá. Tu necesidad de Su misericordia continúa después del arrepentimiento.

## CAPÍTULO 9

# La sinceridad y el descanso en tu propósito

### ¿Para quién actúas?

Puedes ayudar a alguien y sentirte herido cuando agradece a otra persona. Puedes hacer un trabajo excelente y perder las ganas de continuar porque nadie lo ha advertido. Es comprensible querer reconocimiento. La dificultad crece cuando el reconocimiento de los demás se convierte en lo que da o quita valor a todo el bien que haces.

El Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, dijo:

Las obras dependen de la intención, y cada persona obtiene lo que tuvo intención de hacer. Quien emigra hacia Alá y Su Mensajero, su emigración es hacia Alá y Su Mensajero. Quien emigra por un beneficio de este mundo o por una

mujer con quien casarse, su emigración es hacia aquello por lo que emigró.<sup>28</sup>

Dos obras semejantes en apariencia pueden tener intenciones muy distintas. La sinceridad consiste en buscar el Rostro de Alá mediante la adoración, deseando Su complacencia y Su recompensa. Saber que Alá ve tu obra te da una razón para hacer el bien aunque las personas no lo vean ni te elogien.

---

28 Sahih al-Bukhari, Libro del comienzo de la revelación, 1; Sahih Muslim, Libro del gobierno, 1907, de 'Umar ibn al-Jattab. La narración de Muslim distingue la emigración hacia Alá y Su Mensajero de la emigración por un fin mundano. El hadiz establece la importancia de la intención; una buena intención no elimina la exigencia de que la acción sea lícita. [Fuente](#)

Esto no exige abandonar tus derechos en el trato con los demás. Puedes trabajar con lealtad y pedir un salario justo, o ser bondadoso con un familiar y evitar la explotación. El salario acordado es un derecho, y la cooperación necesita límites claros. Pero convertir la oración o la limosna en un medio para que te llamen virtuoso vincula la adoración al elogio. Sobre esto advierte el hadiz sagrado:

Soy Quien menos necesita de cualquier asociado. A quien realiza una obra en la que Me asocia a otro, lo abandono a él y a su asociación.<sup>29</sup>

Esta advertencia te devuelve al propósito con el que comenzaste tu adoración. Cuando tu corazón se incline hacia el elogio de la gente, renueva tu búsqueda del Rostro de Alá. Haz lo que sabes que Le agrada, aunque la persona cuyo elogio esperas nunca llegue a enterarse.

---

29 Sahih Muslim, Libro del ascetismo y de los relatos que ablandan el corazón, 2985. Hadiz divino transmitido por Abu Hurayra sobre el rechazo de una obra en la que quien la realiza asocia a otro con Alá. Se refiere a una intención de asociación en la adoración, no a cada pensamiento pasajero al que el siervo se resiste. [Fuente](#)

En el relato del Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, sobre tres hombres, vemos la sinceridad expresada en el cuidado de los padres, la castidad y la lealtad con el dinero. Dijo:

Tres hombres de quienes os precedieron salieron de viaje y llegaron a una cueva para pasar la noche. Entraron en ella, y una roca rodó desde la montaña y cerró la entrada. Dijeron: «Nada os libraré de esta roca salvo invocar a Alá por vuestras buenas obras». Uno de ellos dijo: «Oh, Alá, tenía unos padres ancianos y no daba de beber por la noche a mi familia ni a quienes estaban a mi servicio antes que a ellos. Un día me alejé buscando algo y no regresé hasta que se habían dormido. Ordeñé para llevarles su bebida de la noche y los encontré dormidos. Me disgustaba dar de beber a mi familia o a quienes estaban a mi servicio antes que a ellos; por eso esperé con el recipiente en la mano a que despertaran, hasta que amaneció. Se despertaron y tomaron su bebida. Oh, Alá, si hice eso buscando Tu Rostro, líbranos de la dificultad de esta roca». La roca se movió un poco, pero no pudieron salir. El Profeta, la paz y las

bendiciones sean con él, dijo: «El segundo dijo: “Oh, Alá, tenía una prima que era la persona a quien más quería. Quise tener relaciones con ella, pero me rechazó. Después pasó un año de necesidad y vino a verme. Le di ciento veinte dinares con la condición de que me permitiera tener relaciones con ella. Aceptó, pero, cuando estaba en condiciones de hacerlo, dijo: ‘No te permito romper el sello salvo por su derecho legítimo’. Temí cometer aquel acto y me aparté de ella, aunque era la persona a quien más quería, y le dejé el oro que le había dado. Oh, Alá, si hice eso buscando Tu Rostro, líbranos de nuestra angustia”. La roca se movió, pero todavía no pudieron salir». El Profeta dijo: «El tercero dijo: “Oh, Alá, contraté a unos trabajadores y les pagué sus salarios, salvo a un hombre que dejó lo que le correspondía y se marchó. Invertí su salario hasta que produjo muchos bienes. Al cabo de un tiempo vino y dijo: ‘Siervo de Alá, págame mi salario’. Respondí: ‘Todos los camellos, las vacas, las ovejas y las personas esclavizadas que ves proceden de tu salario’. Dijo: ‘Siervo de Alá, no te burles de mí’. Respondí: ‘No me burlo de ti’. Se lo llevó todo, sin

dejar nada. Oh, Alá, si hice eso buscando Tu Rostro, líbranos de nuestra angustia”. La roca se apartó y salieron caminando». <sup>30</sup>

La búsqueda del Rostro de Alá se repite en sus súplicas, aunque las obras son distintas: honrar a los padres, abstenerse de lo prohibido y preservar los bienes ajenos. La sinceridad explica por qué cada uno actuó así cuando su interés inmediato apuntaba en otra dirección. Revisar nuestras intenciones exige una pregunta práctica: ¿respetamos un derecho cuando nadie ve nuestra obra y nos abstenemos de la injusticia cuando tenemos poder para cometerla? Las obras ocultas que reforman el corazón siguen vinculadas a los derechos de otras personas.

---

30 Sahih al-Bukhari, Libro de la contratación, 2272. El relato de los hombres de la cueva sigue esta narración, sin la cadena. La aghbuq significa no servir primero la bebida de la noche; na’a, alejarse; ghabuq, la bebida nocturna; sanah min al-sinin designa un tiempo de dificultad y sequía. Romper el sello solo por su derecho es una expresión velada para las relaciones dentro del matrimonio lícito. Thammartu ajrahu significa que invirtió el salario del hombre y lo hizo crecer. [Fuente](#)

## El elogio que llega después de la obra

Abu Dharr, que Alá esté complacido con él, relata:

Preguntaron al Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él: «¿Qué dices de un hombre que hace una buena obra y recibe por ella el elogio de la gente?». Respondió: «Esa es la buena noticia que el creyente recibe por adelantado».<sup>31</sup>

Este hadiz muestra que alegrarse por un agradecimiento después de hacer el bien no prueba por sí solo que se haya actuado por ostentación. Comenzar buscando la complacencia de Alá y alegrarse después con un elogio es distinto de emprender una adoración para recibir ese elogio.

Puede pasar por tu corazón un pensamiento agradable para el alma, y después lo rechazas y renuevas tu intención. Al explicar el relato sobre la intención, Ibn Rayab distingue entre el propósito con que actúa el siervo y un impulso pasajero de

---

31 Sahih Muslim, Libro de la virtud, los vínculos familiares y los buenos modales, 2642a. La pregunta y la respuesta siguen la formulación de la fuente. [Fuente](#)

ostentación al que se resiste.<sup>32</sup> Esta distinción importa al examinarte. No debes aceptar la ostentación ni convertir cada pensamiento pasajero en una razón para abandonar la obediencia.

Si adviertes que estás modificando una obra para llamar la atención, vuelve a buscar a Alá y corrige tu intención. No conviertas el abandono de un deber o la retirada de una ayuda necesaria en remedio contra la ostentación. Una buena obra discreta puede ayudarte, pero las obras públicas también tienen su lugar. Enseñar, servir a otros y realizar algunas prácticas religiosas sucede ante la gente. Lo que cuenta es tu intención y que la obra se ajuste a la orientación religiosa.

## **Espacio para reconsiderar**

Resulta agotador mantener una imagen que no admite errores. El consejo pesa porque revela una debilidad, y justificas tu conducta para conservar tu

---

32 Ibn Rayab al-Hanbali, Jami' al-'Ulum wa-l-Hikam, comentario del primer hadiz: las intenciones que acompañan a las obras, los pensamientos de ostentación a los que se resiste y la alegría por los elogios. El texto electrónico muestra las páginas 82–84 de su edición; la referencia remite al comentario del hadiz y a su tema. [Fuente](#)

posición. Cuando buscas la complacencia de Alá, descubrir un error abre una tarea necesaria: corregirlo. La crítica puede doler, pero puedes examinar su verdad antes de defender tu imagen.

Piensa en un padre cuyo hijo le dice que sus palabras son demasiado duras. Puede tomar el consejo como un ataque a su autoridad o preguntarse si ha hecho algo que deba corregir. La equidad no disminuye su condición de padre. Lo acerca a la justicia que quiere enseñar a su hijo. Una intención corregida beneficia así al hogar, sin necesidad de hablar de la propia sinceridad ni de elogiarse.

Acerca de elogiar a los demás, Abu Bakra, que Alá esté complacido con él, relata:

Un hombre elogió a otro en presencia del Profeta, la paz y las bendiciones sean con él. Él dijo: «¡Ay de ti! ¡Has cortado el cuello de tu compañero! ¡Has cortado el cuello de tu compañero!», varias veces. «Si alguno de vosotros tiene que elogiar a su compañero, que diga: “Considero que fulano es así, y Alá es Quien le pedirá cuentas; no declaro puro a

nadie ante Alá. Lo considero así”, si sabe eso de él». <sup>33</sup>

Cuando agradezcas a alguien, nombra el bien que sabes que ha hecho y deja su estado interior a Alá. Puedes decir que cumplió con algo confiado a él o que cooperó bien. El elogio no debe convertirse en un certificado de bondad sin reservas que impida cuestionarlo cuando se equivoca.

A medida que se afianza tu propósito, los elogios y las críticas ejercen menos poder sobre tus decisiones. Disfrutas de las palabras amables y te duele la ingratitud, pero no necesitas redefinir el valor de una obra ante cada opinión nueva. Sabes por qué la hiciste, buscas la aceptación de Alá y después examinas qué merece mejorarse o corregirse.

---

33 Sahih Muslim, Libro del ascetismo y de los relatos que ablandan el corazón, 3000a, de Abu Bakra. El suceso y la orientación siguen la formulación de la fuente. [Fuente](#)

# Confiar en Alá y seguir avanzando

## El esfuerzo y los límites de tu capacidad

Trabajas para ganarte la vida, cuidas de tu familia y te preparas para lo que puedes prever. Sin embargo, mucho queda fuera de tu control: la decisión de otra persona, los cambios del mercado y lo que puedan traer la salud o la enfermedad. Si te impones garantizarlo todo, la preocupación no tendrá fin, por bien que te prepares. Necesitas emplear los medios disponibles y apoyarte interiormente en Alá, tanto en lo que puedes hacer como en lo que te supera.

Alá dice: «A quien confía en Alá, Él le basta» (at-Talaq, 65:3). As-Sa'di explica que Alá basta a Su siervo según Su sabiduría y Su decreto. Quien confía no puede exigir que la ayuda llegue de la forma elegida por él o en el momento que prefiere.<sup>34</sup> Ibn Rayab describe esta

---

<sup>34</sup> As-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, comentario de at-Talaq, 65:3: la confianza, la suficiencia de Alá y la sabiduría de los momentos de Sus decretos. Exposición del sentido. [Fuente](#)

confianza como el apoyo del corazón en Alá para obtener el bien y evitar el daño, acompañado del uso de los medios que Él ha ordenado.<sup>35</sup>

## Unir la confianza y el esfuerzo

Ibn ‘Abbas, que Alá esté complacido con ambos, relata en la historia de la madre de Ismael:

Abraham la llevó entonces junto con su hijo Ismael, al que amamantaba, y los dejó junto a la Casa, bajo un gran árbol situado por encima de Zamzam, en la parte alta de la mezquita. En aquel tiempo no había nadie en La Meca ni había agua. Los dejó allí con un saco que contenía dátiles y un odre con agua. Después Abraham se volvió para marcharse. La madre de Ismael lo siguió y dijo: «Abraham, ¿adónde vas, dejándonos en este valle donde no hay nadie ni nada?». Se lo repitió varias veces, pero él no se volvió hacia ella. Preguntó: «¿Ha sido Alá Quien te ha ordenado hacer esto?». Respondió: «Sí». Ella dijo: «Entonces no nos abandonará». Regresó, y Abraham siguió hasta

---

35 Ibn Rayab, Jami‘ al-‘Ulum wa-l-Hikam, comentario del hadiz 49: la confianza y el uso de los medios. Citar la explicación no autentica todos los relatos incluidos en ese capítulo. [Fuente](#)

llegar al paso de la montaña donde ya no podían verlo. Se volvió hacia la Casa, alzó las manos y suplicó con estas palabras: «Señor nuestro, he establecido a parte de mi descendencia en un valle sin cultivo», hasta llegar a «para que sean agradecidos». La madre de Ismael lo amamantaba y bebía de aquella agua. Cuando se acabó el agua del odre, ella y su hijo tuvieron sed. Lo miraba retorcerse —o dijo: agitarse— y se alejó porque no soportaba verlo así. Encontró que as-Safa era la colina más cercana, subió a ella y recorrió el valle con la mirada para ver si había alguien. No vio a nadie. Bajó de as-Safa y, al llegar al valle, se recogió el borde de la ropa y corrió como corre una persona muy afligida hasta cruzarlo. Llegó a al-Marwa, subió y miró para ver si había alguien. No vio a nadie. Hizo esto siete veces. Ibn ‘Abbas dijo: El Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, dijo: «Ese es el origen del recorrido que hace la gente entre ambas». Cuando miró desde al-Marwa, oyó un sonido y dijo: «Calla», refiriéndose a sí misma. Escuchó con atención y volvió a oírlo. Dijo: «Te has hecho oír, si tienes alguna ayuda que ofrecer». Allí estaba el ángel, en el lugar de

Zamzam. Excavó con el talón —o dijo: con el ala— hasta que apareció agua. Ella empezó a formar una pequeña cuenca a su alrededor, moviendo las manos de esta manera, y a recoger agua para su odre. El agua seguía brotando después de que la recogiera. Ibn ‘Abbas dijo: El Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, dijo: «Que Alá tenga misericordia de la madre de Ismael. Si hubiera dejado Zamzam —o dijo: si no hubiera recogido su agua—, Zamzam habría sido un manantial que corría». Dijo: Ella bebió y amamantó a su hijo. El ángel le dijo: «No temas ser abandonada. Aquí está la Casa de Alá, que construirán este niño y su padre. Alá no abandona a quienes pertenecen a ella».<sup>36</sup>

Sus palabras muestran confianza; sus acciones muestran esfuerzo. Apoyarse en Alá no la hizo dejar de buscar ayuda, y esforzarse no le hizo olvidar a

---

36 Sahih al-Bukhari, Libro de los relatos de los profetas, 3364. Pasaje continuo de la narración larga, desde que Abraham deja a Ismael y a su madre junto a la Casa hasta la buena noticia del ángel después de aparecer Zamzam. Se conservan las formulaciones alternativas del transmisor. Dawhah: árbol grande; qaffa: se volvió para irse; thaniyyah: paso de montaña; dir‘uha: su camisa; majhud: persona agotada por la dificultad; sah: calla; ghawath: ayuda; tuhawwiduhu: reunir agua en una cuenca; ‘aynan ma‘inan: agua que corre abiertamente. [Fuente](#)

Aquel en Quien esperaba. El relato se refiere a una orden divina particular dada a Abraham. Nuestra responsabilidad consiste en emplear los medios de cuidado que tenemos, cumplir los derechos confiados a nosotros y pedir ayuda a Alá.

Esta unión también se aplica a los asuntos cotidianos. Para encontrar empleo, aprende las habilidades necesarias, busca, presenta tu candidatura y consulta a personas con experiencia. Si no te aceptan, examina qué puedes mejorar e intenta otro camino. No interpretes cada revés como el fin de tu sustento ni sustituyas la búsqueda de medios por una simple declaración de confianza.

## **Confiar a Alá lo que no puedes controlar**

Puedes aconsejar a alguien a quien quieres sin obtener respuesta. Puedes explicarte con claridad, elegir un momento adecuado y revisar tu manera de acercarte, pero no puedes controlar su corazón. Alá dijo a Su Profeta: «Tú no guías a quien amas, sino que Alá guía a quien Él quiere» (al-Qásas, 28:56). Seguir suplicando y mostrando bondad no exige perseguir a

alguien hasta que esté de acuerdo ni hacerte responsable de todas sus decisiones.

Parte de tu preocupación puede nacer de un paso que todavía no has dado. Identifícalo y actúa: un mensaje que enviar, unos gastos que organizar o un derecho que restituir. Si has hecho cuanto puedes y por ahora no queda ninguna acción útil, imaginar una y otra vez no te da un poder nuevo. Recuerda los límites de tu conocimiento y de tu capacidad, y pide ayuda a Alá para esperar.

El Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, enseñó a al-Bara' ibn 'Azib, que Alá esté complacido con ambos, qué decir al acostarse:

Cuando vayas a acostarte, haz la ablución como para la oración; después recuéstate sobre el lado derecho y di: «Oh, Alá, someto mi rostro a Ti, Te confío mis asuntos y pongo mi espalda bajo Tu protección, por anhelo de Ti y temor de Ti. No hay refugio ni escapatoria de Ti salvo hacia Ti. Oh, Alá, creo en Tu Libro que has revelado y en Tu Profeta que has enviado». Si mueres esa noche, estarás en la fe natural. Haz que estas sean tus últimas palabras. Dijo: Se las repetí al Profeta, la paz y las

bendiciones sean con él, y, al llegar a «Oh, Alá, creo en Tu Libro que has revelado», dije: «Y en Tu Mensajero». Respondió: «No: “Y en Tu Profeta que has enviado”».<sup>37</sup>

Al terminar el día, confías tus asuntos a Alá después de haber hecho el esfuerzo a tu alcance y de haber pedido perdón por tus faltas. La corrección que el Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, hizo a al-Bara' nos enseña a aprender las fórmulas de recuerdo prescritas tal como han sido transmitidas. En el Corán, el creyente del pueblo del Faraón dice: «Confío mi asunto a Alá. Alá ve bien a Sus siervos» (Gháfir, 40:44).

El miedo puede permanecer, pero sabes cómo responder. ¿Señala un paso concreto que puedes dar? Dalo. ¿Te devuelve a algo que no puedes controlar? Confíalo a Alá. Así entendido, el esfuerzo continúa sin convertir toda la jornada en un intento de garantizar el mañana.

---

37 Sahih al-Bukhari, Libro de la ablución, 247. La cita incluye el hadiz, la respuesta de al-Bara' y la corrección profética de la fórmula de súplica, que enseña a cuidar las palabras transmitidas. [Fuente](#)

# Un corazón guiado cuando se cumple el decreto

## Después de que sucede lo que temías

Antes de una desgracia piensas en lo que podría evitarla. Una vez que sucede, aparece otra necesidad: ¿cómo soportarla y qué hacer ahora? Puedes repetir mentalmente el mismo instante, deseando que los hechos hubieran sido distintos. Algunas reflexiones revelan un error reparable, pero repetir sin propósito puede distraerte de lo que exige el presente.

Alá, el Altísimo, dice: «No ocurre ninguna desgracia sino con el permiso de Alá; a quien cree en Alá, Él le guía el corazón» (at-Taghábun, 64:11). As-Sa'di explica que se trata de guiar el corazón hacia la paciencia y la sumisión cuando llega la desgracia.<sup>38</sup> Este conocimiento sostiene al corazón en su dolor: lo

---

38 As-Sa'di, Taysir al-Karim al-Rahman, comentario de at-Taghábun, 64:11: la guía del corazón en la adversidad y su relación con la fe, la sumisión y la acción. Exposición del sentido. [Fuente](#)

sucedido no ha quedado fuera del conocimiento y del decreto de Alá.

No necesitas descubrir la sabiduría particular de tu prueba para creer en la sabiduría de tu Señor. Quizá ignores por qué llegó la enfermedad ahora o por qué perdiste una oportunidad que deseabas. Basta con no atribuir injusticia a Alá y pedirle orientación sobre lo que debes hacer. Una mera conjetura no permite afirmar que un suceso concreto ocurrió por una determinada razón oculta.

## **El decreto y los medios disponibles**

‘Abd Allah ibn ‘Abbas, que Alá esté complacido con ambos, relata:

‘Umar ibn al-Jattab, que Alá esté complacido con él, salió hacia Siria. Cuando llegó a Sargh, los jefes de los ejércitos, Abu ‘Ubayda ibn al-Yarrah y sus compañeros, salieron a su encuentro y le informaron de que había una epidemia en Siria. Ibn ‘Abbas dijo: ‘Umar dijo: «Llama a los primeros Emigrantes». Los llamó, los consultó y les informó de que la epidemia había aparecido en Siria. Sus opiniones fueron distintas. Algunos dijeron: «Has

salido con un propósito y no creemos que debas renunciar a él». Otros dijeron: «Contigo están quienes quedan de la gente y los Compañeros del Mensajero de Alá, y no creemos que debas exponerlos a esta epidemia». Él dijo: «Retiraos». Después dijo: «Llama a los Auxiliares». Los llamé; los consultó, y siguieron el mismo camino de los Emigrantes, discrepando como ellos. Dijo: «Retiraos». Después dijo: «Llama a quienes estén aquí de los ancianos de Quraysh que emigraron en la Conquista». Los llamé, y ni siquiera dos de ellos discreparon. Dijeron: «Creemos que debes regresar con la gente y no exponerla a esta epidemia». ‘Umar anunció a la gente: «Por la mañana estaré montado para partir; preparaos para hacer lo mismo». Abu ‘Ubayda ibn al-Yarrah dijo: «¿Huyes del decreto de Alá?». ‘Umar respondió: «¡Si lo hubiera dicho otro y no tú, Abu ‘Ubayda! Sí, huimos del decreto de Alá hacia el decreto de Alá. Supón que tienes camellos que bajan a un valle con dos laderas, una fértil y otra árida: si los llevas a pastar a la fértil, ¿no los llevas por el decreto de Alá? Y si los llevas a pastar a la árida, ¿no los llevas por el decreto de Alá?». Llegó entonces ‘Abd ar-

Rahmán ibn ‘Awf, que se había ausentado para atender una necesidad. Dijo: «Tengo conocimiento sobre esto. Oí al Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, decir: “Si oís que está en una tierra, no entréis en ella. Si aparece en una tierra donde estáis, no salgáis huyendo de ella”». ‘Umar alabó a Alá y después partió.<sup>39</sup>

El relato muestra que creer en el decreto acompaña a la consulta y a las medidas que protegen a las personas. Trata la enfermedad, protege a quienes están a tu cuidado y atiende las causas de pérdida sobre las que puedes actuar. Los medios y sus consecuencias están incluidos en el decreto de Alá. Creer en él no justifica abandonar la responsabilidad.

---

39 Sahih al-Bukhari, Libro de la medicina, 5729: el encuentro de ‘Umar en Sargh. Sargh es un lugar en el camino a Siria; ajnad designa distritos militares; musbih ‘ala zahr significa montar por la mañana para regresar; ‘udwatan significa dos laderas. [Fuente](#)

Si tu sufrimiento procede de la injusticia de otra persona, que ocurra por el decreto de Alá no vuelve lícita esa injusticia. Puedes ser paciente mientras buscas ponerle fin por medios lícitos. El Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, dijo:

Ha saboreado la dulzura de la fe quien se complace con Alá como Señor, con el islam como religión y con Muhammad como Mensajero.<sup>40</sup>

Complacerte con tu Señor y Su religión no exige aprobar el pecado que alguien comete contra ti. Tu fe te ayuda a sostener la justicia, cumplir tus responsabilidades y buscar el fin de la injusticia por medios lícitos.

## **Lo que te ayuda a soportar la prueba**

Comienza por identificar qué exige la desgracia. Quien pierde unos ingresos necesita organizar los gastos y buscar una nueva fuente. Quien tiene un familiar enfermo necesita cuidarlo e informarse de lo que puede hacerse. Puedes pedir ayuda a la familia o

---

40 Sahih Muslim, 34: complacerse con Alá como Señor, el islam como religión y Muhammad como Mensajero. Hadiz auténtico incluido en Sahih Muslim. [Fuente](#)

a personas de confianza con experiencia. Ser responsable no significa cargar con todo a solas.

Distingue lo que puedes reparar de lo que ya pasó. Si fuiste negligente, reconocerlo y reparar sus efectos son buenas obras. Si algo superaba tu capacidad, no te atribuyas una responsabilidad que no te correspondía. Preguntarte qué puedes hacer ahora te ayuda a dejar de repetir la desgracia para atender el deber que permanece.

Durante todo esto puedes suplicar, llorar y pedir alivio. La guía del corazón no elimina tu necesidad de ayuda. Te enseña adónde volverte e impide que el dolor se convierta en injusticia o desesperación. La paciencia puede permitirte dar un pequeño paso: contener una palabra prohibida, atender una necesidad esencial o aceptar ayuda. Esperas que Alá te ayude a dar el siguiente.

# Una tristeza que sabe adónde volverse

## Lágrimas junto a la fe

Cuando alguien a quien amas muere o permanece ausente mucho tiempo, no pierdes a una persona abstracta. Pierdes su compañía, su voz y las pequeñas cosas en las que te habías acostumbrado a su presencia. El dolor puede sorprenderte después de un periodo en el que creías haber recuperado el equilibrio. Ese dolor necesita misericordia y comprensión. Su aparición no debe convertirse en un juicio sobre la fe de quien sufre.

Leemos en el relato de Jacob, la paz sea con él:

Se apartó de ellos y dijo: «¡Qué tristeza la mía por José!». Sus ojos se volvieron blancos por la pena, y contenía su dolor. Dijeron: «Por Alá, no dejarás de recordar a José hasta consumirte o perecer». Respondió: «Solo me quejo de mi angustia y de mi tristeza ante Alá, y sé de Alá lo que vosotros no

sabéis. Hijos míos, id a buscar noticias de José y de su hermano, y no desesperéis del alivio de Alá. Solo desespera del alivio de Alá la gente que no cree». (Yúsuf, 12:84–87)<sup>41</sup>

Estas aleyas expresan una tristeza intensa junto con una esperanza, una súplica y un esfuerzo que continúan. La queja de Jacob ante Alá no rompe su fe en Él; la búsqueda que encarga a sus hijos comienza en medio de ese dolor. Una persona en duelo puede necesitar tiempo y apoyo, y seguir siendo capaz de alguna bondad y de acciones útiles, incluso antes de que pase la tristeza.

Anas ibn Málik, que Alá esté complacido con él, dijo:

Entramos con el Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, en casa de Abu Sayf, el herrero, que era el padre de leche de Ibrahim, la paz sea con él. El Mensajero de Alá tomó a Ibrahim, lo besó y aspiró su aroma. Después volvimos a entrar cuando Ibrahim estaba dando sus últimos suspiros, y los ojos del Mensajero de Alá comenzaron a derramar lágrimas. ‘Abd ar-

---

41 As-Sa’di, Taysir al-Karim al-Rahman, comentario de Yúsuf, 12:86: la queja de Jacob ante Alá y su esperanza de reunirse con su familia. [Fuente](#)

Rahmán ibn ‘Awf, que Alá esté complacido con él, dijo: «¿Tú también, Mensajero de Alá?». Respondió: «Ibn ‘Awf, esto es misericordia». Luego siguieron otras lágrimas y dijo: «Los ojos derraman lágrimas, el corazón se entristece y solo decimos lo que complace a nuestro Señor. Estamos ciertamente tristes por separarnos de ti, Ibrahim». <sup>42</sup>

El Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, llamó misericordia a sus lágrimas, habló de la tristeza de su corazón y preservó su lengua de lo que desagradaría a su Señor. Todo ello puede convivir en un creyente. No pedimos a alguien que reprima sus lágrimas para demostrar paciencia; lo ayudamos a preservar su fe y cumplir sus responsabilidades en la hora de la pérdida.

## Palabras que acompañan en la pérdida

Alá describe a quienes, cuando los alcanza una desgracia, dicen: «Pertenece a Alá y a Él hemos de volver» (al-Báqara, 2:156). Estas palabras recuerdan a

---

42 Sahih al-Bukhari, Libro de los funerales, 1303. El pasaje termina con las últimas palabras del Profeta en el relato. La transmisión corroborante de Musa al final de la fuente se refiere a la cadena. Al-qayn: herrero; zi’ruhu: esposo de su nodriza; yajudu binafsihi: estar a punto de morir. [Fuente](#)

la persona en duelo que tanto ella como quien ha perdido son siervos de Alá, y que todos regresarán a Él. No niegan la desgracia; ayudan a recibirla con fe.

Umm Sálama, que Alá esté complacido con ella, dijo:

Oí al Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, decir: «Todo siervo que sufre una desgracia y dice: “Pertenece a Alá y a Él regresamos. Oh, Alá, recompénsame en mi desgracia y concédeme a cambio algo mejor”, recibe de Alá recompensa por su desgracia y algo mejor en su lugar». Ella dijo: Cuando murió Abu Sálama, dije lo que me había ordenado el Mensajero de Alá, y Alá me concedió en su lugar a alguien mejor: el Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él.<sup>43</sup>

Ella suplicó como le había enseñado el Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, y Alá le abrió el camino al bien que describe. Tú también puedes suplicar y esperar el favor de Alá. No conviertas la forma particular de su compensación en condición de tu

---

43 Sahih Muslim, Libro de los funerales, 918b. El hadiz y las palabras posteriores de Umm Sálama siguen esta narración. [Fuente](#)

esperanza ni en una promesa de que toda persona en duelo recibirá una sustitución del mismo tipo.

Anas, que Alá esté complacido con él, relata:

El Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, pasó junto a una mujer que lloraba al lado de una tumba. Dijo: «Teme a Alá y ten paciencia». Ella respondió: «¡Déjame! Tú no has sufrido mi desgracia». No lo había reconocido. Le dijeron que era el Profeta, la paz y las bendiciones sean con él. Fue a su puerta y no encontró porteros. Dijo: «No te había reconocido». Él respondió: «La paciencia está en el primer golpe».<sup>44</sup>

Estas palabras muestran la grandeza de la paciencia cuando el dolor golpea por primera vez. Si te faltó al principio de una prueba, pide perdón, repara el mal que haya resultado de ello y continúa con paciencia lo que quede por atravesar. Una hora difícil no tiene que convertirse en motivo para rendirte en los días siguientes.

---

44 Sahih al-Bukhari, Libro de los funerales, 1283: relato de la mujer junto a la tumba. [Fuente](#)

## Que el amor continúe en las obras

Después de la muerte de tus padres puedes sentir un gran deseo de hacer algo por ellos. La súplica sigue siendo una manera de honrarlos. El Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, dijo:

Cuando una persona muere, sus obras cesan salvo tres: una limosna que continúa dando fruto, un conocimiento del que se obtiene beneficio o un hijo virtuoso que suplica por ella.<sup>45</sup>

Dar limosna en su nombre es otra obra de bondad. ‘A’isha, que Alá esté complacido con ella, relata:

Un hombre acudió al Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, y dijo: «Mensajero de Alá, mi madre murió repentinamente sin dejar testamento. Creo que, de haber podido hablar, habría dado limosna. ¿Recibiré recompensa si doy limosna en su nombre?». Respondió: «Sí».<sup>46</sup>

---

45 Sahih Muslim, Libro de los testamentos, 1631. La cita sigue la formulación del hadiz. [Fuente](#)

46 Sahih Muslim, Libro del zakat, 1004a: la pregunta y la respuesta. Ifutulit nafsuha significa que murió repentinamente. [Fuente](#)

La añoranza puede convertirse así en súplica o bondad que beneficie al fallecido. Sobre mantener los vínculos con las personas queridas por un padre, ‘Abd Allah ibn Dinar relata acerca de Ibn ‘Umar, que Alá esté complacido con ambos:

Un beduino lo encontró en el camino de La Meca. ‘Abd Allah lo saludó, le dio el asno que montaba y le entregó el turbante que llevaba en la cabeza. Ibn Dinar dijo: Le dijimos: «¡Que Alá mejore tu situación! Son beduinos y se conforman con poco». ‘Abd Allah respondió: «El padre de este hombre era amigo de ‘Umar ibn al-Jattab. Oí al Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, decir: “Entre las mayores obras de bondad filial está mantener los vínculos con las personas a quienes el padre amaba”». <sup>47</sup>

La bondad de Ibn ‘Umar alcanzó una relación que permanecía de la vida de su padre. Esto muestra cómo el amor puede llevar las buenas obras más allá del duelo: pregunta por quienes amaba tu padre o tu

---

47 Sahih Muslim, Libro de la virtud, los vínculos familiares y los buenos modales, 2552a: relato sobre Ibn ‘Umar. Wuddan li-‘Umar significa amigo de ‘Umar. [Fuente](#)

madre, ofrece la bondad y las súplicas que puedas y busca por ello la recompensa de Alá.

También puedes sentir tristeza por alguien que vive lejos o por circunstancias que han cambiado sin vuelta atrás. Examina qué vínculo beneficioso permanece y qué necesitas aceptar como terminado. No puedes recuperar todos los días pasados, pero quizá puedas reparar una relación, cumplir un deber aplazado o conservar un afecto que no ha desaparecido.

No se te exige encontrar un beneficio en cada dolor en el mismo momento en que aparece. Tal vez primero necesites que alguien se siente a tu lado o atienda necesidades prácticas. Hablar de tu angustia con una persona de confianza y pedir ayuda no te impide llevar tu tristeza ante Alá. Le pides a esa persona ayuda dentro de sus posibilidades mientras sigues dependiendo de tu Señor en todos tus asuntos.

## **Tratar con dulzura a quien está de duelo**

Cuando acompañes a alguien que ha sufrido una pérdida, observa sus necesidades antes de ofrecer muchas palabras. Puede querer hablar de la persona

que ha perdido o ser incapaz de hablar. Pregunta cómo puedes ayudar y ofrece algo concreto que puedas hacer: una comida, un recado o el cuidado de un niño. Son servicios que una persona en duelo puede comprender y aprovechar.

No conviertas la vuelta rápida a la rutina en condición para aceptar su dolor. Puede disfrutar de una hora y después volver a llorar, o conseguir trabajar y no poder asistir a una reunión. Responde a las necesidades que manifiesta y evita atribuir su estado interior a una debilidad religiosa. Cuando necesite una ayuda que supere tus posibilidades, facilítale el acceso a ella.

Mientras permanece el dolor de la pérdida, el creyente encuentra en la súplica y en las obras de bondad algo que beneficia a sus seres queridos y lo ayuda a vivir con esperanza en la misericordia de Alá y en el encuentro con Él.

# La paciencia en los días de enfermedad

## Pedir salud y bienestar

La enfermedad cambia cosas que antes hacías sin pensar. Puedes necesitar ayuda para un movimiento sencillo, organizar el día alrededor del tratamiento y el descanso o no poder realizar tu trabajo habitual. Al dolor físico puede sumarse el de sentirte una carga. Necesitas cuidados que preserven tu dignidad y una comprensión que te ayude a adorar a Alá según tu capacidad.

Alá, el Altísimo, dice en el relato de Job, la paz sea con él:

Y Job, cuando invocó a su Señor: «El mal me ha alcanzado, y Tú eres el más misericordioso de quienes muestran misericordia». Le respondimos, apartamos el mal que sufría y le devolvimos a su familia y otro tanto junto a ella, como misericordia de Nuestra parte y como recuerdo para quienes adoran. (al-Anbiya', 21:83–84)

Job nombró el mal que lo había alcanzado y acudió al Misericordioso. Alá lo elogió diciendo: «Lo encontramos paciente. ¡Qué excelente siervo! Siempre volvía a Nosotros» (Sad, 38:44). Su petición de alivio acompañaba a su paciencia. Nombrar el dolor y buscar la salud no contradicen la fe ni el regreso a Alá.

‘A’isha, que Alá esté complacido con ella, relata:

El Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, invocaba protección para algunos miembros de su familia, pasando su mano derecha y diciendo: «Oh, Alá, Señor de los seres humanos, aparta el sufrimiento. Cúralo, pues Tú eres Quien cura. No hay curación salvo Tu curación: una curación que no deje enfermedad alguna».<sup>48</sup>

Pide a Alá la curación, busca tratamiento y espera Su ayuda para el dolor que permanezca. La necesidad de súplica y de cuidados de una persona enferma existe en una misma jornada.

---

48 Sahih al-Bukhari, Libro de la medicina, 5743: acción y súplica del Profeta, sin la cadena corroborante que sigue. [Fuente](#)

## Lo que permanece a tu alcance

Compararte con tu salud anterior a la enfermedad puede hacer que todo lo que haces parezca poco. Pero tu capacidad ha cambiado; lo que ahora exige esfuerzo quizá ayer era fácil. Infórmate de las normas de adoración que corresponden a tus circunstancias y haz lo que puedas de la manera prescrita. No te expongas a dificultades por desconocer las facilidades que Alá ha permitido.

‘Ata’ ibn Abi Rabah dijo:

Ibn ‘Abbas me dijo: «¿Quieres que te muestre a una mujer de la gente del Paraíso?». Respondí: «Sí». Dijo: «Esta mujer negra acudió al Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, y dijo: “Sufro convulsiones y quedo descubierta; suplica a Alá por mí”. Él respondió: “Si quieres, ten paciencia y tendrás el Paraíso; y si quieres, suplicaré a Alá que te conceda salud”. Ella dijo: “Tendré paciencia”. Después añadió: “Quedo descubierta; suplica a Alá que no quede descubierta”. Él suplicó por ella».<sup>49</sup>

---

49 Sahih al-Bukhari, Libro de los enfermos, 5652: la mujer que sufría convulsiones, narrado por ‘Ata’ de Ibn ‘Abbas. El Profeta le dio una promesa particular de buena noticia. No exige a otro enfermo abandonar el tratamiento ni la súplica. [Fuente](#)

La mujer eligió la paciencia después de recibir aquella buena noticia, conservando una petición concreta relativa a la protección de su cuerpo. Aprendemos a no borrar las necesidades de una persona enferma bajo una llamada general a la paciencia. Puede soportar un dolor y necesitar ayuda con otro, y puede explicar lo que la hace sufrir y pedir alivio.

Quizá necesites explicar tus necesidades a quien te cuida en lugar de esperar que las comprenda sin decírselo. Expresa qué te reconforta o te agota y consulta a personas cualificadas lo que no entiendas de tu tratamiento. Aceptar la ayuda necesaria no borra lo que antes hiciste por otros ni disminuye tu valor. Los papeles cambian en la vida; quien hoy tiene fuerzas puede necesitar ayuda mañana.

El Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, dijo:

No alcanza a un musulmán cansancio, enfermedad, preocupación, tristeza, daño ni angustia —ni siquiera una espina que lo pinche— sin que Alá expíe por ello parte de sus pecados.<sup>50</sup>

---

50 Sahih al-Bukhari, 5641: expiación de los pecados por el cansancio, la enfermedad, la preocupación y la tristeza. Hadiz auténtico incluido en Sahih al-Bukhari. Nasab significa cansancio; wasab, enfermedad. [Fuente](#)

Este hadiz ofrece esperanza de expiación por lo que alcanza al musulmán, incluso una pequeña herida. Recuerda esa esperanza mientras pides que termine el dolor. No necesitas prolongar el sufrimiento para beneficiarte de la buena noticia.

Por eso es misericordioso que quienes te rodean crean lo que explicas de tu agotamiento, en lugar de usar este relato para restarle importancia. Mencionar una espina muestra la amplitud del favor de Alá y enseña que ni lo que parece pequeño Le pasa inadvertido. El dolor puede repetirse sin que lo vean las visitas, mientras el enfermo sabe cómo interrumpe su sueño o limita sus movimientos.

En la visita de Thábit al-Bunani a Anas, que Alá esté complacido con él, vemos una petición de ayuda expresada con sencillez. ‘Abd al-‘Aziz dijo:

Thábit y yo entramos a ver a Anas ibn Málík. Thábit dijo: «Abu Hamza, estoy enfermo». Anas respondió: «¿Quieres que recite sobre ti la súplica de curación del Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él?». Dijo: «Sí». Recitó: «Oh, Alá, Señor de los seres humanos, Tú que apartas el sufrimiento, cura. Tú eres Quien cura; nadie cura

salvo Tú. Concede una curación que no deje enfermedad alguna».<sup>51</sup>

Thábit mencionó su enfermedad, Anas le ofreció la súplica profética de curación que conocía y Thábit la aceptó. Un intercambio así lleva dulzura y aprendizaje al enfermo: escucha una súplica transmitida y encuentra a alguien atento a su queja. No necesita ocultar su dolor para demostrar lo bien que lo soporta.

## **Cuando cuidas de alguien enfermo**

Quien cuida de un enfermo afronta responsabilidades diarias que pueden prolongarse mucho tiempo. Necesita paciencia y bondad, pero también compartir las tareas y recibir ayuda cuando la haya. Reconocer el agotamiento acumulado permite organizar unos cuidados más sostenibles. Ocultar la incapacidad hasta que se convierte en enfado contra el enfermo perjudica a ambos.

Preserva la dignidad del enfermo dirigiéndote a él, pidiendo permiso en asuntos personales y explicando

---

51 Sahih al-Bukhari, Libro de la medicina, 5742. Thábit es al-Bunani, uno de los Sucesores. ‘Abd al-‘Aziz es Ibn Suhayb. El relato se cita después de la cadena. [Fuente](#)

lo que puedas. Una incapacidad en un ámbito no debe anular su voz en todos los demás. Una preferencia sencilla, como elegir cuándo recibir visitas o descansar, puede importar porque devuelve algo de elección a un día lleno de exigencias impuestas.

Aquí se hace visible la relación entre la fe y una vida buena durante la enfermedad. El enfermo espera la misericordia y la recompensa de Alá, hace lo que puede y recibe dulzura de su familia. Quien lo cuida busca recompensa por su bondad y pide el apoyo necesario para ofrecerla. La enfermedad permanece hasta que Alá la retire, pero el día del enfermo puede hacerse más amable y digno mediante sus acciones y las de quienes lo rodean.

# La esperanza cuando el camino se alarga

## Un esfuerzo cuyo fruto aún no aparece

Puedes esperar mucho después de hacer lo que está en tu mano. Aconsejas a tu hijo y no ves cambios, o intentas mejorar una situación y encuentras siempre el mismo obstáculo. En una espera larga se mezclan preguntas distintas: ¿necesitas paciencia, otro método o abandonar algo que ya no resulta útil? La sola perseverancia no puede responderlas. Necesitas esperanza que sostenga la acción y discernimiento para revisarla.

Noé, la paz sea con él, dijo:

Dijo: «Señor mío, he llamado a mi pueblo de noche y de día, pero mi llamada solo ha aumentado su huida. Cada vez que los llamaba para que Tú los perdonaras, se ponían los dedos en los oídos, se cubrían con sus ropas, persistían y se llenaban de soberbia. Después los llamé abiertamente. Luego

les hablé en público y les hablé en secreto». (Nuh, 71:5–9)

Las aleyas muestran una llamada sostenida de distintas maneras pese al rechazo de quienes la escuchaban. Aprendemos a hacer el esfuerzo a nuestro alcance para transmitir el bien, revisar los medios que podemos cambiar y tener paciencia con respuestas que no controlamos. Los profetas actuaban bajo la revelación de Alá; la sola duración de una tarea no demuestra que debamos persistir en cada método que elegimos.

Tu propósito puede ser correcto y tu método necesitar un cambio. Si tu hijo no comprende tu consejo, examina el momento, la duración y la forma. Si un proyecto encuentra dificultades, revisa sus causas con alguien capaz de evaluarlas. Revisar los medios no implica una esperanza débil. Puede ser la acción que exige buscar sinceramente el bien.

## **Cuando la respuesta de otro no depende de ti**

‘A’isha, que Alá esté complacido con ella, preguntó al Profeta, la paz y las bendiciones sean con él:

«¿Viviste algún día más duro que el día de Uhud?». Respondió: «Sufrí de tu pueblo lo que sufrí. Lo más duro que padecí de ellos fue el día de al-‘Aqaba, cuando me presenté ante Ibn ‘Abd Yalil ibn ‘Abd Kulal y no respondió como yo deseaba. Me marché abrumado por la tristeza y no fui consciente de lo que me rodeaba hasta llegar a Qarn ath-Tha‘alib. Alcé la cabeza y vi una nube que me daba sombra. Miré y en ella estaba Gabriel. Me llamó y dijo: “Alá ha oído lo que te ha dicho tu pueblo y cómo te ha respondido. Te ha enviado al ángel de las montañas para que le ordenes hacer con ellos lo que desees”. El ángel de las montañas me llamó, me saludó y dijo: “¡Muhammad!”. Después, hablando de lo que yo deseaba, dijo: “Si quieres, cerraré sobre ellos las dos montañas”». El Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, dijo: «Más bien

espero que Alá haga surgir de su descendencia a quienes adoren solo a Alá, sin asociarle nada».<sup>52</sup>

El suceso muestra un sufrimiento profundo y una esperanza de bien más allá de la respuesta que faltó aquel día. No promete que todo consejo dé el fruto que deseamos. Nos enseña a no encerrar el futuro de una persona en un instante en que nos hizo daño ni dejar que nuestro dolor decida por sí solo cómo actuar con ella.

Quizá debas continuar una bondad cuyos resultados tardan, como cuidar de un familiar o enseñar a un niño. Puedes cuestionar la eficacia de tu método y ajustarlo, mientras el deber conserva su valor cuando se cumple bien. El esfuerzo no es inútil solo porque su resultado esté incompleto, del mismo modo que un agotamiento prolongado no demuestra que todas las decisiones hayan sido acertadas.

---

52 Sahih al-Bujari, Libro del comienzo de la creación, 3231: la pregunta de 'A'isha y la respuesta del Profeta. Al-Ajshaban son las dos montañas que rodean La Meca; Qarn al-Tha'alib es un lugar de su recorrido. [Fuente](#)

## Cuando el error es tuyo

A veces tu propia conducta contribuye a un revés. En ese caso, pedir alivio no sustituye reconocer la falta y repararla. Alá, el Altísimo, dice en el relato de Jonás, la paz sea con él:

Y el hombre del pez, cuando se marchó enfadado y pensó que no lo estrecharíamos. Invocó en las tinieblas: «No hay divinidad salvo Tú. ¡Gloria a Ti! He sido de los injustos». Le respondimos y lo libramos de la angustia. Así salvamos a los creyentes. (al-Anbiya', 21:87–88)<sup>53</sup>

Su súplica reúne la afirmación de la unicidad de Alá, Su glorificación y el reconocimiento de la falta. La esperanza conduce aquí a un regreso sincero mediante el cual la persona busca la misericordia de Alá. Cuando reconoces un error, puedes nombrarlo y repararlo en lugar de defenderlo porque pertenece a tu pasado.

---

53 At-Tabari, Yami' al-Bayan, comentario de Al-Anbiya' 21:87. Según este comentario, «pensó que no lo pondríamos en estrechez» significa que pensó que Alá no lo restringiría ni lo confinaría. No significa negar el poder de Alá. [Fuente](#)

Cuando se aclara un error en tu camino, corregirlo forma parte del alivio que necesitas. El cambio puede empezar por una disculpa, por detener una insistencia que hiere o por preguntar sinceramente a alguien que sabe más. La esperanza te permite seguir aprendiendo; no necesitas defender todo lo que has hecho para conservar la esperanza de mejorar.

No sabes cuándo se completarán los resultados, pero puedes distinguir una acción útil de una repetición que no aporta nada. Pide ayuda a Alá, revisa tu manera de proceder y continúa donde el bien resulte claro. La espera contiene entonces un trabajo de mejora, mientras el corazón permanece unido al favor de Alá sin exigir una única forma elegida de alivio.

# El sustento lícito y un corazón digno de confianza

## El dinero que entra en casa

Ganarnos la vida ocupa buena parte de nuestra existencia. Atiende necesidades, sostiene a las familias y prepara lo que vendrá. Por eso no podemos hablar con sentido de reformar el alma ignorando cómo se gana el dinero. Quien toma conscientemente un derecho ajeno mientras busca paz de corazón necesita examinar primero el dinero que insiste en tomar.

Alá dice: «Alá os ordena devolver lo confiado a quienes tienen derecho a ello» (an-Nisa', 4:58). La honradez se manifiesta en el precio que recibes, el trabajo que prometiste terminar y la información en la que otros se apoyan. Tus ingresos pueden ser modestos y proceder de un trabajo claro y un deber cumplido. No necesitas mentiras para protegerlos ni ocultar una injusticia contra otro.

‘Abd ar-Rahmán ibn ‘Awf, que Alá esté complacido con él, dijo:

Cuando llegamos a Medina, el Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, estableció la hermandad entre Sa’d ibn ar-Rabi’ y yo. Sa’d ibn ar-Rabi’ dijo: «Soy el más rico de los Auxiliares. Compartiré contigo la mitad de mis bienes. Mira con cuál de mis dos esposas querrías casarte y me separaré de ella por ti; cuando quede libre para casarse, podrás casarte con ella». ‘Abd ar-Rahmán respondió: «No necesito eso. ¿Hay un mercado donde se comercie?». Dijo: «El mercado de Qaynuqa’». ‘Abd ar-Rahmán fue allí por la mañana y volvió con cuajada seca y mantequilla clarificada. Siguió acudiendo. Poco después, ‘Abd ar-Rahmán llegó con un rastro de perfume amarillo. El Mensajero de Alá preguntó: «¿Te has casado?». Respondió: «Sí». Preguntó: «¿Con quién?». Respondió: «Con una mujer de los Auxiliares». Preguntó: «¿Cuánto has dado?». Respondió: «El peso de un hueso de dátil en oro, o un hueso de

dátil de peso en oro». El Profeta le dijo: «Ofrece un banquete de bodas, aunque sea con una oveja».<sup>54</sup>

La ayuda generosa se encuentra aquí con el esfuerzo de alguien capaz de ganarse la vida. La pérdida de sus bienes anteriores no acabó con la capacidad de trabajar de ‘Abd ar-Rahmán. Preguntó por un medio que conocía: el mercado. Un comienzo así puede sostener el corazón. En lugar de girar alrededor de lo perdido, la persona pregunta qué puede hacer ahora, mientras sigue necesitando el favor de Alá y la ayuda de otros.

## La honradez en los detalles

La deshonestidad puede empezar con cantidades pequeñas. Un vendedor oculta un defecto aparentemente menor; un trabajador promete un plazo que sabe que no podrá cumplir; un empleador retrasa salarios que puede pagar. Con la repetición,

---

54 Sahih al-Bujari, Libro de las compraventas, 2048: el relato del hermanamiento y la petición de que le indicaran el mercado. Agit es cuajada seca; el rastro amarillo era perfume; un hueso de dátíl de oro es una medida de peso. El ofrecimiento de Sa’d de divorciarse de una de sus esposas está condicionado por «cuando te sea lícita», es decir, después de su período de espera. No supone ser dueño de una mujer ni prescindir de los requisitos del matrimonio. [Fuente](#)

los derechos de otros se vuelven aplazables cada vez que chocan con la comodidad o la ganancia.

Abu Hurayra, que Alá esté complacido con él, relata:

El Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, pasó junto a un montón de alimento e introdujo la mano. Sus dedos tocaron algo húmedo. Dijo: «¿Qué es esto, dueño del alimento?». El hombre respondió: «Le ha caído lluvia, Mensajero de Alá». Él dijo: «¿Por qué no lo has puesto encima del alimento para que la gente lo vea? Quien engaña no es de los míos».<sup>55</sup>

La corrección se refería a algo que podía mostrarse al comprador: la humedad escondida bajo la superficie. Esto ilustra la honestidad en los detalles. El vendedor conoce algo que afecta a la decisión del comprador y lo hace visible. Esa claridad en tu trabajo protege los derechos de quienes tratan contigo y te aleja de ingresos que dependen de ocultaciones y excusas.

La corrección empieza con compromisos claros. Explica qué puedes ofrecer, qué excluye el acuerdo y

---

55 Sahih Muslim, Libro de la fe, 102: el montón de alimentos. Subrah significa un montón; «le alcanzó el cielo» se refiere a la lluvia. [Fuente](#)

cuándo cumplirás tu parte. Si aparecen dificultades, avisa pronto a las personas afectadas. Estos actos preservan su capacidad de decidir con conocimiento y reducen los conflictos nacidos de impresiones engañosas y ocultaciones.

Un competidor que gana mediante un procedimiento prohibido puede tentarte a pensar que la honestidad impide prosperar. La honradez puede costarte una ganancia concreta, pero te protege de una injusticia por la que tendrás que responder. Puedes desarrollar habilidades, mejorar lo que ofreces y buscar otras oportunidades. El sustento no se limita a la ocasión que solo se consigue engañando.

## **Gastar buscando la recompensa**

El Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, dijo a Sa'd ibn Abi Waqqas, que Alá esté complacido con él:

Nunca harás un gasto buscando el Rostro de Alá sin recibir recompensa por él, incluso lo que pongas en la boca de tu esposa.<sup>56</sup>

---

56 Sahih al-Bujari, Libro de la fe, 56, de Sa'd ibn Abi Waqqas: la recompensa por el gasto con el que se busca el rostro de Alá. La redacción citada incluye «incluso lo que pones en la boca de tu esposa». [Fuente](#)

También dijo, la paz y las bendiciones sean con él:

Cuando un hombre gasta en su familia buscando la recompensa, se le cuenta como limosna.<sup>57</sup>

Buscar la recompensa significa desear la retribución de Alá por lo que haces. Atender a tu familia se vincula así con tu adoración, junto al amor que sientes por ella.

Esto da sentido a los gastos que se repiten. Puedes sentir que trabajas solo para que cada mes vuelva a traer las mismas exigencias. Recuerda que cumplir los derechos de tu familia es un bien que se renueva. Una obra no necesita ser extraordinaria para importar. La comida, el hogar y las necesidades ordinarias sostienen su vida; atenderlas bien abre una puerta de recompensa cuya aceptación esperas.

Los gastos siguen necesitando una organización cuidadosa. Conoce tus obligaciones, tus medios y lo que conviene aplazar, y habla con claridad con tu familia. No dejes que la generosidad en una reunión

---

57 Sahih al-Bujari, Libro de la fe, 55, de Abu Mas'ud: «Cuando un hombre gasta en su familia buscando la recompensa, eso es una caridad para él». Buscar la recompensa significa esperarla de Alá mientras se cumple debidamente con el sustento y se preservan los derechos de la familia.

Fuente

te lleve a descuidar la manutención obligatoria ni que el miedo al futuro prive a los tuyos de una necesidad que puedes atender. El equilibrio nace de comprender los derechos y la capacidad, no de satisfacer cada deseo ni de rechazar toda petición.

Cuando tus ingresos son lícitos, tus tratos claros y tus gastos están bien orientados, el dinero te ayuda a vivir. Pueden quedar necesidades, pero sabes por qué trabajas y cómo gastas. Esperas la recompensa de Alá en una jornada que otros quizá solo verían como un empleo y una sucesión de facturas.

# Una gratitud que da vida a los dones

## Ver lo que se ha vuelto habitual

Muchos dones escapan a nuestra atención hasta que desaparecen. Usamos los ojos y las manos, hablamos con nuestros seres queridos y nos sentimos seguros en casa, pero dedicamos la mayor parte de nuestros pensamientos a lo que nos falta. La gratitud empieza por ver el bien ya presente, reconocer que procede de Alá y alabarlo por él.

No necesitas negar tus necesidades para ser agradecido. Puedes necesitar un empleo mejor y agradecer a Alá la comida disponible. Tu cuerpo puede estar enfermo y conservar capacidades de las que te beneficias. Reconocer lo que te falta puede convivir con reconocer lo que Alá te ha dado, de modo que la necesidad no defina toda tu vida.

‘A’isha, que Alá esté complacido con ella, relata:

El Profeta de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, permanecía de pie en la oración nocturna hasta que se le agrietaban los pies. ‘A’isha dijo: «¿Por qué haces esto, Mensajero de Alá, si Alá te ha perdonado tus pecados pasados y futuros?». Respondió: «¿Acaso no he de amar ser un siervo agradecido?». Cuando su cuerpo se hizo más pesado, rezaba sentado; cuando quería inclinarse, se levantaba, recitaba y después se inclinaba.<sup>58</sup>

La gratitud tomó la forma de adoración, y el relato termina mostrando una adoración realizada según la capacidad. La dificultad buscada por sí misma no es lo que da valor a una obra. Adoramos a Alá como Él ha prescrito, Le agradecemos dentro de nuestras posibilidades y hacemos buen uso de Sus dones. Él dice: «Obrad, familia de David, con gratitud. Pocos de Mis siervos son verdaderamente agradecidos» (Saba’, 34:13).

---

58 Sahih al-Bujari, Libro del comentario del Corán, 4837. Tatafattar significa agrietarse. El relato termina indicando que rezaba sentado cuando cambió su capacidad. [Fuente](#)

## Cómo usas lo que has recibido

Si Alá te da conocimiento, agradecer incluye ponerlo en práctica y enseñar lo que dominas. Si te da capacidad para atender una necesidad, emplea parte de ella al servicio de quienes te necesitan. Si te da bienes, cumple sus obligaciones y disfruta de sus usos lícitos. No necesitas inventar una gran obra cada vez que recuerdas un don. La gratitud puede estar en un deber presente que has ido aplazando.

El Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, dijo:

Cada articulación de una persona debe una limosna cada día que sale el sol. Obrar con justicia entre dos personas es limosna. Ayudar a un hombre con su montura, subiéndolo a ella o cargando sus pertenencias, es limosna. Una buena palabra es limosna. Cada paso que da hacia la oración es limosna. Retirar del camino algo dañino es limosna.<sup>59</sup>

Estas posibilidades muestran que dar abarca los bienes, la fuerza y las buenas palabras que una

---

59 Sahih al-Bujari, Libro del yihad y de las expediciones militares, 2989. Sulama significa una articulación o un hueso pequeño del cuerpo. [Fuente](#)

persona puede ofrecer. Tener poco dinero no cierra las puertas de la bondad. Cada día puede presentar una necesidad a la que responder con una palabra, un acto justo o una ayuda concreta.

Quizá necesites preservar un don antes de dar de él. Desperdicias tiempo en lo que no te ayuda y después dices que el día no alcanza para la familia y la oración. O tienes influencia y la usas para perjudicar a quien discrepa contigo. Revisar esa conducta convierte la gratitud en una pregunta sobre cómo empleas lo recibido, en lugar de una palabra añadida después de usarlo a tu antojo.

## **Cuando se impone el deseo de quedártelo todo**

El relato de los dueños del huerto, en la sura al-Qálam, presenta la conducta contraria. Alá, el Altísimo, dice:

Los pusimos a prueba como pusimos a prueba a los dueños del huerto, cuando juraron recoger sus frutos por la mañana, sin hacer excepción. Mientras dormían, una calamidad enviada por tu Señor lo recorrió, y por la mañana quedó como un

campo despojado. Se llamaron al amanecer: «Id temprano a vuestro cultivo, si vais a recogerlo». Partieron susurrándose: «Que hoy no entre en él ningún pobre». Salieron temprano, decididos a impedirlo y creyéndose capaces. Cuando lo vieron, dijeron: «Nos hemos equivocado de camino. Más bien hemos sido privados». El más sensato de ellos dijo: «¿No os dije: por qué no glorificáis a Alá?». Dijeron: «¡Gloria a nuestro Señor! Hemos sido injustos». Después se volvieron unos contra otros haciéndose reproches. Dijeron: «¡Ay de nosotros! Hemos transgredido. Quizá nuestro Señor nos dé a cambio algo mejor. Hacia nuestro Señor dirigimos nuestra esperanza». Así es el castigo; y el castigo de la otra vida es mayor, si lo supieran. (al-Qálam, 68:17–33)

Las aleyas pasan de su decisión de excluir a los pobres al reconocimiento de su injusticia y al regreso a su Señor. Muestran que preservar un don exige algo más que retener lo que corresponde a otros. Alá es Quien da, y Su mandato debe respetarse en lo que ha dado.

El relato muestra el peligro de aferrarse tanto a los bienes que se retiene lo que se debe dar. Aprendemos

lo que Alá ha relatado sin aplicar el mismo juicio a cualquier pérdida que sufra alguien: la razón del castigo en aquel suceso se conoció por revelación. Nuestra tarea es examinar las obligaciones de un don antes de que la avaricia nos lleve a descuidarlas.

Mu‘adh ibn Yábal, que Alá esté complacido con él, relata:

El Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, lo tomó de la mano y dijo: «Mu‘adh, por Alá, te quiero. Por Alá, te quiero». Después dijo: «Te aconsejo, Mu‘adh, que no dejes de decir al final de cada oración: “Oh, Alá, ayúdame a recordarte, agradecerte y adorarte bien”». Mu‘adh transmitió este consejo a as-Sunabihi, y as-Sunabihi lo transmitió a Abu ‘Abd ar-Rahmán.<sup>60</sup>

---

60 Sunan Abi Dawud, Libro de la oración, 1522; calificado como sahih por Al-Albani, según la valoración que acompaña al texto. La cita incluye la recomendación y su transmisión sucesiva por Mu‘adh, As-Sunabihi y Abu ‘Abd ar-Rahman al-Hubuli. [Fuente](#)

El consejo empezó con amor, después orientó a Mu'adh a pedir ayuda y pasó a través de él a otros. Necesitas ayuda incluso para agradecer lo que has recibido. Pídesela a tu Señor y luego aprovecha un don presente: un conocimiento que puedes enseñar, una capacidad con la que beneficiar a alguien o un derecho que puedes cumplir.

Así te beneficias de lo que tienes en vez de permanecer ajeno a ello. Reconoces el favor de Alá y Lo alabas, proteges el don de un uso prohibido y dejas que beneficie tu vida y la de otros. La esperanza de recibir más favor sigue abierta, sin permitir que esperar algo nuevo impida agradecer lo que ya está aquí.

# El contentamiento cuando la mirada deja de comparar

## Una necesidad que cambia con cada mirada

Puedes estar contento con tu casa hasta que el teléfono te muestra una vivienda mayor y unas vacaciones más bonitas. De pronto, lo que tienes parece poco. Tu casa no ha cambiado; has comparado toda tu vida con un instante elegido de la vida de otra persona. Si se repite, tus necesidades cambian con cada imagen hasta que ya no sabes qué te basta de verdad.

Aquí se aclara el sentido del contentamiento. El Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, dijo:

La riqueza no consiste en la abundancia de bienes; la verdadera riqueza es la riqueza del alma.<sup>61</sup>

---

<sup>61</sup> Sahih al-Bujari, 6446: la riqueza del alma. Hadiz auténtico incluido en Sahih al-Bujari. 'Arad designa los bienes de este mundo. [Fuente](#)

También dijo, la paz y las bendiciones sean con él:

Ha prosperado quien abraza el islam, recibe un sustento suficiente y Alá le concede contentarse con lo que le ha dado.<sup>62</sup>

El contentamiento consiste en encontrar suficiencia en lo recibido, en lugar de agotar tu vida contando lo que poseen otros. Disfruta de lo que tienes, cumple tus responsabilidades y busca lo que necesitas sin convertir el aumento en una meta sin fin.

Puedes necesitar de verdad una casa mayor o mejores ingresos. El contentamiento no impide reconocer y atender esa necesidad. Te ayuda a distinguirla de un deseo nacido solo porque otro posee algo. La diferencia aparece en tu capacidad de aprovechar lo que tienes mientras lo mejoras y en los medios que aceptas para conseguir más.

---

62 Sahih Muslim, 1054: el éxito mediante el islam, el sustento suficiente y la satisfacción. Hadiz auténtico incluido en Sahih Muslim. Kafaf significa lo que basta para cubrir las necesidades. [Fuente](#)

El efecto de esta enseñanza se aprecia en el relato de Hakim ibn Hizam, que Alá esté complacido con él. Dijo:

Pedí al Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, y me dio. Después le pedí y me dio. Después le pedí y me dio. Entonces dijo: «Hakim, estos bienes son frescos y dulces. Quien los recibe con un alma sin codicia encuentra bendición en ellos; quien los recibe con un alma codiciosa no encuentra bendición, como quien come y nunca se sacia. La mano de arriba es mejor que la mano de abajo». Hakim dijo: Respondí: «Mensajero de Alá, por Quien te ha enviado con la verdad, después de ti no tomaré nada de nadie hasta abandonar este mundo». Abu Bakr, que Alá esté complacido con él, llamaba a Hakim para darle una asignación, pero él se negaba a aceptarla. Después ‘Umar, que Alá esté complacido con él, lo llamó para darle algo, pero se negó a aceptar nada. ‘Umar dijo: «Musulmanes, os pongo por testigos acerca de Hakim: le ofrezco la parte de estos ingresos que le corresponde por derecho, pero se niega a tomarla». Hakim no tomó nada de nadie después del

Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, hasta que murió.<sup>63</sup>

El consejo dirigió la atención de Hakim al estado del alma al recibir bienes; después vemos su efecto en una decisión duradera. ‘Umar siguió ofreciéndole la parte que le correspondía y no anuló su derecho en nombre del contentamiento. Entrenarnos para depender menos de lo que poseen otros no nos da derecho a privar a alguien de lo suyo ni a reprocharle que acepte algo lícito. El propósito es impedir que la codicia gobierne el corazón hasta asemejar a la persona a quien come sin saciarse nunca.

## **Dar a la riqueza su lugar**

Alá dice: «No extiendas tu mirada hacia lo que hemos dado a disfrutar a algunos de ellos, el esplendor de la vida mundana con el que los ponemos a prueba. El sustento de tu Señor es mejor y más duradero» (Ta Ha, 20:131). As-Sa’di explica que el disfrute mundano es una prueba pasajera, mientras que el

---

63 Sahih al-Bujari, Libro del azaque, 1472: el relato, incluida la conducta de Hakim durante los califatos de Abu Bakr y ‘Umar. Ishraf nafs significa avidez y anhelo; la arza’ significa no tomar de los bienes de alguien; fay’ se refiere a los bienes públicos mencionados. Su negativa a recibir su asignación fue una decisión personal, no una prohibición de aceptar lo que legítimamente corresponde a una persona. [Fuente](#)

conocimiento, la fe y la recompensa en la otra vida que Alá concede son mejores y más duraderos.<sup>64</sup> Tu comprensión del sustento se amplía entonces y el dinero deja de ser la única medida de una vida afortunada.

En el relato de Qarún, el Corán sitúa el despliegue de esplendor junto al destino final de su dueño:

Salió ante su pueblo con todo su esplendor. Quienes deseaban la vida de este mundo dijeron: «¡Ojalá tuviéramos algo semejante a lo que se ha dado a Qarún! Posee ciertamente una gran fortuna». Quienes habían recibido conocimiento dijeron: «¡Ay de vosotros! La recompensa de Alá es mejor para quien cree y obra bien, pero solo la reciben los pacientes». Entonces hicimos que la tierra se lo tragara a él y a su casa. No tuvo grupo alguno que lo auxiliara frente a Alá ni pudo defenderse. Quienes el día anterior habían deseado su posición comenzaron a decir: «En verdad, Alá amplía el sustento a quien quiere de Sus siervos y lo restringe. Si Alá no nos hubiera favorecido,

---

64 As-Sa'di, Taysir al-Karim ar-Rahman, comentario de Ta Ha 20:131: la prohibición de anhelar el esplendor de la vida mundana, que es una prueba pasajera. [Fuente](#)

habría hecho que la tierra también nos tragara. En verdad, quienes no creen no prosperan». (al-Qásas, 28:79–82)

Quienes lo habían envidiado cambiaron de juicio al ver el desenlace. Una imagen que despierta nuestros deseos puede ocultar mucho de lo que ignoramos sobre su dueño. La riqueza visible no mide por sí sola una vida afortunada, y buscar el sustento no debe hacernos olvidar la recompensa de la fe y de las buenas obras.

Necesitas este recuerdo cuando miras el éxito ajeno. La riqueza puede ser un don para su dueño o una prueba; la apariencia no revela toda su vida. Pide a Alá Su favor, suplica bendición para tu hermano creyente y vuelve a lo que te beneficia. Desear que desaparezca su don no aumentará tu sustento. Vivir pendiente de él consume tiempo que podrías dedicar a mejorar tus propios asuntos.

Un hombre preguntó a ‘Abd Allah ibn ‘Amr ibn al-‘As, que Alá esté complacido con ambos. El relato dice:

Un hombre le preguntó: «¿No estamos entre los emigrantes pobres?». ‘Abd Allah le dijo: «¿Tienes una esposa junto a la que encuentras hogar?».

Respondió: «Sí». Preguntó: «¿Tienes una vivienda donde habitas?». Respondió: «Sí». Dijo: «Entonces estás entre los ricos». El hombre añadió: «También tengo un sirviente». Dijo: «Entonces estás entre los reyes».<sup>65</sup>

La respuesta devolvió la atención de aquel hombre a los dones que ya poseía. Esto no te impide reconocer tus necesidades. Te ayuda a describir tu vida con más verdad y de manera más completa: ver lo que has perdido y lo que permanece, y reconocer dónde necesitas esforzarte y dónde necesitas agradecer.

## **Una elección que puedes sostener**

Antes de una compra importante, pregúntate qué aportará a tu vida y qué gastos continuos exigirá. Puedes elegir una casa más sencilla para seguir atendiendo las necesidades de tu familia o aplazar unas vacaciones para evitar una deuda pesada. Esas decisiones se refieren a tu capacidad y tus

---

65 Sahih Muslim, Libro del desapego y de los relatos que ablandan el corazón, 2979a. Se cita el primer episodio del relato, desde la pregunta del hombre hasta la respuesta de ‘Abd Allah ibn ‘Amr. El resto de la narración incluye su ofrecimiento de ayudar a quienes lo necesitaban y de presentar sus necesidades al gobernante. Su recordatorio de las bendiciones no debe convertirse en una razón para desatender el deber de ayudar. [Fuente](#)

prioridades. Su valor no disminuye porque parezcan menos impresionantes.

Quizá necesites reducir lo que provoca comparaciones continuas. Si ciertos contenidos te dejan resentido con tu vida, revisa el tiempo que les dedicas. No todo lo que aparece ante ti merece entrar en tu definición de necesidad y de éxito. Puedes aprender e informarte sin convertir las vidas ajenas en un programa al que debas alcanzar.

El Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, dijo:

Mirad a quienes tienen menos que vosotros y no miréis a quienes tienen más. Eso es más apropiado para que no menospreciéis el don de Alá.<sup>66</sup>

Esto se refiere a los bienes de este mundo. Recuerda a alguien que carece de un don del que disfrutas, para reconocer el favor de Alá y sentir compasión por quienes lo necesitan. No conviertas la comparación en un motivo de superioridad ni en una manera de despreciar tu dolor o el suyo. Deja que te conduzca a la gratitud y a la bondad.

---

66 Sahih Muslim, 2963c: mirar a quienes tienen menos bienes mundanos. Hadiz auténtico incluido en Sahih Muslim. La cita es un pasaje continuo. Al final de la fuente, «Abu Mu'awiyah dijo: "sobre vosotros"» recoge una variante de la redacción. [Fuente](#)

## Tu derecho a esforzarte y los derechos ajenos sobre ti

Alguien que retrasa tu salario puede decirte que te conformes. Esa palabra no anula tu derecho. El contentamiento educa al alma frente a la codicia ilícita; no justifica dejar de cumplir un deber. Quien recibe abundancia debe agradecer a Alá cumpliendo sus obligaciones y haciendo el bien que pueda. En Riyad as-Salihin, an-Nawawi incluye capítulos sobre el contentamiento junto a otro sobre el mérito de la persona rica que es agradecida.<sup>67, 68</sup>

Puedes buscar un aumento lícito y seguir contento: estudia, trabaja, ahorra y alégrate de lo que Alá te permite. La diferencia está en que tu meta no consume todo lo demás. Puedes disfrutar de tu familia, reconocer lo conseguido y agradecer a Alá la suficiencia ya presente. Si llega más, lo aprovechas. Si tarda, los dones que tienes no pierden su valor.

---

67 An-Nawawi, Riyad as-Salihin, capítulo sobre la satisfacción, la abstención de pedir, la moderación en la vida y en el gasto, y la censura de pedir sin necesidad. El número de página del enlace corresponde a una división electrónica, no a una página de una edición impresa. [Fuente](#)

68 An-Nawawi, Riyad as-Salihin, capítulo sobre la virtud de la persona rica y agradecida. La referencia se apoya en el título del capítulo y en los hadices allí reunidos; no atribuye al autor un comentario directo sobre el versículo de An-Nahl. [Fuente](#)

# El perdón que libera el corazón

## De la ira a la elección

Cuando alguien te hace daño, sus efectos pueden durar más que el encuentro. Repites sus palabras, imaginas una respuesta y esperas una ocasión para que quede expuesta su falta. La ira tiene una causa comprensible, pero puede adueñarse de tu día o llevarte a ser injusto con quien te hizo daño. Impide primero un nuevo mal; después examina qué puede reparar la relación y preservar los derechos.

Alá elogia a «quienes contienen la ira y perdonan a las personas; Alá ama a quienes hacen el bien» (Al ‘Imran, 3:134). As-Sa‘di distingue entre contener la ira —impedir que se traduzca en actos— y perdonar al ofensor.<sup>69</sup> Puedes empezar por contener la lengua y aplazar la respuesta hasta serenarte, y después llegar

---

<sup>69</sup> As-Sa‘di, Taysir al-Karim ar-Rahman, comentario de Al ‘Imran 3:134: la diferencia entre contener la ira y perdonar, y su relación con hacer el bien y esperar la recompensa. [Fuente](#)

a elegir el perdón. Cada etapa requiere sinceridad y esfuerzo.

Vemos qué significa detenerse ante el mandato de Alá en un suceso relacionado con ‘Umar, que Alá esté complacido con él. Ibn ‘Abbas, que Alá esté complacido con ambos, relató:

‘Uyayna ibn Hisn ibn Hudhayfa llegó y se alojó con su sobrino al-Hurr ibn Qays, que estaba entre las personas cercanas a ‘Umar. Los conocedores del Corán formaban las reuniones y el consejo de ‘Umar, tanto si eran mayores como jóvenes. ‘Uyayna dijo a su sobrino: «Sobrino, tienes posición ante este gobernante. Pídele permiso para que me reciba». Respondió: «Le pediré permiso para ti». Ibn ‘Abbas dijo: Al-Hurr pidió permiso para ‘Uyayna, y ‘Umar lo concedió. Cuando entró, dijo: «¡Eh, hijo de al-Jattab! Por Alá, no nos das con generosidad ni juzgas con justicia entre nosotros». ‘Umar se enfadó y estaba a punto de actuar contra él. Al-Hurr le dijo: «Comandante de los creyentes, Alá, el Altísimo, dijo a Su Profeta, la paz y las bendiciones sean con él: “Acepta lo que se ofrece con facilidad, ordena lo correcto y apártate de los

ignorantes”. Este hombre es uno de los ignorantes». Por Alá, ‘Umar no fue más allá cuando le recitó la aleya. Se detenía ante el Libro de Alá.<sup>70</sup>

Surgió la ira y después un recordatorio contuvo sus consecuencias antes de que se produjeran. La educación del alma en una disputa empieza aquí: acepta que te recuerden el derecho de Alá aunque tengas poder para responder, y deja que la aleya gobierne tu decisión. Tu agitación quizá no desaparezca de inmediato, pero puedes contener una acción que causaría más daño.

## **Un perdón que no reaviva el reproche**

Leemos acerca del encuentro de José, la paz sea con él, con sus hermanos:

Dijo: «¿Sabéis lo que hicisteis con José y su hermano cuando erais ignorantes?». Respondieron: «¿Eres tú, de verdad, José?». Dijo: «Yo soy José y este es mi hermano. Alá nos ha favorecido. Quien teme a Alá y tiene paciencia...

---

70 Sahih al-Bujari, Libro del comentario del Corán, 4642: ‘Uyaynah, Al-Hurr y ‘Umar. Los qurra’ son aquí personas instruidas en el Corán y en el conocimiento religioso; yazl significa una dádiva generosa. ‘Umar se detuvo ante el versículo y desistió de lo que se disponía a hacer. [Fuente](#)

Alá no deja perderse la recompensa de quienes hacen el bien». Dijeron: «Por Alá, Alá te ha favorecido sobre nosotros, y nosotros estuvimos ciertamente equivocados». Dijo: «Hoy no hay reproche contra vosotros. Que Alá os perdone. Él es el más misericordioso de quienes muestran misericordia». (Yúsuf, 12:89–92)

Su reconocimiento de la falta recibió perdón y una súplica por ellos. José no usó su poder para pedirles cuentas como ocasión de reabrir la herida. Esto muestra que el perdón alcanza las palabras que escucha quien ha reconocido su falta: se le abre un camino de reforma, en lugar de dejarlo atrapado bajo reproches constantes.

Puedes decir que has perdonado y después revivir el antiguo error en cada nueva discrepancia. La otra persona sigue condenada por él pese a sus intentos de cambiar, mientras tú continuas reviviendo la herida. Si eliges perdonar, esfuérzate por abandonar el reproche repetido. Explica con claridad y sin humillar las precauciones o acuerdos necesarios para proteger tus derechos.

En el relato de ‘A’isha, que Alá esté complacido con ella, leemos la respuesta de Abu Bakr respecto a Mistah:

Abu Bakr as-Siddiq, que solía mantener a Mistah por ser pariente suyo, dijo: «Por Alá, no gastaré nunca más nada en Mistah después de lo que dijo sobre ‘A’isha». Entonces Alá reveló: «Que quienes entre vosotros poseen virtud y medios no juren dejar de dar a sus parientes», la aleya. Abu Bakr dijo: «¡Sí, por Alá! Me agrada ciertamente que Alá me perdone». Reanudó la ayuda que daba a Mistah y dijo: «Por Alá, nunca se la retiraré».<sup>71</sup>

Al explicar la aleya sobre el perdón, Ibn Kathir muestra cómo la esperanza de ser perdonado anima a perdonar.<sup>72</sup> Cuando recuerdas tu propia necesidad del perdón de Alá, encuentras una razón para reconsiderar tu respuesta a quien te ha hecho daño.

---

71 Sahih al-Bujari, Libro de los juramentos y los votos, 6679. Pasaje continuo que contiene el relato completo de Abu Bakr y Mistah dentro de esta narración abreviada del episodio de la calumnia. El versículo abreviado aparece así en la propia fuente; no se ha añadido una nueva omisión. [Fuente](#)

72 Ibn Kathir, Tafsir al-Qur’an al-‘Azim, comentario de An-Nur 24:22: Abu Bakr y Mistah, y el perdón con la esperanza de ser perdonado. [Fuente](#)

Actúas esperando la complacencia de tu Señor, aun sabiendo el precio de aquello a lo que renuncias.

La ofensa estaba lejos de ser pequeña: afectaba a su hija 'A'isha. Aun así, respondió al recordatorio de lo que esperaba de su Señor. Esto puede ayudarnos a perdonar. Recordar nuestra propia necesidad del perdón de Alá impide que toda nuestra atención quede encerrada en el daño que otro nos hizo.

## **Los derechos y los límites de la confianza**

Puedes perdonar las palabras de un familiar y seguir necesitando un acuerdo que evite nuevas humillaciones. Puedes renunciar a una reclamación personal y continuar siendo responsable de derechos ajenos a los que no puedes renunciar. El perdón no iguala todos los derechos, ni pronunciarlo restablece una confianza plena. La confianza se relaciona con una honestidad y una mejora demostradas.

Si el daño continúa, busca ponerle fin por medios lícitos y pide ayuda a quienes puedan proteger y mediar. No respondas con injusticia ni uses llamadas al perdón para presionar a una persona herida a soportar nuevos daños. Perdonar abre una puerta de

virtud; comprenderlo exige atender a los derechos y a las circunstancias implicados.

Si tú has causado el daño, no empieces exigiendo tolerancia a la persona cuyos derechos vulneraste. Empieza por tus propios deberes: reconocer, disculparte, devolver lo que tomaste y cambiar la conducta que la hirió. El Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, dijo:

Quien haya sido injusto con alguien en su honor o en cualquier otra cosa debe pedir hoy que lo libere de esa injusticia, antes de que no haya dinar ni dírham. Si tiene buenas obras, se tomará de ellas una cantidad proporcional a su injusticia. Si no tiene buenas obras, se tomará parte de las malas obras de la persona perjudicada y se cargará sobre él.<sup>73</sup>

---

73 Sahih al-Bujari, Libro de las injusticias, 2449, sin el comentario de Al-Bujari sobre el nombre de Al-Maqburi. Los detalles de la restitución de derechos varían según el tipo de derecho, y al explicarlos debe evitarse causar nuevos daños. [Fuente](#)

Esta indicación te mueve a reparar lo que puedas ahora. El perdón con el que esperas encontrar paz no te permite dejar a otra persona sufriendo las consecuencias de tu injusticia ni ofrecerle la virtud de perdonar antes de darle lo que le corresponde. El Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, explica el desenlace de la injusticia en esta pregunta y respuesta:

«¿Sabéis quién es el arruinado?». Respondieron: «Entre nosotros, el arruinado es quien no tiene dinero ni bienes». Dijo: «El arruinado de mi comunidad es quien llega el Día de la Resurrección con oración, ayuno y zakat, pero habiendo insultado a uno, acusado falsamente a otro, consumido los bienes de este, derramado la sangre de aquel y golpeado a otro. A este se le dará parte de sus buenas obras y a aquel parte de sus buenas obras. Si sus buenas obras se agotan antes de saldar lo que debe, se tomará parte de los pecados de ellos y se cargará sobre él. Después será arrojado al Fuego».<sup>74</sup>

---

74 Sahih Muslim, Libro de la virtud, los lazos familiares y los buenos modales, 2581: el hadiz de la persona arruinada. [Fuente](#)

La oración, el ayuno y el zakat aparecen junto a los derechos de las personas en el mismo hadiz. Cuidar la adoración y preservar los derechos de las criaturas de Alá pertenecen a un mismo camino de obediencia. Por eso examinamos el efecto de nuestras palabras, bienes y poder sobre los demás, igual que examinamos los actos de adoración que realizamos.

El alma se libera poco a poco del conflicto continuo cuando su posición se vuelve más justa. Contiene la agresión, busca sus derechos sin injusticia y perdona cuando elige hacerlo y espera su recompensa. Una herida puede tardar en sanar. Esfuérzate por impedir que determine cada palabra y cada acción de tu vida a partir de hoy.

# Una serenidad que habita nuestro hogar

## Crear condiciones para la paz

Regresamos a casa esperando encontrar aceptación y dulzura. Los demás pueden regresar con la misma esperanza. Esto no depende de eliminar toda discrepancia, sino de cómo se trata. ¿Puede cada persona explicar una necesidad? ¿Está protegida de la humillación? ¿Encuentra quien se equivoca una manera de disculparse y reparar su error?

Alá dice: «Entre Sus signos está que creó para vosotros esposas de entre vosotros mismos para que encontréis descanso junto a ellas, y puso entre vosotros afecto y misericordia. En ello hay signos para quienes reflexionan» (ar-Rum, 30:21). As-Sa'di explica los motivos del descanso, del afecto y de la misericordia en la creación de los cónyuges.<sup>75</sup> La parte de este don que recibe un hogar aparece en la compañía cotidiana: escuchar, cumplir compromisos,

---

<sup>75</sup> As-Sa'di, Taysir al-Karim ar-Rahman, comentario de Ar-Rum 30:21: el sosiego, el afecto y la misericordia entre los esposos. [Fuente](#)

ayudar cuando alguien está cansado y preservar la dignidad de cada uno.

Preguntaron a ‘A’isha, que Alá esté complacido con ella, qué hacía el Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, en casa. El relato dice:

Pregunté a ‘A’isha qué solía hacer el Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, en su casa. Respondió: «Se ocupaba del trabajo de su familia», es decir, servía a su familia, «y, cuando llegaba la hora de la oración, salía a rezar».<sup>76</sup>

Servir a la familia y respetar el tiempo de la oración se reúnen en un mismo relato. Así influye la adoración en la organización de la vida: das a la oración su derecho y a quienes viven contigo una parte de tu tiempo y de tu trabajo. Un hogar encuentra más paz cuando sus miembros tienen a alguien que comparte las tareas que se repiten, en lugar de esperar una bondad reservada a ocasiones excepcionales.

Esperar que cada cónyuge conozca las necesidades del otro sin explicación puede dañar el matrimonio.

---

76 Sahih al-Bujari, Libro de la llamada a la oración, 676. Quien pregunta es Al-Aswad ibn Yazid, uno de los principales sucesores. Mihnat ahlihi significa servir a su familia; se conserva la explicación que figura dentro de la narración. [Fuente](#)

Uno se agota pero guarda silencio y después interpreta que el otro no lo advierta como falta de amor. Hablar con claridad ofrece más posibilidades de entenderse. Explica tu necesidad en un momento adecuado, pregunta por la de tu compañero y acordad lo que ambos podéis cumplir. El afecto facilita la comunicación; no da a ninguno conocimiento de lo que el otro oculta.

## **Un desacuerdo que no borra la vida compartida**

El Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, dijo:

Que un creyente no odie a una creyente. Si le desagrada un rasgo de su carácter, le agradecerá otro —o dijo: uno diferente—. <sup>77</sup>

El hadiz recuerda al marido que debe ser justo al mirar a su esposa, y la justicia es necesaria en el trato mutuo. No reduzcas años de vida compartida a un rasgo que te desagrada o a un día de intenso

---

77 Sahih Muslim, Libro de la lactancia, 1469. El texto árabe se tomó de la redacción original de Sahih Muslim presentada en la sección del texto fuente de la enciclopedia de hadices de Ad-Durar as-Saniyyah. Se conserva la alternativa del narrador: «o dijo: otra distinta». Yafrah significa odiar.  
Fuente

desacuerdo. El bien que conoces en ella te ayuda a dar a lo que te molesta su justa proporción, sin dejar de tratar los errores de manera que puedan corregirse.

La equidad no impide corregir. Puedes explicar que ciertas palabras te hieren sin declarar que toda la vida de la otra persona es una ofensa. Identificar la acción que quieres cambiar hace más clara la reparación. Las acusaciones absolutas, como decir que nunca hace nada bien, añaden una nueva herida y apartan la conversación de su causa original.

A una disculpa debe seguirle un cambio. Si prometes suavizar tu trato, advierte cuándo aumenta la ira, detén la conversación antes de hacer daño y vuelve cuando puedas escuchar. Si no ves una vía de reparación, busca a alguien que aconseje con criterio y respete la intimidad. Las llamadas a la paciencia no deben usarse para mantener a ninguno de los cónyuges en un daño continuo.

## **Honrar a los padres en los días ordinarios**

Alá dice: «Sé agradecido conmigo y con tus padres; hacia Mí es el regreso final» (Luqmán, 31:14). La gratitud hacia los padres requiere conocer sus

circunstancias presentes. Una llamada regular, un recado o una escucha que te parece pequeña puede alegrarlos. Puedes gastar mucho en un regalo excepcional y pasar por alto una petición sencilla que se repite.

Usayr ibn Yábir relata la historia de Uways al-Qarani y ‘Umar, que Alá esté complacido con él:

Cuando llegaban a ‘Umar ibn al-Jattab refuerzos de Yemen, les preguntaba: «¿Está Uways ibn ‘Amir entre vosotros?». Finalmente encontró a Uways y le preguntó: «¿Eres Uways ibn ‘Amir?». Respondió: «Sí». Preguntó: «¿De Murad y, después, de Qaran?». Respondió: «Sí». Preguntó: «¿Tuviste una enfermedad de la piel de la que sanaste, salvo una mancha del tamaño de un dírhham?». Respondió: «Sí». Preguntó: «¿Tienes madre?». Respondió: «Sí». Dijo: «Oí al Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, decir: “Uways ibn ‘Amir llegará a vosotros con refuerzos de Yemen, de Murad y después de Qaran. Tuvo una enfermedad de la piel de la que sanó, salvo una mancha del tamaño de un dírhham. Tiene una madre a la que trata con bondad. Si jurara por Alá, Alá cumpliría su juramento. Si puedes conseguir que pida perdón por ti, hazlo”. Así pues, pide perdón por mí». Él

pidió perdón por él. ‘Umar le preguntó después: «¿Adónde vas?». Respondió: «A Kufa». Preguntó: «¿Quieres que escriba a su gobernador por ti?». Respondió: «Prefiero estar entre la gente corriente». Al año siguiente, uno de sus notables hizo la peregrinación y se encontró con ‘Umar, que le preguntó por Uways. Respondió: «Lo dejé con una casa deteriorada y pocos bienes». Él dijo: «Oí al Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, decir: “Uways ibn ‘Amir llegará a vosotros con refuerzos de Yemen, de Murad y después de Qaran. Tuvo una enfermedad de la piel de la que sanó, salvo una mancha del tamaño de un dírham. Tiene una madre a la que trata con bondad. Si jurara por Alá, Alá cumpliría su juramento. Si puedes conseguir que pida perdón por ti, hazlo”». Fue a ver a Uways y le dijo: «Pide perdón por mí». Respondió: «Tú has regresado más recientemente de un viaje virtuoso; pide tú perdón por mí». Dijo: «Pide perdón por mí». Respondió: «Tú has regresado más recientemente de un viaje virtuoso; pide tú perdón por mí». Preguntó: «¿Te has encontrado con ‘Umar?». Respondió: «Sí». Entonces pidió perdón por él. La gente supo de él y se marchó. Usayr dijo: «Lo vestí con un manto, y

cuando alguien lo veía decía: “¿De dónde ha sacado Uways este manto?”». <sup>78</sup>

Su bondad con su madre formaba parte de la descripción por la que se lo conocía, y sus pocos bienes no le impidieron alcanzar esa distinción. Quien cuida de sus padres puede realizar un trabajo que nadie ve ni registra en una biografía. Que permanezca oculto no disminuye su valor ante Alá. Esta comprensión ayuda a soportar necesidades que se repiten y a buscar recompensa en los detalles del cuidado.

Hijos y padres pueden discrepar sobre algunas decisiones. Honrar a los padres permanece en las palabras respetuosas, la bondad y el cumplimiento de los derechos, mientras se consulta a los sabios sobre límites de obediencia que no estén claros. No dejes que el desacuerdo justifique la dureza ni que honrar a los padres se convierta en una expresión vaga que impida comprender lo que exige una situación concreta.

---

78 Sahih Muslim, Libro de las virtudes de los compañeros, 2542c. Uways pertenecía a los sucesores. Amdad ahl al-Yaman: grupos que llegaban como refuerzos; ghabra' an-nas: la gente corriente; rathth al-bayt: tener pocos enseres domésticos. Esta narración acredita el relato aquí reproducido, sin incluir las otras historias populares sobre él. [Fuente](#)

## **Los hijos son una responsabilidad confiada**

Deseas que tu hijo prospere y sea guiado. El miedo por él puede convertirse en una vigilancia agotadora de cada gesto. Necesitas enseñarle y cuidarlo distinguiendo sus necesidades reales de la imagen que quieres que cumpla. Cuando se equivoque, ayúdalo a comprender el error y a corregirlo, manteniendo abierta la posibilidad de que te cuente sus dificultades.

La confianza crece mediante encuentros repetidos: escuchas antes de juzgar, cumples tus promesas y te disculpas cuando eres injusto. Cuando tu hijo te ve volver a lo correcto, aprende que reconocer un error no destruye la dignidad. Si la sinceridad solo trae humillación, puede aprender a ocultar precisamente los asuntos en los que necesita tu orientación.

‘Umar ibn Abi Sálama, que Alá esté complacido con él, dijo:

Yo era un muchacho bajo el cuidado del Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, y mi mano iba de un lado a otro del plato. El Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, me

dijo: «Muchacho, menciona el nombre de Alá, come con la mano derecha y come de lo que tienes más cerca». Esa siguió siendo mi manera de comer desde entonces.<sup>79</sup>

El muchacho aprendió qué hacer: mencionar el nombre de Alá, comer con la derecha y tomar de lo que estaba más cerca. La enseñanza permaneció con él porque aclaró la acción requerida en el propio momento. Cuando enseñas a tu hijo, necesita esa claridad y la dulzura que le permita seguir preguntando y aprendiendo. Cada pequeño error no debe convertirse en un juicio sobre todo su carácter.

En un hogar así, las personas se sienten seguras para hablar de sus errores y repararlos. El fruto de la adoración aparece en la misericordia hacia tu familia, en la equidad al tratarla y en el cumplimiento de sus derechos.

---

79 Sahih al-Bujari, Libro de los alimentos, 5376: el relato de ‘Umar ibn Abi Salamah. Fi hiyrihi significa bajo su cuidado; tatishu fi as-sahfah, moverse por el plato; ti‘mati, su manera de comer. [Fuente](#)

# Una bondad que mejora la vida de los demás

## Cuando la misericordia se convierte en acción

Puedes conmoverte ante la necesidad de alguien y seguir adelante sin preguntarte qué puedes hacer. Una acción sencilla puede aliviar parte de ella: comida, orientación hacia un servicio útil o tiempo para ayudar en algo que no puede resolver. La bondad empieza cuando advertir una necesidad se convierte en ofrecer de manera adecuada lo que puedes dar.

También actúa sobre quien da, al combatir la avaricia y enseñarle que el dinero y el tiempo pueden beneficiar a otros. Pero las necesidades de las personas no son instrumentos para experimentar una sensación agradable. El propósito es ayudar por Alá preservando la dignidad. Pregunta qué necesitan. No

impongas lo que a ti te gusta dar y después les reproches que no les sirva.

Dar comienza por las obligaciones. El zakat y la manutención obligatoria no se sustituyen por una donación voluntaria elegida porque otros la verán. Aprende lo que debes y después da voluntariamente según tus medios. Este orden protege a quienes dependen de ti y vincula la generosidad con la honradez.

## **Dar de lo que amas**

Anas ibn Málík, que Alá esté complacido con él, dijo:

Abu Talha tenía más palmeras que cualquier otro de los Auxiliares de Medina, y la propiedad que más amaba era Bayruha', que estaba frente a la mezquita. El Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, solía entrar en ella y beber de su agua agradable. Anas dijo: Cuando se reveló esta aleya: «No alcanzaréis la virtud hasta gastar de lo que amáis», Abu Talha se presentó ante el Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, y dijo: «Mensajero de Alá, Alá, bendito y altísimo, dice: “No alcanzaréis la virtud hasta

gastar de lo que amáis”. La propiedad que más amo es Bayruha’. La doy en limosna por Alá, esperando su bien y su recompensa guardada junto a Alá. Destínala, Mensajero de Alá, donde Alá te indique». El Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, dijo: «¡Excelente! ¡Es un bien provechoso! ¡Es un bien provechoso! He oído lo que has dicho y considero que debes darlo a tus parientes cercanos». Abu Talha respondió: «Así lo haré, Mensajero de Alá». Después Abu Talha lo repartió entre sus parientes y sus primos.<sup>80</sup>

Abu Talha fue más allá de conmovearse con la aleya. Nombró la propiedad que más quería y pidió que se destinara a donde agradara a Alá. La orientación de darla a sus parientes cercanos hizo que su generosidad llegara a quienes podían beneficiarse. Cuando desees hacer el bien, une una intención generosa con la comprensión de las necesidades de quien recibe.

---

80 Sahih al-Bujari, Libro del azaque, 1461: Bayruha’, hasta su reparto entre los parientes. Las cadenas de transmisión corroborantes y la variante rabih/rayih se omiten del texto principal; la narración elegida dice rabih, «provechoso». Bayruha’ era el huerto de Abu Talhah; baj es una expresión de aprobación. [Fuente](#)

Las personas necesitadas más cercanas a ti pueden ser las menos dispuestas a pedir. Quizá conozcas de un familiar o un vecino algo que otros ignoran, y puedas ayudar sin obligarlo a explicar públicamente su situación. Preserva su intimidad y no conviertas un regalo en una deuda de gratitud que reclamas cada vez que discrepa contigo.

Ibn ‘Umar, que Alá esté complacido con ambos, relató:

‘Umar ibn al-Jattab adquirió una tierra en Jaybar y acudió al Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, para preguntarle qué hacer con ella. Dijo: «Mensajero de Alá, he adquirido una tierra en Jaybar. Nunca he adquirido una propiedad más valiosa para mí. ¿Qué me ordenas hacer con ella?». Respondió: «Si quieres, conserva su capital y dala en limosna». ‘Umar la dio en limosna con la condición de que su capital no se vendiera, regalara ni heredara. Dedicó sus frutos a los pobres, los parientes, la liberación de esclavos, la causa de Alá, los viajeros y los huéspedes. No había reproche para quien la administrara si comía de

ella razonablemente y alimentaba a otros, sin acumular bienes de ella.<sup>81</sup>

La propiedad permaneció y su beneficio continuó. ‘Umar aprendió a convertir sus bienes en una fuente de bien duradero. Las formas posibles varían según la capacidad de cada persona. Puedes tener un conocimiento que enseñar o un servicio que sostener. Tú te beneficias de continuar en el bien y los demás se benefician de tu fidelidad a lo que has asumido.

## **La misericordia hacia las criaturas más allá de los seres humanos**

El Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, dijo:

Mientras un hombre caminaba, sintió una sed intensa. Bajó a un pozo, bebió y salió. Encontró un perro que jadeaba y comía tierra húmeda por la sed. Dijo: «Este perro ha llegado al mismo estado al que llegué yo». Llenó su calzado de cuero, lo sujetó

---

81 Sahih al-Bujari, Libro de las condiciones, 2737: la dotación benéfica de la tierra de ‘Umar, sin el comentario posterior de Ibn Sirin sobre una variante de la redacción. Ghayra mutamawwil significa no tratar los bienes de la dotación como propiedad personal. [Fuente](#)

con la boca, subió y dio de beber al perro. Alá agradeció su obra y lo perdonó. Preguntaron: «Mensajero de Alá, ¿recibimos recompensa por los animales?». Respondió: «Hay recompensa por toda criatura viva».<sup>82</sup>

El hombre conocía el dolor de la sed y ese conocimiento lo movió a esforzarse por una criatura que no podía pedirle agua con palabras. Era misericordia convertida en acción. Su recompensa no dependía del agradecimiento de quien la recibía ni de que otras personas supieran lo que había hecho.

La enseñanza está en la misericordia que pudo mostrar. Tu acción de hoy puede ser agua puesta en un lugar adecuado, retirar un peligro o abstenerse de maltratar a un animal. No la menosprecies porque no llame la atención. El relato muestra el valor de la bondad hacia una criatura incapaz de devolver el favor.

---

82 Sahih al-Bujari, Libro del agua, 2363: la historia, la pregunta de los compañeros y la respuesta del Profeta, sin la cadena de transmisión corroborante. Thara: tierra húmeda; bi-fihi: en su boca; raqiya: subió. «Todo hígado húmedo» se refiere a la bondad hacia todo animal vivo al que esté permitido tratar así. [Fuente](#)

## **Una ayuda que puedes mantener**

No necesitas cargar con las necesidades de todos para ser bondadoso. Conoce lo que puedes hacer, hazlo bien y sé honesto sobre tus límites. Una ayuda prometida y ofrecida a tiempo beneficia más que una gran promesa que no puedes cumplir. Si no tienes dinero, quizá conozcas a alguien que puede ayudar o puedas realizar una tarea que la persona necesita.

Evita hacer del agradecimiento ajeno una condición para continuar el bien. Aprende de la experiencia para dar mejor, protégete de la explotación y busca la recompensa de Alá por lo que ofreces. Tu acción puede atender una sola necesidad o extender sus efectos más lejos. Basta con ofrecer una ayuda real dentro de tus posibilidades.

En una comunidad que coopera, las personas necesitadas están menos solas y las vulnerables encuentran apoyo. Es un fruto visible de las buenas obras. La vida buena se convierte en algo que ayudas a hacer posible para otros, además de buscarlo para ti, mientras esperas que Alá acepte tu bondad.

# La firmeza cuando aumenta el miedo

## Un miedo que necesita orientación

Cuando se acerca un peligro, las posibilidades pueden amontonarse hasta que cuesta distinguirlas. Necesitas información precisa, consejo útil y acciones que protejan lo que puedes proteger. También necesitas la ayuda de Alá para que el miedo no te empuje a una decisión imprudente ni te impida dar un paso útil.

Alá dice: «Él es Quien hizo descender la serenidad en los corazones de los creyentes para que aumentaran su fe junto a la fe que ya tenían» (al-Fath, 48:4). As-Sa'di explica la serenidad como el sosiego y la firmeza que Alá concede cuando el corazón está perturbado.<sup>83</sup> El creyente la pide desde su debilidad mientras emplea los medios conocidos de protección y obediencia.

---

<sup>83</sup> As-Sa'di, Taysir al-Karim ar-Rahman, comentario de 48:4; proyecto coránico de la Universidad Rey Saud. La referencia se da por sura y versículo, no por una página de una edición sin especificar. [Fuente](#)

El Corán relata la salida de Moisés, la paz sea con él, y sus acciones junto al agua de Madián:

Salió de la ciudad, temeroso y vigilante. Dijo: «Señor mío, sálvame de la gente injusta». Cuando se dirigió hacia Madián, dijo: «Quizá mi Señor me guíe por el camino correcto». Al llegar al agua de Madián, encontró a un grupo de personas que daban de beber a sus rebaños. Aparte de ellas encontró a dos mujeres que retenían los suyos. Preguntó: «¿Qué os sucede?». Respondieron: «No damos de beber hasta que los pastores se llevan sus rebaños, y nuestro padre es muy anciano». Dio de beber por ellas y después se retiró a la sombra y dijo: «Señor mío, necesito cualquier bien que hagas descender sobre mí». (al-Qásas, 28:21–24)

Estas aleyas reúnen la búsqueda de protección, la súplica, el esfuerzo y la bondad hacia otros. Moisés no esperó a que desaparecieran todos sus problemas para dar de beber al rebaño de las dos mujeres. Ayudarlas tampoco le impidió pedir a su Señor un bien para sí mismo. Quien tiene miedo conserva algo que puede hacer y una necesidad que puede llevar ante Alá.

## Una firmeza concedida por Alá

Alá, el Altísimo, dice en el relato de la madre de Moisés:

Inspiramos a la madre de Moisés: «Amamántalo. Cuando temas por él, échalo al río y no temas ni te entristezcas. Te lo devolveremos y haremos de él uno de los mensajeros». La familia del Faraón lo recogió para que acabara siendo para ellos enemigo y motivo de tristeza. El Faraón, Hamán y sus ejércitos eran transgresores. La esposa del Faraón dijo: «¡Alegría para mis ojos y los tuyos! No lo matéis. Quizá nos beneficie o lo adoptemos como hijo». No percibían lo que vendría. El corazón de la madre de Moisés quedó vacío. Estuvo a punto de revelar quién era, si no hubiéramos fortalecido su corazón para que permaneciera entre los creyentes. Dijo a la hermana de él: «Síguelo». Ella lo observó desde lejos sin que se dieran cuenta. Ya habíamos impedido que aceptara nodrizas. Dijo: «¿Os indico una familia que lo cuide para vosotros y vele por él con sinceridad?». Se lo devolvimos a su madre para que sus ojos se alegraran, no se entristeciera y supiera que la promesa de Alá es

verdadera. Pero la mayoría no sabe. (al-Qásas, 28:7-13)

El Corán describe su miedo y el vacío de su corazón, y menciona cómo Alá la fortaleció y le devolvió a su hijo. El corazón necesita la ayuda de su Señor incluso después de oír algo que lo tranquiliza. Conservar la fe en medio de la agitación forma parte de Su gracia. Llevamos nuestra necesidad ante Él y pedimos Su ayuda para actuar dentro de nuestras posibilidades.<sup>84</sup>

Abu Bakr as-Siddiq, que Alá esté complacido con él, dijo:

Miré los pies de los politeístas sobre nuestras cabezas mientras estábamos en la cueva. Dije: «Mensajero de Alá, si uno de ellos mirara hacia sus pies, nos vería debajo». Respondió: «Abu Bakr, ¿qué piensas de dos cuyo tercero es Alá?».<sup>85</sup>

---

84 Las órdenes y la promesa de este relato son específicas de la madre de Moisés en el acontecimiento narrado por el Corán. No permiten poner en peligro a un niño sin revelación. El relato enseña la veracidad de la promesa de Alá y la necesidad que tiene el corazón de que Él lo fortalezca. [Fuente](#)

85 Sahih Muslim, Libro de las virtudes de los compañeros, 2381: la cueva. Que Alá esté con ellos significa aquí Su apoyo y Su auxilio, como en «No te entristezcas; Alá está con nosotros» (At-Tawbah 9:40). [Fuente](#)

La respuesta volvió el corazón de Abu Bakr hacia la compañía y el auxilio de Alá en un momento de intenso miedo. Alá dice sobre aquel suceso: «No te entristezcas; Alá está con nosotros» (at-Tawba, 9:40). Confiar en Alá permite al corazón atender a algo mayor que el peligro visible y pedirle firmeza mientras emplea los medios de protección.

Cree en estos relatos y espera la ayuda y protección de tu Señor, distinguiendo una promesa concreta en un suceso de lo que sabes sobre tu propio futuro. No te prometas una salvación de una forma determinada sin una garantía revelada ni limites el poder de Alá a los medios que ves. Cumple tu deber y pide el bien y la firmeza en aquello que desconoces.

## **¿Quién te sostiene cuando tienes miedo?**

Alá dice sobre los compañeros de la cueva: «Eran jóvenes que creían en su Señor, y les aumentamos la guía» (al-Kahf, 18:13), y: «Fortalecimos sus corazones» (al-Kahf, 18:14). Su relato describe a compañeros unidos en la fe que pidieron a Alá misericordia y una buena orientación. Una persona puede necesitar a

alguien que le recuerde la verdad cuando se debilita y la ayude a ponerla en práctica.

Cuando tengas miedo, elige a alguien que compruebe cuidadosamente la información y conozca los límites de su conocimiento. Las noticias contradictorias pueden aumentar la agitación. Un compañero que trata cada posibilidad alarmante como una certeza no ayuda a juzgar bien. Quien distingue lo conocido de lo desconocido y ayuda a identificar el siguiente paso posible hace más llevadera la situación.

Empieza por lo que puedes hacer: verifica una noticia antes de transmitirla, contacta con quienes dependen de ti y busca ayuda cuando la necesites. Puedes cumplir tu responsabilidad aun con miedo, pidiendo ayuda a Alá y esperando que fortalezca tu corazón.

# Continuar en el bien a través de los cambios

## El entusiasmo no permanece igual

Puedes salir de una reunión beneficiosa lleno de resolución y después volver al trabajo y a la familia y sentir menos presente su mensaje. Quizá interpretes ese cambio como falta de sinceridad, aunque estés comparando dos estados distintos de atención y ocupación. Necesitas revisar tus actos y comprender esa variación para no exigirte lo imposible ni excusar todo descuido.

Hánzala al-Usaydi, que Alá esté complacido con él, dijo:

Abu Bakr me encontró y preguntó: «¿Cómo estás, Hánzala?». Dije: «Hánzala se ha vuelto hipócrita». Respondió: «¡Gloria a Alá! ¿Qué dices?». Dije: «Cuando estamos con el Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, nos recuerda el Fuego y el Paraíso hasta que parece que los vemos con

nuestros propios ojos. Después, cuando nos separamos del Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, nos ocupamos de nuestras esposas, nuestros hijos y nuestro sustento, y olvidamos mucho». Abu Bakr dijo: «Por Alá, nos sucede lo mismo». Abu Bakr y yo fuimos hasta entrar ante el Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él. Dije: «Hánzala se ha vuelto hipócrita, Mensajero de Alá». El Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, preguntó: «¿Cómo es eso?». Dije: «Mensajero de Alá, cuando estamos contigo, nos recuerdas el Fuego y el Paraíso hasta que parece que los vemos con nuestros propios ojos. Después, cuando nos separamos de ti, nos ocupamos de nuestras esposas, nuestros hijos y nuestro sustento, y olvidamos mucho». El Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, dijo: «Por Aquel en Cuya mano está mi alma, si permanecierais como estáis conmigo y en el recuerdo, los ángeles os estrecharían la mano en vuestros lechos y en

vuestros caminos. Pero, Hánzala, un tiempo para esto y un tiempo para aquello», tres veces.<sup>86</sup>

El sentido se refiere a la variación de la atención al ocuparse de la familia y del sustento, no a dividir la vida entre obediencia deliberada y pecado deliberado. Un deber sigue siendo un deber cuando el sentimiento es intenso y cuando es débil. Si disminuye el recogimiento, mantén la oración y busca cómo mejorarla. No conviertas la disminución del sentimiento en permiso para descuidarla.

## Un fundamento que preservar

Sufyán ibn ‘Abd Allah ath-Thaqafi, que Alá esté complacido con él, dijo:

Dije: «Mensajero de Alá, dime algo sobre el islam por lo que no necesite preguntar a nadie después de ti», y en la transmisión de Abu Usama: «A nadie distinto de ti». Respondió: «Di: “Creo en Alá”, y después mantente firme».<sup>87</sup>

---

86 Sahih Muslim, Libro del arrepentimiento, 2750a: el relato de Hanzalah. ‘Afasna significa ocuparse de los asuntos familiares; ad-day‘at, los medios de sustento y los bienes. «Tres veces», al final de la cita, forma parte de la narración. [Fuente](#)

87 Sahih Muslim, Libro de la fe, 38. La variante «después de ti/a nadie más que a ti» se conserva tal como fue transmitida. [Fuente](#)

La fe tiene un efecto duradero sobre el camino que tomas. El siguiente hadiz divino explica el orden del acercamiento a Alá. El Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, dijo:

Alá dijo: «A quien muestre hostilidad hacia un amigo Mío, le he declarado la guerra. Mi siervo no se acerca a Mí con nada más amado por Mí que lo que le he impuesto como obligación. Mi siervo sigue acercándose a Mí mediante obras voluntarias hasta que lo amo. Cuando lo amo, soy su oído con el que oye, su vista con la que ve, su mano con la que toma y su pie con el que camina. Si Me pide, le daré; si busca refugio en Mí, se lo concederé. No vacilo ante nada de lo que voy a hacer como vacilo ante el alma del creyente: a él le desagrada la muerte y a Mí Me desagrada causarle pesar».<sup>88</sup>

Empieza por lo que Alá ha hecho obligatorio y después añade obras voluntarias que puedas mantener. Este orden orienta tus actos cuando tus

---

88 Sahih al-Bujari, Libro de los relatos que ablandan el corazón, 6502. El hadiz divino completo, sin su cadena de transmisión. La amistad con Alá se alcanza aquí mediante la fe y la conciencia de Él. El oído y la vista se entienden en el contexto del amor, la guía y el apoyo de Alá a Su siervo; la redacción no implica que el Creador habite dentro de una criatura. [Fuente](#)

aspiraciones compiten entre sí. No busques añadir prácticas descuidando el fundamento ni permitas que los muchos proyectos sustituyan lo que realmente haces.

Puedes emprender muchas devociones voluntarias durante unos días, agotarte y abandonar casi todas, aunque una práctica menor hubiera sido sostenible. Puedes desear con fervor una adoración voluntaria mientras retienes un derecho obligatorio de tu familia. La buena intención necesita un orden correcto para que las obras añadidas sostengan la constancia.

Abu Yuhayfa, que Alá esté complacido con él, relató:

El Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, estableció la hermandad entre Salmán y Abu ad-Darda'. Salmán visitó a Abu ad-Darda' y vio a Umm ad-Darda' con ropa sin arreglo. Le preguntó: «¿Qué te ocurre?». Respondió: «Tu hermano Abu ad-Darda' no necesita este mundo». Llegó Abu ad-Darda' y le preparó comida. Dijo: «Come». Respondió: «Estoy ayunando». Salmán dijo: «No comeré hasta que tú comas». Entonces comió. Cuando llegó la noche, Abu ad-Darda' se dispuso a

rezar. Salmán dijo: «Duerme». Y durmió. Después volvió a levantarse. Le dijo: «Duerme». Cuando llegó la última parte de la noche, Salmán dijo: «Levántate ahora». Rezaron ambos. Salmán le dijo: «Tu Señor tiene un derecho sobre ti, tu persona tiene un derecho sobre ti y tu familia tiene un derecho sobre ti. Da, pues, a cada titular de un derecho lo que le corresponde». Fue ante el Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, y se lo contó. El Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, dijo: «Salmán ha dicho la verdad».<sup>89</sup>

Fue confirmado el reconocimiento de Salmán de los derechos del Señor, de la propia persona y de la familia. Esto permite continuar en el bien sin menoscabar un derecho al añadir a otro. Al elegir una práctica duradera, considera los deberes con los que compite y prepara un programa que puedas cumplir en el día que realmente vives.

---

89 Sahih al-Bujari, Libro del ayuno, 1968: Salman y Abu ad-Darda'. Mutabadhdhilah significa haber dejado de arreglarse. El ayuno de este episodio era voluntario; el relato no justifica abandonar una obligación por un invitado. [Fuente](#)

El Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, dijo:

Buscad lo correcto y acercaos a ello cuanto podáis. Sabed que ninguno de vosotros entrará en el Paraíso por sus obras y que las obras más amadas por Alá son las más constantes, aunque sean pocas.<sup>90</sup>

Elige una acción voluntaria adecuada a tu capacidad actual y dale un momento que puedas mantener. Es una organización de tu día; no atribuye un mérito religioso particular a la hora que eliges. Cuando crezca tu capacidad, añade algo. Cuando disminuya, preserva el fundamento y pide ayuda a Alá.

## **Cuando se interrumpe una práctica**

Un viaje o el agotamiento pueden interrumpir una lectura regular. Cuando pase el obstáculo, vuelve a un nivel que puedas sostener ahora. No te exijas recuperar todo antes de empezar ni permitas que sentirte atrasado sea una razón para retrasarte más.

---

90 Sahih al-Bujari, Libro de los relatos que ablandan el corazón, 6464. La cita sigue la redacción del relato. [Fuente](#)

Volver a comenzar es posible, aunque no sea el comienzo que habías imaginado.

Si las interrupciones se repiten, examina el motivo. Quizá la hora no sea adecuada, la cantidad supere tus posibilidades o tu compañía absorba la atención necesaria. Cambiar esas causas sostiene la constancia más que culparte sin ajustar nada. Si se interrumpió una obligación, aprende qué debes hacer para repararlo y arrepíentete del descuido.

A veces necesitas compañeros que te recuerden sin una vigilancia pesada y descanso suficiente para cumplir tus responsabilidades. La vida comprende trabajo, familia, adoración y sueño, cada uno con su lugar. Comprender mejor los derechos permite repartir el esfuerzo con más justicia y hacer menos promesas entusiastas que no podrás cumplir.

La constancia da fruto cuando permanece algún bien al que puedes volver a través de las circunstancias cambiantes. No aplaces la firmeza hasta que todo sea perfecto. Aprende a adorar a Alá en los días de energía y en los días pesados, pide perdón cuando falles y continúa lo que Él te permita hacer.

# Un temor reverente que protege el corazón y una esperanza que lo sostiene

## Por qué un corazón sereno también puede temer

La serenidad puede parecer incompatible con el miedo. Sin embargo, puedes confiar en la justicia y la misericordia de Alá y temer a la vez ser injusto con alguien o descuidar Su mandato. Ese temor te ayuda a volver a lo correcto. Se refiere a tus faltas y sus consecuencias; no niega la confianza en tu Señor.

Alá describe a los creyentes cuyos «corazones tiemblan cuando se menciona a Alá» (al-Anfal, 8:2). Ese temor los lleva a respetar Su mandato y evitar la desobediencia.<sup>91</sup> Sobre el efecto del Corán dice: «Se estremece la piel de quienes temen a su Señor;

---

91 As-Sa'di, Taysir al-Karim ar-Rahman, comentario de 8:2; proyecto coránico de la Universidad Rey Saud. La referencia se da por sura y versículo, no por una página de una edición sin especificar. [Fuente](#)

después su piel y sus corazones se ablandan ante el recuerdo de Alá» (az-Zúmar, 39:23). As-Sa'di explica cómo las advertencias inspiran temor reverente y las promesas inspiran esperanza y ternura de corazón.<sup>92</sup>

Necesitas ambos sentidos al examinarte. Cuando tomas el pecado a la ligera, el temor te recuerda la responsabilidad. Cuando imaginas imposible el perdón, la esperanza te devuelve al arrepentimiento. Juntos te advierten del error sin hacerte desesperar de corregirlo.

## **Un temor que necesita conocimiento**

Anas ibn Málik, que Alá esté complacido con él, relató:

El Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, advirtió la ausencia de Thábit ibn Qays. Un hombre dijo: «Mensajero de Alá, iré a informarme de él». Fue a verlo y lo encontró sentado en su casa, con la cabeza baja. Preguntó: «¿Qué te ocurre?». Respondió: «Un mal». Solía elevar su voz por

---

92 As-Sa'di, Taysir al-Karim ar-Rahman, comentario de 39:23; proyecto coránico de la Universidad Rey Saud. La referencia se da por sura y versículo, no por una página de una edición sin especificar. [Fuente](#)

encima de la voz del Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, por lo que sus obras se habían vuelto vanas y estaba entre la gente del Fuego. El hombre regresó e informó de que había dicho tal cosa. Musa ibn Anas dijo: La siguiente vez volvió con una inmensa buena noticia. Dijo: «Ve a verlo y dile: No estás entre la gente del Fuego; estás entre la gente del Paraíso».<sup>93</sup>

El juicio que Thábit temía para sí era distinto de la buena noticia que le dio el Profeta, la paz y las bendiciones sean con él. Necesitaba una explicación que corrigiera su comprensión y situara el temor en su lugar. Por eso la intensidad de los sentimientos no basta para determinar el destino de alguien en la otra vida. La persona aprende, pregunta y vuelve a lo que establecen las pruebas.

Esto enseña a quien supone que toda advertencia se aplica con certeza a él o considera que cada falta invalida todas sus obras. Los textos requieren comprensión, condiciones y contexto. Un temor

---

93 Sahih al-Bujari, Libro de las virtudes, 3613: Thabit ibn Qays. Esta narración dice «un hombre» sin nombrarlo. Su redacción no se ha combinado con la de otra narración. [Fuente](#)

intenso no sustituye el conocimiento. Pregunta a personas cualificadas sobre lo que te desconcierta y no te abandones a una cadena de juicios sin verificar.

Del mismo modo, no tomes una sensación de amplitud y bienestar como prueba de que tus obras han sido aceptadas. Alégrate del bien y agradece a Alá, conservando la esperanza, el temor reverente y la conciencia de tu necesidad de misericordia. Esto pide una acción sincera y arrepentimiento por un pecado conocido, no un examen agotador de cada pensamiento pasajero.

## **Cómo influye el temor reverente en los derechos**

El temor reverente puede ponerse a prueba cuando puedes vengarte y la otra persona no puede impedirlo. Al recordar que te encontrarás con Alá, te abstienes de la injusticia. O puedes tener algo confiado cuyos detalles solo tú conoces y cumplirlo porque saber que Alá lo conoce basta para hacerte responsable.

Este es un temor beneficioso, reconocible por su efecto en la acción. Si la preocupación por tu posición

espiritual llena tu mente mientras descuidas los derechos de las personas, empieza por el deber claro. Devuelve el dinero, discúlpate por el daño y cumple la obligación. Un deber que conoces tiene prioridad sobre preguntas que repites sin poder establecer respuestas ciertas.

Después de reparar, espera el perdón y la aceptación. No puedes darte una garantía, pero puedes tener buena opinión de Alá y seguir adorándolo. El temor reverente que te reforma no exige vivir odiándote. Enseña que tu Señor es grande, que Su mandato merece obediencia y que volver a Él es tu camino cada vez que fallas.

Encuentras así descanso en lo que conoces de tu Señor mientras atiendes a lo que se te pide: volver después del error, esperar cuando temes y agradecer cuando recibes ayuda.

# Regresar a tu Señor con satisfacción

## Más allá de la vida que conocemos

No todos los deseos se cumplen en este mundo. La vida de una persona virtuosa puede terminar antes de que aparezcan muchos frutos de su esfuerzo. Si el bien se limita a lo que recibe aquí, se oscurece el sentido de su trabajo y su paciencia. La fe en la otra vida sitúa la existencia en su horizonte completo. Nuestra vida presente importa, y la recompensa de Alá es más duradera.

Alá dice: «Regresa a tu Señor, satisfecha y aceptada con complacencia. Entra entre Mis siervos y entra en Mi Paraíso» (al-Fayr, 89:28–30). As-Sa’di explica la satisfacción del alma con los dones de Alá, la complacencia de Él con ella y estas palabras como buena noticia en la muerte y en el Día de la

Resurrección.<sup>94, 95</sup> Esperamos ese destino y pedimos a Alá que nos conceda sus medios. El bienestar presente no nos autoriza por sí solo a atribuirnos esa condición.

## **Una obra cuyo fruto completo no llegaste a ver**

Jabbab, que Alá esté complacido con él, dijo:

Emigramos con el Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, buscando el Rostro de Alá, y nuestra recompensa quedó a cargo de Alá. Algunos murieron sin disfrutar de nada de esa recompensa; entre ellos estaba Mus'ab ibn 'Umayr. A otros les ha madurado el fruto y lo están recogiendo. Él murió el día de Uhud, y no encontramos con qué amortajarlo salvo un manto. Cuando le cubríamos la cabeza, quedaban al descubierto los pies; cuando le cubríamos los pies, quedaba descubierta la cabeza. El Profeta, la paz y las bendiciones sean

---

94 As-Sa'di, Taysir al-Karim ar-Rahman, comentario de Al-Fayr 89:28: volver a Alá, satisfecho y gozando de Su complacencia. [Fuente](#)

95 As-Sa'di, Taysir al-Karim ar-Rahman, comentario de Al-Fayr 89:30: las palabras dirigidas al alma al morir y en el Día de la Resurrección. [Fuente](#)

con él, nos ordenó cubrirle la cabeza y poner hierba idhjir sobre sus pies.<sup>96</sup>

El valor de una vida así no puede medirse por los bienes que deja. Emigró, trabajó y dio, y los creyentes esperan por ello la recompensa de Alá. Esto abre una mirada más justa sobre tu esfuerzo y el de tus seres queridos. Un trabajo que el público no advierte puede beneficiar profundamente a quienes alcanza, mientras lo que hay junto a Alá supera nuestro conocimiento completo.

Esto no te llama a descuidar el sustento ni las necesidades de tu familia. Atiéndelas buscando recompensa y trabaja para mejorar la vida, pero no tomes las comodidades que no alcanzaste como prueba de que todo bien te ha sido negado. Quien preserva algo confiado en la dificultad, cría a un hijo o cumple pacientemente un deber ha vivido obras cuya recompensa espera, aunque nadie escriba sobre él.

---

96 Sahih al-Bujari, Libro de los funerales, 1276: el relato de Mus'ab. Ayna'at: maduraron; yahdibuha: los recoge; idhjir: una planta conocida. «Su recompensa», al describir los beneficios mundanos que algunos recibieron, no niega la recompensa que permanece en la otra vida para quienes fueron sinceros en sus obras. [Fuente](#)

## Tener buena opinión de Alá al regresar

‘A’isha, que Alá esté complacido con ella, dijo:

Cuando el Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, gozaba de salud, solía decir: «Ningún profeta ha sido llevado por la muerte sin que antes se le muestre su lugar en el Paraíso y después se le permita vivir o se le dé a elegir». Cuando enfermó y se acercó la muerte, con la cabeza sobre el muslo de ‘A’isha, perdió el conocimiento. Al recobrarlo, fijó la mirada en el techo de la casa y dijo: «Oh, Alá, en la Compañía más elevada». Yo dije: «Entonces no permanecerá junto a nosotros». Reconocí que aquello era el relato que solía contarnos cuando gozaba de salud.<sup>97</sup>

En este regreso hay un buen encuentro con su Señor y una elección de lo que está junto a Él. El creyente pide a Alá un buen final y se prepara para encontrarlo

---

97 Sahih al-Bujari, Libro de las expediciones militares, 4437: la elección que se le ofreció y la Compañía Suprema. Shajasa basaruhi significa que alzó y fijó la mirada. Esta elección concierne a los profetas, como afirma expresamente el hadiz. [Fuente](#)

mediante la sinceridad, el arrepentimiento y el cumplimiento de los derechos que estén a su alcance.

En el relato de la muerte del Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, Abu Bakr, que Alá esté complacido con él, dijo:

Abu Bakr llegó, descubrió el rostro del Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él, y lo besó. Dijo: «¡Que mi padre y mi madre sean sacrificados por ti! Fuiste bueno en vida y en la muerte. Por Aquel en Cuya mano está mi alma, Alá no te hará saborear la muerte dos veces». Después salió y dijo: «Tú que estás jurando, cálmate». Cuando Abu Bakr habló, ‘Umar se sentó. Abu Bakr alabó y glorificó a Alá y después dijo: «Quien adoraba a Muhammad, la paz y las bendiciones sean con él, Muhammad ha muerto. Quien adoraba a Alá, Alá está vivo y no muere». Recitó: «Tú morirás y ellos morirán», y: «Muhammad no es sino un mensajero. Antes de él pasaron otros mensajeros. Si muere o es matado, ¿volveréis sobre vuestros pasos? Quien vuelva sobre sus pasos no perjudicará en nada a Alá, y Alá recompensará a

los agradecidos». La gente comenzó a sollozar y a llorar.<sup>98</sup>

Las lágrimas permanecieron, y con ellas el recordatorio de que Alá está vivo y no muere. Esto ayuda al corazón cuando pierde a alguien en quien se apoyaba: se entristece y conserva su amor, mientras la adoración de Alá permanece como fundamento al que vuelve y con el que sigue viviendo.

Tres días antes de su muerte, el Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, dijo:

Que ninguno de vosotros muera sin tener buena opinión de Alá.<sup>99</sup>

El siervo se vuelve hacia su Señor esperando Su misericordia y Su perdón. Aprender lo que Alá nos ha comunicado de Su gracia, arrepentirse y cumplir los derechos posibles ayudan a ello. La buena esperanza se une a un regreso sincero.

---

98 Sahih al-Bujari, Libro de las virtudes de los compañeros del Profeta, 3667 y 3668, presentados juntos. El pasaje abarca desde la llegada de Abu Bakr hasta el llanto de la gente. No se incluye el resto, relativo a la Saqifah, porque el tema pertinente aquí es el duelo y la firmeza. Nashaya significa sollozar en voz alta. [Fuente](#)

99 Sahih Muslim, Libro del Paraíso y de la descripción de sus delicias y sus habitantes, 2877a, de Yabir: la orden de pensar bien de Alá. [Fuente](#)

No sabes cuándo terminará tu vida, pero conoces parte de lo que te espera hoy: un derecho aplazado, un conflicto que puedes reducir o una oración que necesita cuidado. Recordar el regreso a Alá revela el valor de esas acciones. Forman parte de la preparación para la otra vida; no son detalles añadidos al margen de ella.

## **Lo que llevas contigo al día**

El alma para la que esperamos la paz aprende a volver a su Señor en distintas circunstancias. Después del pecado se arrepiente; al recibir un don agradece; en la prueba pide ayuda y tiene paciencia. La sinceridad aparece en los derechos cumplidos, el mal contenido y el bien ofrecido, junto a la esperanza de perdón por las faltas.

No puedes reparar toda tu vida en un día. Puedes reconocer el deber cuyo momento ha llegado, empezar a corregir un mal claro y seguir aprendiendo. Puedes llevar una tristeza que permanece y una necesidad todavía sin atender. Preséntalas ante Alá, busca sus medios prácticos y

preserva el derecho a la gratitud de los dones presentes.

Mediante esta relación y esta acción, por la gracia y la misericordia de Alá, crece una vida buena. El descanso completo, al que no alcanza dolor alguno, sigue siendo nuestra esperanza en Su Paraíso. Le pedimos que nos guíe hacia Él, mantenga firmes nuestros corazones en Su religión y haga de nuestro regreso el de un alma satisfecha y aceptada con complacencia.

# Entrenar el alma para encontrar serenidad

## Lo que estamos aprendiendo a hacer

Puedes cerrar este libro comprendiendo la confianza en Alá, recibir después una noticia inquietante y encontrarte repitiendo la misma pregunta, buscando una garantía que nadie puede darte. Puedes leer sobre el perdón y, al oír una observación provocadora, responder con palabras que luego lamentas. Entre comprender un sentido y ponerlo bien en práctica hay un espacio que necesita entrenamiento. Empieza con una situación conocida, aprende a pedir ayuda a Alá y a elegir lo correcto; después revisa lo que hiciste e inténtalo de nuevo.

El propósito es aprender a volver a Alá en distintas circunstancias y dejar que ese regreso oriente las decisiones, las palabras y el cumplimiento de los derechos. El miedo o la tristeza pueden permanecer. No pongas su desaparición como condición para empezar ni tomes su presencia como sentencia de

que la práctica ha fracasado. Quien contiene un daño mientras está enfadado ha hecho un bien. Quien cumple con algo confiado a él mientras tiene miedo ha preservado un derecho. Quien suplica en su tristeza ha encontrado palabras con las que llevar su necesidad ante el Señor.

Mantener claro este propósito conserva la relación con el título del libro. Buscamos una serenidad fundada en conocer a Alá, confiar en Él y volver a Su mandato. Su fruto aparece en una vida donde se cumplen derechos, se aprovechan los dones y se busca el bien lícito. Los ejercicios no pueden certificar que has alcanzado el grado del alma en paz ni garantizar circunstancias cómodas. Ayudan a convertir la comprensión en una acción que puedas describir y revisar.

Empieza por un asunto que se repita y afecte a tu día: responder demasiado rápido en un desacuerdo, comparar continuamente tu sustento o aplazar un deber conocido. Di, por ejemplo: «Quiero escuchar la pregunta entera antes de responder». Es más claro que «Quiero estar tranquilo todo el tiempo». Puedes saber si escuchaste o interrumpiste. Juzgar tu

tranquilidad general incluye muchos estados que un solo encuentro no puede representar.

Los días y las páginas que siguen ofrecen una organización propuesta para aprender. Puedes avanzar más despacio o repetir partes. El número de días no posee un mérito devocional particular. No aumentes las repeticiones prescritas de las fórmulas de recuerdo ni cambies sus momentos para completar un registro. Preserva la adoración establecida y deja que escribir sirva a la acción. Los ejemplos de práctica de este capítulo son situaciones hipotéticas, no relatos sobre personas concretas.

Comenzamos con una enseñanza profética que une la esperanza y el esfuerzo. Abu Sa'íd al-Judri, que Alá esté complacido con él, relató:

Algunas personas de los Auxiliares pidieron ayuda al Mensajero de Alá, la paz y las bendiciones sean con él. Ninguno pidió sin que él diera, hasta que se agotó lo que tenía. Cuando se acabó todo lo que había gastado con sus manos, les dijo: «Cualquier bien que tenga, no os lo retendré. A quien procura abstenerse de pedir, Alá lo ayuda a abstenerse; a quien se esfuerza por ser paciente, Alá le concede

paciencia; y a quien busca no depender de otros, Alá lo enriquece. Nunca recibiréis un don mejor ni más amplio que la paciencia».<sup>100</sup>

El Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, los orientó a esforzarse por adquirir la contención y la paciencia que buscaban, sin dejar de necesitar la ayuda de Alá. Por eso practicamos acciones a nuestro alcance: contener una palabra, cumplir un derecho, buscar un medio beneficioso y regresar después de tropezar. El seguimiento puede apoyar este esfuerzo. Su número de días no fija un plazo para alcanzar un grado espiritual ni para que desaparezca el dolor.

## **Trabajar con una situación**

Cuando el día se altera, un hecho, tu interpretación y el miedo a lo que vendrá pueden mezclarse en una frase: «Todo se está derrumbando». Empieza por separarlos. ¿Qué ha ocurrido que puedas establecer? Tal vez una respuesta se haya retrasado, una candidatura haya sido rechazada o las palabras de un

---

100 Sahih al-Bujari, Libro de los relatos que ablandan el corazón, 6470. Yatasabbar significa esforzarse por ser paciente y buscar la paciencia. La promesa no está vinculada a un período ni a un calendario de entrenamiento concreto. [Fuente](#)

familiar te hayan dolido. Describe el hecho en una frase, sin juzgar intenciones ni predecir el futuro. Así identificas lo que necesita una acción ahora.

Nombra después lo que has añadido al hecho. Una respuesta tardía es una cosa; creer que quien debía enviarla te desprecia es otra y necesita pruebas. Algunos temores pueden confirmarse y otros no. No tienes que negarlos, pero tampoco tratarlos como noticias confirmadas. Pregúntate si necesitas una aclaración, información de la persona implicada o esperar un momento apropiado. Puede que la información no esté disponible. Nombra esa incertidumbre en lugar de llenarla con una certeza que no tienes.

Identifica después tu deber o una respuesta útil. Si te equivocaste, hay una tarea que puedes empezar. Si sufriste un daño, puedes buscar ponerle fin de manera lícita. Si el asunto queda fuera de tu control, busca los medios que sigan disponibles y a alguien que pueda ayudar. No te hagas responsable de todo lo sucedido ni te eximas de la parte que puedes reparar.

Recuerda ahora el sentido de la fe adecuado a esa situación. El miedo a un resultado pide apoyarte en

Alá mientras empleas los medios. El pecado pide arrepentimiento y esperanza. La ira pide contener la injusticia. Elige el sentido que explique lo que debes hacer y después pide ayuda a Alá. No acumules términos espirituales solo para alargar una lista. Basta con un sentido cuya relación con la situación comprendas.

Convierte la comprensión en un paso concreto. En lugar de «Repararé mi relación con mi hermano», di: «Lo llamaré en un momento adecuado y reconoceré las palabras con las que lo herí». En lugar de «Dejaré de preocuparme por el sustento», di: «Revisaré la candidatura que puedo presentar y preguntaré por la información que falta». Después pueden permanecer otras dificultades. No impiden cumplir lo que hoy se ha aclarado.

Revisa después por separado la acción y el resultado. ¿Hiciste lo que elegiste? ¿Qué ocurrió luego que realmente pudiste observar? Puedes haberte disculpado bien sin que la otra persona haya aceptado aún. Esto describe los límites del cambio; no vuelve equivocada la disculpa. O una disputa puede haberse calmado porque renunciaste a un derecho

ajeno. Una habitación tranquila no basta para demostrar que actuaste bien. La revisión vuelve primero a los derechos y a la conducta, y después considera los efectos que aparecieron.

## **Un ejemplo desarrollado: el desacuerdo**

Imagina que prometes a un familiar hacer un recado y lo olvidas. Al volver, te dice: «No puedo contar contigo». Las palabras duelen y estás a punto de responder enumerando sus faltas pasadas. Escribir «Mi familia no me valora» ampliaría el asunto hasta hacer desaparecer el error reparable. Los hechos más cercanos son que olvidaste una promesa y que sus palabras fueron hirientes. Ambos pueden considerarse sin que uno anule al otro.

Tu primera responsabilidad es la promesa incumplida. Puedes decir: «Lo prometí y lo olvidé, y retrasé lo que necesitabas. Lo haré en un momento que de verdad pueda cumplir». Si no puedes hacerlo, dilo con honestidad y buscad juntos otra solución. Después explica el efecto de sus palabras cuando sea posible conversar con claridad: «Acepto que me recuerdes mi error. Me duele que todo lo que hago se

describa como poco fiable». Reconoces el error mientras pides palabras más justas.

La relación con la serenidad es práctica. Si tu preocupación es demostrar que nunca te equivocas, cada observación amenaza tu imagen. Buscar la complacencia de Alá y cumplir los derechos te permite reconocer lo que una crítica tiene de verdadero sin aceptar todas las acusaciones. La pregunta cambia de «¿Cómo gano esta conversación?» a «¿Qué debo reparar y cómo protejo mis palabras y mi derecho?». La otra persona sigue siendo responsable de sus palabras.

Tu registro podría decir: hecho: olvidé el recado; respuesta habitual: contraataqué; acción nueva: una disculpa concreta y un plazo realista; asuntos pendientes: la observación hiriente y una confianza que todavía no se ha restablecido. La próxima vez puedes programar un recordatorio al prometer o avisar pronto de que no podrás cumplir. La revisión cambia entonces una conducta repetida, en lugar de limitarse a volver a contar la discusión.

Si la conversación no puede continuar sin palabras hirientes, pide aplazarla hasta una hora concreta y

después vuelve a ella. No uses el aplazamiento como castigo silencioso ni como huida de un deber. Algunos desacuerdos necesitan a una tercera persona de confianza que ayude a comprender y reparar. Un daño continuo no se trata simplemente pidiendo a quien lo sufre que esté más tranquilo. Detener el daño y preservar los derechos forman parte del trabajo necesario.

## **Un ejemplo desarrollado: esperar el sustento**

Supón que presentaste una candidatura a un empleo y no recibiste respuesta. Empiezas a revisar los mensajes una y otra vez y después a compararte con conocidos. Precisa el hecho: la candidatura se presentó y todavía no ha llegado respuesta. «Nunca encontraré una oportunidad» es un juicio sobre un futuro que no controlas. El retraso puede deberse a una omisión corregible o no. Necesitas conocer lo que permite el procedimiento de solicitud.

Puedes comprobar que la documentación esté completa, preguntar en el momento adecuado o buscar otra oportunidad apropiada. Reserva el

tiempo suficiente para esa acción y después vuelve a un deber familiar o a una tarea presente. El seguimiento ayuda cuando aporta información o corrige una omisión. Si la información no ha cambiado, antes de comprobar otra vez pregúntate: «¿Qué haré con esta comprobación adicional?».

Confiar en este ejemplo significa apoyarte en Alá al mismo tiempo que te esfuerzas. Suplica por el bien y el sustento sin condicionar tu confianza al éxito de esa candidatura concreta. El rechazo puede doler si llega. Examina entonces lo que puedes aprender y busca otra posibilidad. Decir que no se consiguió el resultado describe la realidad. Decir que la súplica y el esfuerzo carecen de valor va más allá de lo que esa realidad demuestra.

Distingue tres cosas en tu registro: lo que hiciste, lo que aprendiste y lo que sigue sin aclararse. Puedes mejorar una candidatura y descubrir una habilidad que necesitas, mientras la aceptación continúa siendo desconocida. Escribir no resuelve por sí mismo el problema de los ingresos. Impide que la cuestión práctica desaparezca entre muchas predicciones. Si necesitas consejo o ayuda, pedirlos forma parte de

emplear los medios. Cargar con todo a solas no demuestra una confianza más fuerte.

## **Aprender de los relatos que hemos leído**

En el relato de Hakim ibn Hizam viste una orientación concreta seguida de un cambio en su manera de recibir y pedir. Considera ahora una situación en la que miras hacia lo que poseen otros. ¿Tu necesidad es real o la comparación ha aumentado tu deseo? Escribe lo que realmente necesitas y elige una acción que te ayude a conseguir lo suficiente sin vulnerar derechos. No adoptes su decisión personal de rechazar regalos como una norma para ti. Aprende del relato cómo puede influir la avidez en una persona e infórmate de la norma que corresponde a tus propias necesidades.

En el encuentro de ‘Umar con ‘Uyayna viste una ira seguida de una detención ante un recordatorio del Corán. Cuando entres en una disputa, identifica la palabra o la acción que necesitas contener antes de discutir lo demás. Si alguien te recuerda un derecho, escucha el recordatorio en sí. No permitas que el malestar con esa persona te lleve a rechazar lo

verdadero de sus palabras. Después revisa el encuentro: ¿qué te impediste hacer y qué derecho queda por cumplir?

En el relato de Thábit al-Bunani viste a un hombre explicar su dolencia y aceptar una ayuda permitida. Si la enfermedad o la tristeza te pesan, expresa tu necesidad a alguien capaz de ayudar: compañía, un servicio concreto o atención especializada. Aceptar ayuda no contradice la paciencia. Cuando tú ayudas, pregunta qué beneficiaría a la otra persona antes de suponer que necesita más palabras.

En el relato de Abu ‘Abd ar-Rahmán as-Sulami viste cómo comprender una enseñanza lo llevó a practicarla con constancia. Elige, entre lo aprendido, una práctica pequeña y regular que se ajuste a tu capacidad y dale un lugar en tu día. Si tropiezas, revisa la cantidad, el momento y lo que compite con ella; después vuelve. El propósito de este ejercicio es que el conocimiento te acompañe en la práctica, no multiplicar las promesas que te haces.

Estas son aplicaciones educativas extraídas de lo que enseñan los relatos. Las normas de los sucesos particulares y las distinciones de sus protagonistas

permanecen dentro de los límites ya explicados. Leemos primero el texto y después preguntamos qué acción correcta puede ayudarnos a emprender en nuestras propias circunstancias.

## **Llevar la adoración a la práctica**

Alá dice: «Ciertamente, en el recuerdo de Alá encuentran sosiego los corazones» (ar-Ra'd, 13:28). El capítulo sobre el recuerdo explicó la relación del Corán con conocer a Alá, Su promesa y Su mandato. Al elegir una aleya para estudiar, lee su sentido en un comentario fiable. Pregunta de manera concreta: ¿qué me enseña sobre mi Señor? ¿Qué ordena o prohíbe? Considera después una situación en la que esa comprensión pueda orientar correctamente una acción.

Reflexionar sobre el mandato de devolver lo confiado puede hacerte recordar dinero que debes reintegrar o información que te han confiado. Anota la acción clara. No busques en cada aleya un mensaje privado que prediga los sucesos de mañana. Si la aplicación no está clara, basta con aprender el sentido y

preguntar por la dificultad. No fuerces una interpretación solo para completar la página.

Cuando recites una fórmula de recuerdo transmitida cuyo sentido conoces, considera lo que exige de tu condición de siervo. Pedir perdón se relaciona con esperar el perdón y abandonar el pecado; alabar se relaciona con reconocer el don de Alá; pedir ayuda acompaña a la acción necesaria. No se te exige registrar la intensidad del sentimiento después de cada recuerdo. Puedes recordar a Alá estando distraído, resistirte a la dispersión, aprender el sentido y volver sin dejar que este registro se convierta en motivo para abandonar el recuerdo.

En la oración aprendimos que pedir guía se refiere a la creencia y a la conducta. Si después se aclara un derecho descuidado, dale lugar en tus acciones. Mantener la oración puede requerir cambiar una cita o reorganizar una tarea, junto a la sinceridad. Elige un obstáculo real que reconozcas y busca cómo retirarlo, en lugar de escribir cada día «Quiero más recogimiento» sin cambiar lo que te distrae.

No emprendas devociones voluntarias a costa de derechos obligatorios o del cuidado de quienes

dependen de ti. Ajusta tus elecciones a tu capacidad y tus circunstancias. Consulta a sabios cualificados sobre normas que no estén claras en la enfermedad o en el viaje. Practicamos bien lo que Alá ha prescrito y construimos poco a poco una acción sostenible. Nuestro calendario no establece normas religiosas nuevas ni cantidades de adoración.

## **Cuando permanece la tristeza o aumenta el miedo**

Algunas situaciones necesitan más que mejorar un procedimiento o mantener una conversación breve. Perder a alguien amado no se convierte en un incidente pequeño porque completes bien un registro. La espera puede seguir pesando después de hacer lo que puedes. La pregunta práctica cambia: ¿qué necesito hoy para hacer aquello de lo que soy capaz y quién puede ayudarme? La acción puede ser una súplica, pedir compañía o atender una necesidad pendiente.

No te exijas extraer de inmediato un beneficio de cada dolor. Puedes escribir: «Estoy triste y todavía no comprendo qué necesito». Elige después algo posible,

como decir a una persona de confianza que necesitas que te escuchen. La adoración y la bondad que mantuviste conservan su valor aunque no puedas describir un cambio en tus sentimientos. Vuelve al capítulo sobre la tristeza si no ves clara la convivencia de lágrimas y paciencia.

Quien acompaña a una persona en duelo tiene otra práctica: preguntar antes de aconsejar, ofrecer ayuda concreta y no poner una vuelta rápida a la rutina como condición para juzgar bien su fe. Si no quiere hablar, respétalo y acordad la ayuda que necesita. El servicio útil de hoy puede ser organizar algo que no desea explicar.

Un registro personal no sustituye la atención profesional cuando es necesaria. Si el malestar persiste e interfiere en la vida cotidiana, busca ayuda profesional adecuada, junto con la confianza en Alá y el apoyo de personas de confianza.<sup>101</sup> No aplaces esa ayuda hasta completar los días ni uses el resultado de

---

101 Organización Mundial de la Salud, Oficina Regional para el Mediterráneo Oriental, Plataforma de Salud Mental y Apoyo Psicosocial, «Dealing with Stress» [Afrontar el estrés], apartados sobre buscar ayuda profesional y seguir el tratamiento. Orientación sanitaria general, no fundamento del significado religioso del sosiego. [Fuente](#)

un ejercicio para establecer un diagnóstico o suspender un tratamiento. Este capítulo trata de la educación espiritual y de la conducta cotidiana. Algunas necesidades requieren personas cualificadas en sus propios ámbitos.

## **Reconocer los avances**

Elige indicios observables en la conducta. Antes interrumpías sin comprender; esta vez escuchaste la pregunta entera. Antes aplazabas reconocer un error; esta vez empezaste a repararlo. Antes comprobabas una y otra vez algo que no cambiaba; esta vez hiciste lo necesario y pasaste a otra responsabilidad. Estas descripciones se refieren a acciones que ocurrieron y pueden traer bien a tu día. No miden el grado de tu fe ni establecen la aceptación de una obra.

Cada página ofrece un pequeño espacio para tres asuntos: lo que encontraste, lo que hiciste y lo que necesitas después. No hacen falta muchos detalles. Una frase honesta sobre una situación concreta enseña más que una página de elogios o condenas generales. Si no apareció una situación adecuada, dilo

y elige una aplicación sencilla que corresponda, o repite un ejercicio que todavía necesitas.

Durante la revisión semanal, busca una pauta que se repita. Las palabras duras pueden seguir a promesas que superan tu capacidad; prometer menos sería entonces un punto de partida útil. La comparación puede aumentar después de seguir cierta cuenta, lo que invita a revisar lo que ves. Puede tratarse de un deber poco claro que requiere una pregunta. No te limites a llamarte débil de voluntad antes de identificar una causa que puedes cambiar.

Compara situaciones semejantes en la medida de lo posible. Un día de enfermedad difiere de uno con salud; una pequeña discrepancia difiere de una noticia devastadora. Si dices que mejoraste esta semana, nombra el ámbito. Si te costó, identifica la acción que quedó sin hacer y las circunstancias que la rodeaban. La precisión mantiene justa la revisión y ayuda a elegir un siguiente paso realista.

No hace falta una «puntuación de serenidad» general. Puedes advertir un derecho preservado, una ayuda pedida o un regreso después del descuido. Menciona los sentimientos si ayudan a explicar un suceso, sin

convertir el registro en una inspección continua del corazón. El propósito es salir de la revisión con una comprensión o una acción más clara y después vivir el día y cumplir las responsabilidades.

## **Qué hacer después de un revés**

Puedes leer el ejercicio sobre contener la ira y equivocarte ese mismo día. No borres la página ni escribas que nada sirvió. Nombra lo ocurrido y lo que ahora se requiere: una disculpa por palabras hirientes, cumplir un derecho descuidado o revisar un paso que no ayudó. El arrepentimiento y la reparación están presentes durante todo el camino; no son premios para quienes completan todas las casillas con éxito.

Examina el momento en que la respuesta pudo haber cambiado. ¿Necesitabas preguntar antes de juzgar? ¿Empezaste una conversación sin tiempo suficiente? ¿Prometiste lo que sabías que no podías cumplir? Elige un ajuste para el próximo intento. Renovar la intención de mejorar conservando la misma causa puede reproducir el mismo resultado. La sinceridad necesita apoyo práctico.

Si dejas de usar el registro durante varios días, vuelve a la página que se ajuste a tu necesidad. No tienes que recuperar cada línea sin escribir ni castigarte con una tarea más pesada. Una obligación incumplida o un derecho perdido tiene su propia norma, que conoces o sobre la que debes preguntar. No lo confundas con una página voluntaria que quedó vacía. Puedes alargar el programa, repartir un ejercicio entre dos días o escribir brevemente.

El propio registro puede convertirse en una carga que te aparta de actuar. Reduce entonces la escritura y conserva la obra útil. Al final del día podrías decir: «Esta fue la situación; esto hice; mañana necesito esto». Si escribir resulta difícil, recuérdalo o coméntalo con una persona de confianza que elijas, sin revelar secretos de otros ni detalles innecesarios.

## **Una compañía que ayuda a revisar**

Si eliges a alguien con quien compartir el seguimiento, acordad su propósito. Necesitas a una persona que escuche la situación, te ayude a advertir lo que pasaste por alto y te recuerde los deberes con delicadeza. No necesitas un observador que exija

pruebas de serenidad o compare tu adoración con la de otros. Decide cuánto compartir y deja fuera de la conversación los asuntos privados ajenos.

Haz una pregunta concreta: «En aquel desacuerdo, ¿escuché tus razones antes de responder?» o «¿Son ahora más claros los plazos que te prometo?». La respuesta ayuda a corregir una conducta visible. Si discrepa de lo que consideras correcto, escucha sus razones y compruébalas. No conviertas su aprobación en el objetivo de cada decisión. También tiene derecho a rechazar un papel que no puede desempeñar.

Puedes trabajar solo o pedir a alguien que lea las preguntas en voz alta. Empezar no depende de un cuaderno especial ni de ninguna compra. Usa estas páginas o el papel que ya tienes. La conducta importa más que el aspecto del registro. Si la enfermedad, los cuidados o el trabajo limitan tu tiempo, elige una aplicación dentro de un deber existente que reduzca la competencia entre exigencias.

## **De la lectura a los días que vienen**

Empieza con las dos páginas siguientes: la guía y tu registro inicial. Continúa por los días según tu capacidad. Los primeros días tratan de comprender las situaciones y la adoración; después pasan a las respuestas y los derechos, los dones y los límites, y las relaciones, antes de afianzar lo aprendido. Los días de revisión forman parte del aprendizaje: úsalos para elegir qué continuar y qué cambiar.

Empieza con lo que tienes delante y pide a Alá guía, firmeza y aceptación.

# **Dar continuidad a la práctica en la vida diaria**

## **Treinta días de práctica y revisión**

Este seguimiento de treinta días puede ampliarse según tus necesidades. Cada día considera una situación o una acción, con preguntas breves para revisar la práctica. Los días 7, 14, 21 y 28 ofrecen revisiones más amplias; después se compara con el punto de partida y se prepara un plan para continuar.

Lee el ejercicio del día en un momento adecuado y elige una aplicación realista. Al terminar la jornada, anota lo que realmente ocurrió. Si no surgió una situación apropiada, dilo. Basta con una descripción concreta; usa otro cuaderno si necesitas más espacio.

Cada día señala capítulos que puedes releer para recuperar el sentido y sus pruebas. Estas páginas no sustituyen esos capítulos. Este periodo no promete un grado espiritual ni la desaparición de la tristeza. Aprendes a seguir las acciones a tu alcance, los derechos que cumples y tu regreso después de los errores.

Protege la intimidad de tu registro y los derechos de las personas mencionadas. Comparte solo lo que necesites revisar con alguien de confianza que elijas. Si tu tiempo o tu energía son limitados, escribe menos o repite un día necesario. Las obligaciones y los derechos conservan sus propias normas, que la organización del programa no cambia.

## Tu registro inicial

Fecha de inicio: \_\_\_\_\_

Elige una situación reciente y repetida que afecte a tu día. Descríbela de manera que alguien pueda entenderla sin conocer toda tu vida. Nombra tu respuesta habitual y la acción que quieres cambiar. Conserva esta página para compararla en el día 29. Evita juicios generales sobre ti o sobre tu fe. Registra un hecho, una acción y los límites de capacidad que deban tenerse en cuenta.

**¿Qué situación he elegido y cómo suelo responder?**

---

**¿Qué cambio concreto espero aprender?**

---

**¿Cuáles son mis circunstancias y qué ayuda podría necesitar?**

---

## DÍA 1

# Una situación para empezar

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 1, 2

Elige una situación repetida en la que puedas observar tu conducta, como la objeción de un familiar o una respuesta que tarda. Describe tu reacción habitual y elige un pequeño cambio que atienda un derecho conocido: escuchar antes de responder o preguntar antes de acusar. No intentes corregir hoy todos tus hábitos. Empieza por lo que puedes, pidiendo ayuda a Alá, y observa la acción realizada aunque permanezca el malestar. Si la situación no aparece, prepara tus palabras o tu siguiente paso para otra ocasión.

**¿Cuál es la situación y cuál es mi respuesta habitual?**

---

**¿Qué acción concreta elegí?**

---

**¿Qué hice realmente o qué preparé para hacer?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 2

# El hecho y mi suposición

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 3, 21

Vuelve a algo que te preocupó hoy. Escribe lo que viste u oíste e identifica después tu propia deducción. La falta de respuesta, por ejemplo, no demuestra por sí sola un rechazo. Pregúntate si verificar es posible y adecuado, y evita juzgar intenciones antes de aclararlas. Elige según lo que sabes y deja lo desconocido sin falsa certeza. Si tus temores se confirman, pasa a una respuesta lícita que preserve los derechos. Verificar no exige negar un problema.

**¿Qué hecho puedo establecer?**

---

**¿Qué suposición o posibilidad añadí?**

---

**¿Cómo lo comprobé o respondí a la incertidumbre que permanece?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 3

# Un sentido que me ayuda

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 3, 4, 10

Elige una necesidad presente y vuelve a un pasaje que explique cómo conocer a Alá ayuda a afrontarla. Si temes un esfuerzo perdido, recuerda que Él conoce tu obra. Si pecaste, vuelve a lo aprendido sobre la misericordia y el arrepentimiento. Explica el sentido con claridad, después suplica y elige una acción correspondiente. No deduzcas de un nombre divino o una aleya una promesa particular de fecha o resultado sin pruebas. El conocimiento sostiene la serenidad enseñándote adónde volver y cómo actuar.

**¿Para qué necesidad estoy pidiendo ayuda a Alá?**

---

**¿Qué comprendí y dónde lo leí?**

---

**¿Qué súplica y qué acción corresponden a esta necesidad?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 4

# Un obstáculo para un deber

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 6, 22

Revisa un deber que sabes que aplazas e identifica un obstáculo que puedas cambiar. Mantener la oración puede exigir reorganizar una cita; cumplir con algo confiado puede requerir prepararlo antes de salir. Elige y realiza un paso concreto pidiendo ayuda a Alá. No empieces por añadir muchas actividades mientras descuidas las obligaciones. Si desconoces la norma de tus circunstancias, escribe una pregunta concreta para un sabio cualificado en lugar de apoyar la práctica en una suposición sin verificar.

**¿Cuál es el deber y qué obstáculo real tengo delante?**

---

**¿Qué causa concreta cambié hoy?**

---

**¿Qué se consiguió y qué queda por preguntar?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 5

# Una aleya que comprender y vivir

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 5

Elige una aleya explicada en el capítulo sobre el recuerdo y el Corán, u otra cuyo comentario puedas leer en una fuente fiable. Compréndela en su contexto antes de buscar una aplicación. Si aparece una acción adecuada, hazla: preservar algo confiado o contener palabras hirientes, por ejemplo. Si el sentido sigue sin aclararse, preguntar es la acción de hoy. No fuerces una relación con un suceso privado ni tomes cada pensamiento pasajero como interpretación. Anota con precisión lo comprendido.

**¿Qué aleya y qué comentario leí?**

---

**¿Qué comprendí o qué pregunta permanece?**

---

**¿Qué acción siguió a esa comprensión?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 6

# Un recuerdo cuyo sentido conozco

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 5, 6

Elige una fórmula de recuerdo transmitida que quieras comprender mejor y revisa su sentido. Al pedir perdón, considera una falta conocida y trabaja para repararla. Al alabar a Alá, nombra un don y respeta sus obligaciones. Sigue las palabras, cantidades y momentos establecidos cuando estén prescritos; esta página no añade ninguno. Observa la relación con la conducta sin exigir después una emoción particular para establecer su valor. Si te distraes, vuelve con suavidad al sentido y continúa la práctica prescrita.

**¿Qué fórmula de recuerdo estudié?**

---

**¿Qué pide en la situación de hoy?**

---

**¿Cómo se manifestó en la acción o en la contención de un daño?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 7

### Revisar el comienzo

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 1, 22

Lee tus seis primeros días o recuérdalos si no escribiste. Elige una situación en la que distinguiste el hecho de la suposición y una acción que pudiste realizar al precisarla. Considera una dificultad que permanece y su causa más cercana. No calcules una nota ni compares tus días con los ajenos. Conserva lo que ayudó y elige un ajuste para la próxima semana. Si el comienzo superó tu capacidad, reduce la escritura preservando la acción adecuada.

**¿Qué cambio observable puedo describir?**

---

**¿Dónde me costó y cuál fue la causa probable?**

---

**¿Qué conservaré o ajustaré la próxima semana?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 8

# Palabras cuyo daño contengo

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 18

Advierte un momento en el que quieras responder de forma hiriente. Identifica lo que puedes decir con justicia y retira la humillación o el recuerdo de errores antiguos. Puedes pedir un momento adecuado para hablar y después volver a ello. Contener el daño no exige renunciar a tu derecho. Expresa tu petición con claridad y sin transgredir. Si hablas mal, pasa a la disculpa y a la reparación. Anota lo que controlaste, sin permitir que la ira interior que permanece borre el valor de contener la injusticia.

**¿Qué me provocó y cuál es mi derecho en esta situación?**

---

**¿Qué palabras dije o me abstuve de decir?**

---

**¿Queda algún daño que deba reparar?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 9

# Una disculpa seguida de hechos

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 7, 19

Elige una falta clara que hayas cometido contra alguien. Nómbrala sin hacer responsable a la persona herida de tu error. Explica la reparación a tu alcance, evitando promesas generales que no puedas cumplir. Puede necesitar tiempo o no querer hablar ahora. Respétalo mientras cumples lo que puedes. Busca la complacencia de Alá mediante un regreso sincero, sin condicionar la disculpa a su aceptación inmediata. Anota si alguna conducta cambió después de las palabras.

**¿De qué error soy responsable?**

---

**¿Cómo me disculpé y qué reparación emprendí?**

---

**¿Qué realicé y qué queda sin resolver?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 10

# Restituir un derecho

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 7, 15, 23

Revisa un derecho conocido que has aplazado: dinero, un objeto, una respuesta necesaria o corregir información falsa y dañina. Empieza por lo que puedas cumplir. Si no puedes completarlo, explícalo con honestidad y busca una vía adecuada. Evita revelar públicamente detalles privados bajo el pretexto de confesar. Consulta a sabios cualificados sobre derechos poco claros o sobre cómo restituirlos. Un examen personal útil termina en un paso que protege un derecho, en lugar de quedarse en reproches generales contra ti mismo.

**¿Cuál es el derecho y a quién se le debe?**

---

**¿Qué cumplí o qué hice para cumplirlo?**

---

**¿Qué queda y cuál es el siguiente paso adecuado?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 11

# El esfuerzo y el resultado

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 10, 14

Elige un resultado que esperas e identifica cualquier paso útil que siga disponible. Complétalo o fija un momento realista; después nombra lo que no puedes controlar. Suplica por el bien y vuelve a una responsabilidad presente en lugar de intentar garantizar lo desconocido. Si necesitas hacer seguimiento, precisa qué información buscas. El propósito es mantener el esfuerzo unido a su utilidad y aprender a apoyarte interiormente en Alá donde no tienes control.

**¿Qué resultado estoy esperando?**

---

**¿Qué paso útil di hoy?**

---

**¿Qué supera mi capacidad y cómo continué mi día?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 12

# Decidir con lo que sé

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 3, 10

Para una decisión cotidiana adecuada, identifica la información realmente necesaria y pregunta, si puedes, a alguien que sepa. Distingue una laguna importante del deseo de garantizar toda posibilidad. Emplea medios lícitos sin prometerte un resultado no establecido. Si la decisión tiene consecuencias importantes o supera tu conocimiento, busca consejo cualificado. Anota qué sostuvo tu elección y qué siguió siendo desconocido, para que la revisión posterior sea justa y no finja que conocías lo oculto.

**¿Cuál es la decisión y qué información importa?**

---

**¿A quién pregunté y qué sostuvo mi elección?**

---

**¿Qué siguió siendo desconocido o necesitó aplazarse?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 13

# Una obra que no espera elogios

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 9, 20

Elige un pequeño servicio útil dentro de tu capacidad y tus responsabilidades, y hazlo por Alá. Otras personas pueden verlo o agradecerlo. El propósito es revisar la intención, no ocultar todas las obras ni terminar la cooperación. Si no llega el elogio, observa si quieres anular el valor de la obra o reprochárselo a quien la recibió. Renueva tu intención y continúa lo correcto. Si se te debe una remuneración acordada o un derecho, pídelo con claridad. La sinceridad no convierte la explotación en tu deber.

**¿Cuál es la obra y a quién ayuda?**

---

**¿Qué intención tuve y qué reconsideraré?**

---

**¿Cómo respondí al elogio o a su ausencia?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 14

# Revisar la reparación

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 7, 9, 18

Revisa los días sobre las palabras, las disculpas, los derechos y el esfuerzo. Identifica una acción completada, un derecho pendiente y una situación cuya norma siga poco clara. Da a cada uno su siguiente paso: conservar lo hecho, cumplir lo pendiente y preguntar lo que desconoces. Si una disculpa no fue aceptada, no declares fracasada toda reparación. Describe tu acción y lo que depende de la otra persona. Si mejoró el ánimo mientras un derecho seguía perdido, da prioridad a restituirlo antes de celebrar el sentimiento.

**¿Qué reparación ocurrió realmente?**

---

**¿Qué derecho o pregunta queda pendiente?**

---

**¿Qué atenderé primero y por qué?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 15

# Cuando empiezo a comparar

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 17

Advierte algo que deseaste porque otra persona lo tiene. ¿Es una necesidad cuya utilidad reconoces o se volvió deseable solo después de verlo en su dueño? No te prohíbas toda aspiración. Examina la necesidad, la capacidad y las responsabilidades afectadas. Si lo que ves aumenta la distracción, redúcelo hoy y vuelve a un don o una tarea presentes. El contentamiento ayuda a elegir bien; no cancela un derecho que te deban ni convierte los bienes de otro en un juicio sobre toda tu vida.

**¿Qué comparé y qué lo desencadenó?**

---

**¿Cuál es mi necesidad real y qué puedo pagar o asumir?**

---

**¿Qué elegí después de esta revisión?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 16

# Un don que aprovecho bien

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 16

Elige un don concreto que uses hoy: conocimiento, tiempo, dinero o una ayuda recibida. Alaba a Alá y muestra después gratitud mediante un buen uso o un derecho cumplido. Puedes enseñar lo que sabes, atender una necesidad familiar o reconocer una ayuda. No necesitas enumerar todos los dones ni negar lo que te falta. Une el reconocimiento del bien presente con el esfuerzo por las necesidades pendientes y anota la obra relacionada con la gratitud.

**¿Qué don advertí?**

---

**¿Cómo lo aproveché bien o cumplí sus obligaciones?**

---

**¿Qué necesidad permanece sin hacerme olvidar este don?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 17

# La honradez en un pequeño detalle

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 15

Considera una transacción o una tarea compartida: la descripción de un producto, un plazo de entrega o información en la que se apoya un compañero. ¿Sabe la otra persona lo que necesita saber? Corrige una ambigüedad u omisión conocida antes de que se convierta en conflicto. La honestidad puede costar dinero o causar un retraso. Elige la honradez buscando el sustento de Alá. No midas el éxito de hoy solo por la ganancia. Describe el derecho preservado y cómo se aclaró el acuerdo.

**¿Qué detalle supone una responsabilidad confiada?**

---

**¿Qué aclaración o corrección aporté?**

---

**¿Qué protegió y qué me costó?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 18

# Una petición clara en casa

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 19

Elige una necesidad que esperas que un familiar comprenda sin explicación. Exprésala como una petición concreta en un momento adecuado y escucha después lo que puede hacer. Evita interpretar la falta de comprensión como falta de amor. Si llegáis a un acuerdo, aclara el momento y la capacidad. Quizá no haya acuerdo completo; identificar la discrepancia sin humillar resulta útil. La fe que aprendes aparece aquí en la honestidad, el compromiso y la justicia hacia los más cercanos.

**¿Qué necesidad había dejado que otros adivinaran?**

---

**¿Cómo la expresé y qué comprendí de la otra persona?**

---

**¿Qué acuerdo es posible o qué discrepancia permanece?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 19

# Una bondad adecuada a la necesidad

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 20

Piensa en alguien a quien puedas ayudar hoy y establece su necesidad protegiendo su intimidad. Ofrece una ayuda concreta que puedas cumplir: un recado, una enseñanza u orientación útil. No supongas que lo que te gusta dar es necesariamente lo que necesita. Si lo rechaza, acéptalo sin reproche. Atiende los derechos de quienes dependen de ti antes de aumentar el servicio voluntario. Busca la aceptación de Alá sin hacer del agradecimiento del destinatario la condición del valor de tu servicio.

**¿Qué necesidad identifiqué?**

---

**¿Qué ayuda realista ofrecí o presté?**

---

**¿Se ajustó a su necesidad, a mi capacidad y a los derechos ajenos?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 20

### Dulzura ante la tristeza

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 12

Si estás de duelo, elige una necesidad por la que pedir ayuda o una obra de bondad a tu alcance. No hagas de eliminar la tristeza el objetivo de hoy. Si acompañas a alguien, pregunta qué necesita y ofrece ayuda concreta sin exigir que hable. Si hoy no hay tristeza, piensa cómo escucharás cuando alguien acuda a ti y elige palabras que no juzguen la fe por las lágrimas. Anota la acción posible, dejando espacio para lo que no pudiste explicar.

**¿Hoy recibo u ofrezco ayuda?**

---

**¿Qué petición o servicio pude llevar a cabo?**

---

**¿Qué sigue doliendo y necesita dulzura?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 21

### Revisar el bien cotidiano

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 2, 16, 19

Lee las páginas sobre la comparación, la gratitud, la honradez, el hogar, la bondad y la tristeza. Busca un efecto concreto en tu vida o en la de otro: un acuerdo más claro, un derecho preservado o una ayuda que llegó a su destinatario. Identifica lo que queda incompleto sin borrar ese bien. Una vida buena puede contener esas obras junto a necesidades no atendidas. No atribuyas toda mejora a un solo ejercicio ni dejes que una dificultad impida agradecer un don que reconoces.

**¿Qué bien apareció y con qué indicio claro?**

---

**¿Qué sigue faltando y necesita una acción?**

---

**¿Qué elección me ayudará a tener presentes ambas cosas?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 22

# Actuar según la capacidad

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 13, 22

Mira tu capacidad real de hoy junto al trabajo, los cuidados o la enfermedad. Elige una obra útil que se ajuste sin descuidar un deber. Precisa y pide la ayuda necesaria; consulta a sabios cualificados sobre normas poco claras en tu situación. No dejes que compararte con un día de más fuerza detenga lo que sí puedes hacer. Si tienes salud, revisa una promesa pesada o ayuda a alguien cuya capacidad es limitada.

**¿Cuáles son los límites y las responsabilidades de hoy?**

---

**¿Qué acción adecuada realicé o qué ayuda pedí?**

---

**¿Qué reduje sin descuidar un derecho?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 23

# Revisar un método poco útil

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 11, 14

Elige un esfuerzo prolongado cuyos resultados difieran de tus esperanzas. Empieza por el propósito: ¿sigue siendo correcto y útil? Revisa el método: ¿cambiaron las circunstancias o necesitas conocimiento o consejo? La duración del esfuerzo no justifica por sí sola cada elección mantenida. Tras comprobarlo, lo mejor puede ser tener paciencia con el método, ajustarlo o dejar lo que resulta perjudicial. Conserva la esperanza en el favor de Alá y elige una acción basada en lo aprendido, sin prometerte una fecha de alivio.

**¿Qué propósito y qué método estoy revisando?**

---

**¿Qué información o consejo nuevo tengo?**

---

**¿Continuaré, ajustaré o pararé, y por qué?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 24

# Una noticia que verifico

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 21, 3

Elige una noticia que haya despertado miedo. Pregunta por su fuente y su relación real con tus deberes. Si necesitas verificarla, consulta a una autoridad conocedora del tema y no la transmitas antes como certeza. Identifica si hay un paso útil ahora o si comprobar repetidamente solo repite lo mismo que ignoras. Pide ayuda a Alá ante el miedo y cumple las responsabilidades claras. No te expongas al peligro para poner a prueba tu firmeza. La práctica consiste en responder bien a lo que realmente sucede.

**¿Cuál era la noticia y qué fuente comprobé?**

---

**¿Cómo afecta realmente a mi responsabilidad actual?**

---

**¿Qué acción útil realicé o por qué estoy esperando?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 25

# Perdonar y preservar los derechos

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 18

Revisa un desacuerdo apropiado. Identifica un reproche o una venganza a los que puedas renunciar y los derechos que necesitan protección. Puedes perdonar una ofensa y necesitar un acuerdo para evitar que se repita. Restablecer la confianza depende de una sinceridad y una reparación demostradas. No fuerces un encuentro peligroso ni renuncies a un derecho ajeno. Busca consejo fiable donde no veas claro. Que la acción de hoy sea contener un daño a tu alcance o pedir un derecho con palabras justas.

**¿A qué reproche o represalia puedo renunciar?**

---

**¿Qué derecho o límite necesita protección?**

---

**¿Cómo actué y sobre qué necesito consejo?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 26

# Volver después de un revés

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 7, 8

Elige un revés conocido ocurrido durante este seguimiento. Nombra la acción sin convertir el error en una definición de toda tu persona. Si fue un pecado, arrepíentete y repara lo necesario; después busca una causa cercana que te haga volver a él. Cambia lo que puedas y busca apoyo útil. Una página sin escribir no es pecado por el solo hecho de haber quedado pendiente. Vuelve a la acción adecuada de hoy, esperando perdón y aceptación, sin imponerte trabajo extra como castigo.

**¿Qué ocurrió y qué exige ahora?**

---

**¿Qué causa cercana puedo cambiar?**

---

**¿Qué paso de regreso realicé hoy?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 27

# Un apoyo práctico para la constancia

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 22

Elige una acción lícita y útil que quieras continuar y prepara un apoyo fiable que se ajuste a tu día. Puedes necesitar materiales preparados, un horario realista o un recordatorio de un deber. Respeta los momentos y las cantidades prescritos donde estén establecidos; la organización personal no crea una norma de adoración. Prueba hoy ese apoyo y observa si ayuda o añade carga. Si tienes poco tiempo, revisa los compromisos voluntarios dando prioridad a las obligaciones y los derechos sobre un plan opcional demasiado pesado.

**¿Qué acción quiero mantener?**

---

**¿Qué apoyo preparé y cuándo lo usé?**

---

**¿Se ajustó a mi día y qué cambio necesita?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 28

### Revisar la continuidad

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 10, 22, 23

Revisa las situaciones de la última semana: capacidad, método, noticia alarmante, desacuerdo, revés y apoyo para la constancia. Elige algo que ahora atiendas con más precisión y algo que todavía necesite ayuda. No exijas resolver por completo todos los asuntos. Pregúntate si sabes mejor por dónde empezar, cuándo preguntar y qué reparar. Reúne lo que ayudó en una norma personal sencilla que describa una acción clara, evitando frases generales que no sabes aplicar.

**¿En qué situación se ha vuelto más clara mi respuesta?**

---

**¿Dónde sigo necesitando ayuda?**

---

**¿Qué norma práctica conservaré?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 29

# Volver a la situación inicial

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 1, 2

Vuelve a tu registro inicial y al día 1, y compáralos con una situación reciente semejante. Describe las diferencias en la acción y después en las circunstancias, para que la comparación sea justa. Los sentimientos pueden haber cambiado poco mientras contuviste la lengua; el ánimo puede haber mejorado mientras un derecho sigue sin cumplirse. Reconoce ambas cosas con honestidad. Si no apareció una situación comparable, no inventes un resultado: identifica qué observarás la próxima vez. Agradece a Alá el bien y nombra la reparación pendiente.

**¿Qué dos situaciones comparé?**

---

**¿Qué cambió en mi acción y cómo fueron distintas las circunstancias?**

---

**¿Qué bien agradezco a Alá y qué acción queda pendiente?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.

## DÍA 30

# Un plan para continuar

Fecha: \_\_\_\_\_ Repasar: capítulos 22, 24

Elige una acción cuya utilidad hayas reconocido y dale un apoyo que puedas mantener. Fija un momento personal para revisar e identifica a quién pedir ayuda si la necesitas. Escribe cómo volverás tras una interrupción, para que el siguiente comienzo no dependa de un nuevo entusiasmo. No necesitas repetir todo el programa; vuelve a las páginas que atiendan tus necesidades. Este seguimiento termina pidiendo a Alá firmeza y aceptación y continuando una buena obra, en lugar de emitir un juicio final sobre el grado de tu alma.

**¿Qué acción continuaré y qué la sostendrá?**

---

**¿Cuándo revisaré y a quién puedo pedir ayuda?**

---

**Si tropiezo, ¿qué primer paso me hará volver?**

---

Práctica: Completada / Parcial / Sin completar / No surgió la situación.