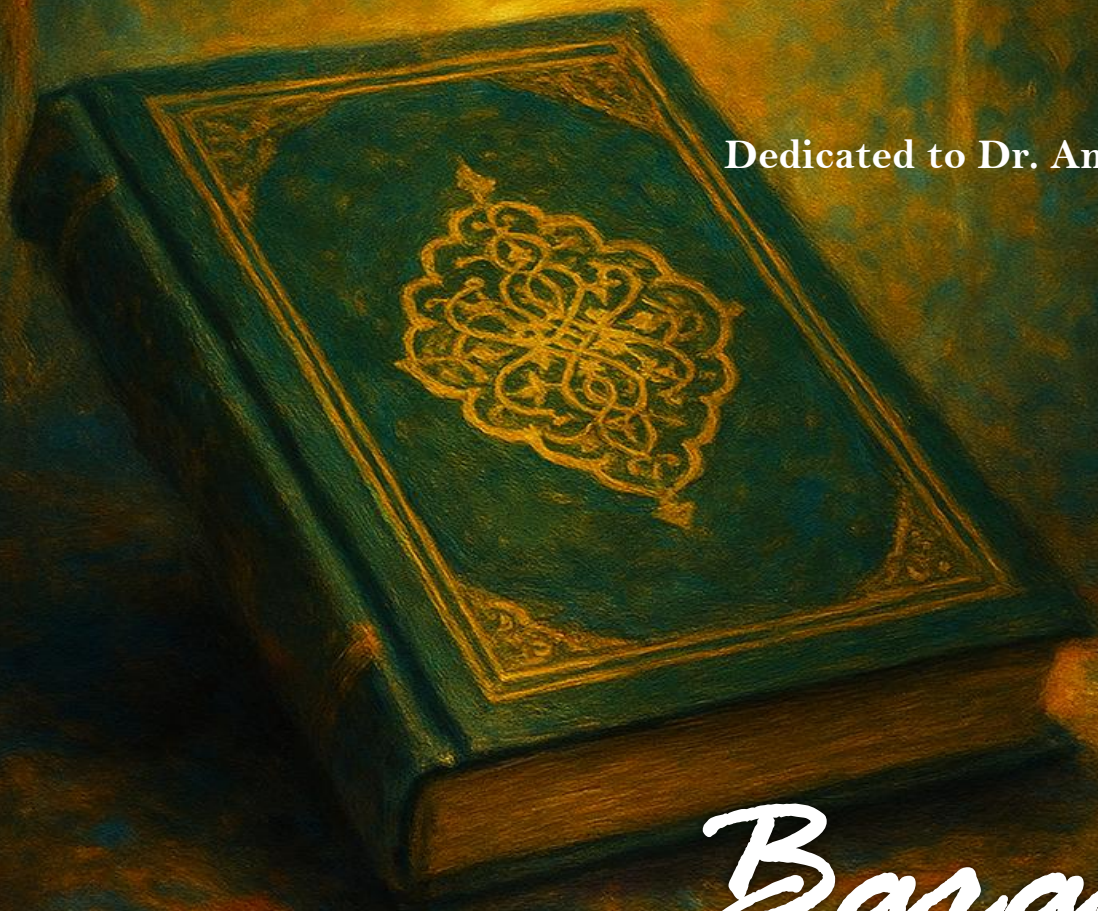


The Sacred Dawn: An Introduction to *the* Qur'an and Surah Al-Fāti'ha

El Inicio Sagrado: Introducción al Corán y a la Sura Al-Fatiha

مُهداة

Dedicated to Dr. Amr Elwardany



Barakah

La primera revista musulmana en México para fomentar el diálogo
interreligioso, científico y con el no creyente

The first Muslim magazine in Mexico to promote interreligious scientific and non-believer

Página legal

Todos los derechos (idea original, investigación y diseño) pertenecen a Martha Leticia Martínez de León... *Silencio*

La creación de esta revista tiene como fundamento ser una Bendición –Barakah®, al compartir el conocimiento del islam para fortalecer el diálogo interreligioso, científico y con el no creyente.

Sin fines de lucro

Legal page

All rights (original idea, research, translation, design) belong to Martha Leticia Martínez de León... *Silence®*

The creation of this magazine is based on being a Blessing - Barakah®, by sharing the knowledge of Islam to strengthen interfaith, science and dialogue with the non-believer.

Not-for-profit





Barakah es la gracia de D/os dispersa en personas, lugares, objetos y manifiesta la revelación de D/os.

Es la fuerza de D/os contraída para ser compartida y fortalecer a quien la otorga y recibe.

La *Barakah* pertenece al misticismo islámico.

Es la fuente de donde emana el agua divina, la única capaz de saciar la sed del Hombre, porque como menciona el sabio del islam

Amr Elwardany

No es el agua quien te quita la sed, es Allah

Barakah is the grace of God dispersed in people, places, objects and manifests the revelation of God.

It is the strength of G-d contracted to be shared and to strengthen the giver and receiver.

The *Barakah* belongs to Islamic mysticism.

It is the fountain from which the divine wáter emanates, the only one capable of quenching Man's thirst, for as the sage of islam mentions

Amr Elwardany

It's not water that quenches your thirst, it's Allah



Número dedicado a

Dra. Nahla El-Haraki

Dra. Mariam Saada

y a ti

Dr. Amr Elwardany

porque el estudio del Qur'an
lleva en tus palabras el Misterio de
D/os
y en tus ojos su Sabiduría

This issue is dedicated to

Dr. Nahla El-Haraki

Dr. Mariam Saada

and to you

Dr. Amr El Wardany

because the study of the Quran carries
the Mystery of God in your words and
His Wisdom in your eyes



Editorial



El estudio del Qur'an es muy importante, no sólo para los musulmanes sino para todas las personas más allá de la fe que prediquen, de manera semejante a como el conocimiento del Antiguo y el Nuevo Testamento, los Vedas, los Sutras y cada uno de los Libros Sagrados, son fundamentales para el desarrollo ético de las sociedades, aunado a ello, el conocimiento de los Libros Sagrados, acerca a las personas al mostrar que son más nuestras semejanzas que las diferencias en este camino forjado por la fe y con tantas situaciones de poder en contra de quien tiene un camino de fe diferente aunado a la riqueza natural de sus tierras.

Conocer la esencia del amor a D/os desde su ética y sus enseñanzas sagradas es fundamental para el desarrollo de las sociedades, en particular porque para muchas sociedades a partir de esta ética se recrea la ley, y se restablece la justicia, la cual llega a ser más justa porque está viene de las enseñanzas proféticas y no del poder.

Por esta razón, comenzaremos un estudio breve pero conciso del Qur'an y de la Sura de la apertura nombrada Alfatiha, como un punto de encuentro y de respeto con las diferentes manifestaciones de fe.

The study of the Quran is very important, not only for Muslims but for all people beyond the faith they preach, in a similar way to how knowledge of the Old and New Testaments, the Vedas, the Sutras, and each of the Holy Books are fundamental for the ethical development of societies. In addition, knowledge of the Holy Books brings people together by showing that our similarities are greater than our differences on this path forged by faith, with so many situations of power against those who have a different path of faith, coupled with the natural wealth of their lands.

Knowing the essence of the love of God from its ethics and sacred teachings is fundamental for the development of societies, particularly because for many societies, based on this ethic, the law is recreated and justice is reestablished, which becomes more just because it comes from prophetic teachings and not from power. For this reason, we will begin a brief but concise study of the Quran and the opening Sura named Alfatiha, as a meeting point and respect for the different manifestations of faith.

Martha Leticia Martínez de León... *Silencio* فرح سكوت

Directora Editorial





Para los musulmanes, el Qur`an es un libro sagrado, dictado por el ángel Gabriel al profeta Muhammad en lengua árabe, ante esto se ha procurado cuidar a través de la memoria cada una de las palabras para que no sean modificadas, ya que cada una en su significado encierra un mensaje particular que tiene su significado central en la historia y evolución de cada vocablo, por ello, no existen versiones diferentes de este libro sagrado, a diferencia de como si hay de la Torá o de los Evangelios, los cuales en las traducciones procuran mantener el mensaje, pero no así cada palabra perdiendo de esta manera su significado profundo. Sin embargo, es claro, que no todos los musulmanes del mundo tienen conocimiento de la lengua árabe, por ello, se han realizado traducciones para mostrar el mensaje de una manera interpretativa, aclarando, que esta jamás mostrará la belleza que implica la profundidad de cada vocablo.

Una de las principales razones se encuentra en que cada palabra árabe se encuentra formada por tres consonantes, las cuales contienen en su raíz un gran número de ramas, teniendo como semilla un significado original que se va moldeando conforme se entrelaza con la palabra siguiente. Es decir, estas resonancias se extravían en la traducción, y se tratan de subsanar por medio de notas a pie de página.

Otro dos puntos fundamentales son:

- La caligrafía, la cual al ser considerada parte de la revelación se convierte en una forma de oración, por lo que muchos prefieren escribir cada Sura a mano.
- La recitación, ya que el sonido, la musicalidad se devela como un canto de los ángeles, por ello, para muchos, aunque no comprendan el árabe, sienten cada palabra.

For Muslims, the Quran is a sacred book, dictated by the angel Gabriel to the prophet Muhammad in Arabic. Therefore, every word has been carefully preserved through memory so that it cannot be modified, since each word contains a particular message that has its central significance in the history and evolution of each word. Therefore, there are no different versions of this sacred book, unlike the Torah or the Gospels, which in translations attempt to maintain the message, but each word does not lose its profound meaning. However, it is clear that not all Muslims in the world have knowledge of the Arabic language, therefore, translations have been made to present the message in an interpretive way, clarifying that this will never reveal the beauty implied by the depth of each word.

One of the main reasons is that each Arabic word is made up of three consonants, each of which contains a large number of branches within its root, each containing an original meaning that is shaped as it intertwines with the next word. In other words, these resonances are lost in translation and are addressed through footnotes.

Two other key points are:

- Calligraphy, which, being considered part of revelation, becomes a form of prayer, which is why many prefer to write each surah by hand.
- Recitation, since the sound and musicality are revealed as a song of angels. Therefore, for many, even if they don't understand Arabic, they feel every Word



El Qur`an se develó a través de 23 años, por lo que para el musulmán la revelación y el destino se vuelven una Unidad, ya que cada Sura es un recordatorio de verdades inherentes que el ser humano va olvidando, esto da sentido a la comprensión de que el islam no es una religión nueva, sino la restauración del Din-ul- Fitra, es decir, la religión perenne de la humanidad.

A esto el musulmán lo llama el Hada huwa, es decir, ¡Esto es!, ya que la verdad de D/os ese innata al hombre, por ello, a lo largo del tiempo, han llegado diversos mensajeros, sin embargo, el hombre intercambia u olvida cada palabra a su conveniencia, por ello, el musulmán se aferra a la verdad de cada palabra y evita las traducciones, provocando con ello, un interés y un estudio en el idioma árabe, además de salvaguardar lo dicho en el Qur`an:

No hay alteración en las palabras de D/os

Diferencias entre la Biblia y el Qur`an

Para muchas personas ambos libros sagrados son similares, sin embargo, esto no es así ya que el Qur`an es una revelación que descendió sobre el profeta Muhammad creando una nueva civilización, y la Biblia es una recopilación de textos inspirados, es decir, los evangelios no son revelaciones de D/os, sino una recopilación de las enseñanzas del profeta Jesús, a semejanza de los *ahadith* del profeta. Es así que para nuestros hermanos cristianos la Palabra se encarnó y para los musulmanes, señala Hasan Gal Eaton, se enlibró.

La belleza

Para el musulmán la belleza es parte de la revelación de D/os, de ahí la perfección artística de la caligrafía y la perfección vocal y precisa de la recitación, la cual está completamente vinculada con el ritmo del latido del corazón, el cual otorga salud al cuerpo, ya que le retorna el aliento natural, otorgándole paz, templanza y plenitud.

The Quran was developed over 23 years, so for Muslims, revelation and destiny become one, as each sura is a reminder of truths that humanity forgets. This gives meaning to the understanding that Islam is not a new religion, but the restoration of Deen-ul-Fitra, that is, the perennial religion of humanity.

Muslims call this Hada huwa, meaning "This is it!", since the truth of God is innate in man. Therefore, over time, various messengers have come to them. However, man interchanges or forgets each word at his convenience. Therefore, Muslims cling to the truth of each word and avoid translations, thereby fostering interest and study in the Arabic language, in addition to safeguarding what is said in the Quran:

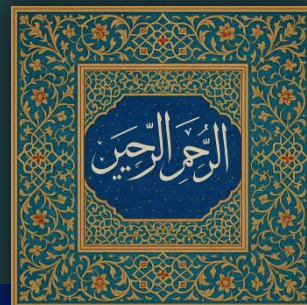
There are no alterations in the words of God.

Differences between the Bible and the Quran

For many people, both sacred books are true; however, this is not the case, since the Quran is a revelation that descended upon the Prophet Muhammad, creating a new civilization, and the Bible is a compilation of inspired texts. That is, the Gospels are not revelations from God, but rather a compilation of the teachings of the Prophet Jesus, similar to the prophet's *ahadith*. Thus, for our Christian brothers and sisters, the Word became incarnate, and for Muslims, Hasan Gal Eaton points out, it became free.

Beauty

For Muslims, beauty is part of God's revelation, hence the artistic perfection of calligraphy and the vocal perfection and precision of recitation, which is completely linked to the rhythm of the heartbeat, which brings health to the body by restoring its natural breath, granting it peace, temperance, and fulfillment.



Aunado a ello, la belleza debe de estar en todo a imagen de la beldad que existe en la creación, así, para el musulmán si existe belleza al exterior debe existir belleza en el interior tanto de la casa, la mezquita como de cada ser humano.

El principio

¡Lee en el nombre de tu Sustentador, que ha creado - ha creado al hombre de una célula embrionaria! ¡Lee -que tu Sustentador es el Más Generoso; el que enseñó (al hombre) el uso de su pluma - enseñó al hombre lo que no sabía. (sura 96)

Estos versículos hacen referencia no solo al origen biológico del ser humano, sino también a su principio intelectual, es decir, que para el musulmán en el principio el ser humano fue creado para el conocimiento.

Este mensaje fue dado en el siglo VII y se fue develando durante veintitrés años, siendo el último el versículo 281 del segundo sura<.

Y sed conscientes del Día en que seréis devueltos a D/os. Entonces, cada ser humano recibirá cumplidamente lo que se haya ganado, y nadie será tratado injustamente.

Estos versículos son el origen y el fin de la revelación del Qur`an, dando origen a un cambio social, político e ideológico en la Arabia antigua, dando origen a una importancia fundamental al conocimiento y sobre todo a diferencia del cristianismo que vivía en un oscurantismo y un sometimiento del laico y de la mujer, el islam remarcó la importancia del conocimiento en todos sus sentidos y áreas, además de resaltar el valor de la mujer, los niños y los ancianos.

El milagro del conocimiento

Para los musulmanes cada acto, cada instante, cada tiempo traen consigo conocimiento bajo la Voluntad de D/os, por ello, todo es para bien, todo tiene un por qué aunque no se comprenda en el momento.

In addition, beauty must be present in the entire image of the beauty that exists in creation. Thus, for the Muslim, if there is beauty on the outside, there must be beauty on the inside, both in the home, the mosque, and in every human being.

The Principle

Read in the name of your Sustainer, Who created—created man from an embryonic cell! Read—that your Sustainer is the Most Generous; He who taught (man) the use of his pen—taught man what he did not know. (sura 96)

These verses refer not only to the biological origin of the human being, but also to its intellectual principle; that is, for the Muslim, in the beginning, the human being was created for knowledge.

This message was given in the 7th century and developed over twenty-three years, the last being verse 281 of the second sura.

And be aware of the Day when you will be returned to God. Thus, every human being will receive in full what they have earned, and no one will be treated unjustly.

These verses are the beginning and end of the revelation of the Quran, giving rise to a social, political, and ideological change in ancient Arabia, giving rise to a fundamental importance of knowledge. Above all, unlike Christianity, which lived in obscurantism and a subjugation of the laity and women, Islam emphasized the importance of knowledge in all its senses and areas, in addition to highlighting the value of women, children, and the elderly.

The miracle of knowledge.

For Muslims, every act, every moment, every time brings with it knowledge under the Will of God. Therefore, everything is for the good, everything has a reason, even if it is not understood at the time.



Para el musulmán todo lo que trae belleza, compasión, energía, entrelazamiento, memoria es una bendición, de ahí que actos divinos como el sexo sean considerados una caridad y no un pecado. Todo lo que D/os ha colocado en el ser humano es sagrado, por ello, este debe de consagrarlo, y otorgarle su dignidad, todo lo que de conocimiento tiene en sí mismo un milagro. A diferencia de lo que consideran milagro otras religiones, el islam no espera que D/os este al pendiente de los caprichos humanos, sino que tenga la capacidad de reconocer en cada acto el conocimiento que da la experiencia, de ahí que para un musulmán lo más cercano a D/os sea el estudio y después la oración, de ahí que la memoria sea un punto fundamental desde la infancia, porque el conocimiento hace de la oración un encuentro entre la mente y el corazón.

Guía

El Qur`an en su conjunto de Libro Sagrado se devela una guía de comportamiento de todo ser humano, a través de cada una de sus página vamos fortaleciendo y encontrando no sólo nuestra misión de vida, sino también nuestra misión de existencia.

Etimología

La voz *al-qur`an* tiene su origen en el verbo *qara`a* cuyo significado es *Èl leyó o recitó*, lo que lleva a comprenderse como *la lectura por excelencia*, mientras que la voz *Sura*, considerado un sustantivo masculino, es designado por la RAE como capítulo, sin embargo, en su origen se entiende como *un peldaño que conduce a otro peldaño*.

Es de remarcar que cuando el sustantivo *al qur`an*, no lleva el artículo se refiere a una *recitación o discurso*, lo que otorga otro sentido a lo que se quiere decir.

For Muslims, everything that brings beauty, compassion, energy, intertwining, and memory is a blessing, hence divine acts such as sex are considered charity, not a sin. Everything God has placed within human beings is sacred; therefore, they must consecrate it and grant it its dignity. Everything that contains knowledge is a miracle in itself. Unlike what other religions consider a miracle, Islam does not expect God to be attentive to human whims, but rather to have the ability to recognize in every act the knowledge that experience brings. Hence, for a Muslim, the closest thing to God is study and then prayer. Hence, memory is a fundamental point from childhood, because knowledge makes prayer a meeting of the mind and the heart.

Guide

The Quran, as a whole, as a Holy Book, reveals a guide to the behavior of every human being. Through each of its pages, we strengthen and discover not only our mission in life, but also our mission in existence. Etymology

The word "al-qur'an" originates from the verb "qara'a," meaning "he read" or "recited," which leads to its understanding as the ultimate reading. The word "Sura," considered a masculine noun, is designated by the Royal Spanish Academy as "chapter." However, its original meaning is a step leading to another step.

It is worth noting that when the noun "al-qur'an" does not include the article, it refers to a recitation or discourse, which gives a different meaning to the meaning.



Al Fatiha

(La apertura)
Periodo de la Meca

A continuación estudiaremos de manera breve, pero concisa el significado de la sura Al Fatiha traducida como la sura 1 de la Apertura, porque como bien lo dice su nombre, con ella, comienza el Qur'an.

El nombre completo de esta sura es Fatihat al kitab, es decir, la apertura de la Escritura Sagrada, aunque también es llamada, Umm al-Kitab o la esencia de la Escritura Sagrada; Surat al-Hamd o el Sura de la alabanza; Asas al- Qur'an o la base del Qur'an, y de manera permanente se dice que es As-Sab al Matani, los siete versículos, que son frecuentemente repetidos, ya que estos se repiten a lo largo de las cinco oraciones al día realizada.

Para Bujari, el nombre de Umm al Kitab, fue dado por el propio profeta ya que en su corazón contiene los principios fundamentales en el sagrado Qur'an siendo los principales:

- La Unidad de D/os
- La Unicidad
- D/os como creador y sustentador del Universo.
- El único capaz de guiar y ayudar.
- La llamada a la acción recta y que dirige al sendero correcto.
- El principio de la vida al pasar por la muerte.
- El principio que guía.
- La aceptación a ser musulmán, es decir, a estar sometido a la voluntad de D/os.

Este sura fue una de las primeras revelaciones que fueron transmitidas al profeta, incluso Ali ibn Abi Tallib, afirma que fue la primera revelación; sin embargo, Bujari y Muslim muestran con ahadit que el comienzo de la revelación tuvo su principio.

Al-Fatiha

(The Opening)
Meccan Period

Next, we will briefly but concisely study the meaning of Surah Al-Fatiha, translated as Surah 1 of the Opening, because, as its name suggests, with it the Quran begins.

The full name of this surah is Fatihat al-Kitab, meaning the opening of the Holy Scripture, although it is also called Umm al-Kitab or the essence of the Holy Scripture; Surat al-Hamd or the Sura of Praise; Asas al-Quran or the basis of the Quran; and it is permanently called As-Sab al-Matani, the seven verses, which are frequently repeated, as they are repeated throughout the five daily prayers.

For Bukhari, the name Umm al-Kitab was given by the prophet himself because it contains at its heart the fundamental principles of the Holy Quran, the main ones being:

- The Unity of God
- The Oneness
- God as the Creator and Sustainer of the Universe
- The only One capable of guidance and help
- The call to righteous action and direction to the right path
- The principle of life through death
- The guiding principle
- The acceptance of being a Muslim, that is, of submitting to the will of God

This surah was one of the first revelations transmitted to the prophet. Even Ali ibn Abi Tallib claims that it was the first revelation; however, Bukhari and Muslim show with hadiths that the beginning of the revelation had its beginning.





con los primeros cinco versos del sura 96, pero lo que sí se puede afirmar es que este Sura fue el primero que se dictó completo, a diferencia de los otros Suras que fueron revelándose por partes.

¿Qué dice este Sura?

*En el nombre de D/os ,
El Más Misericordioso, el Dispensador de Gracia*

!La alabanza es debida por entero a D/os
el sustentador de todos los mundos
el Más Misericordioso,
el Dispensador de Gracia
Señor del Día del Juicio!

a ti sólo adoramos;
y en Ti sólo buscamos ayuda

!Guíanos por el camino recto
el camino de aquellos sobre los que has
derramado tus bendiciones,
no el de aquellos que han sido condenados
(por Ti), ni el de aquellos que andan extraviados.

Bismil-lahir-Rahmanir-Rahim (1)
Al-hamdu ill-lahi Rabbil-amin; (2) ar Rahmanir-
Rahim; (3) Maliki Yaumid-Din (4)
Iyyaka na budu wa iyyaka nasta in (5)
Indinas-siratal-mustaqim; (6)
Sirata-l-ladina an amta alalhim gairilil-magdubi
Alaihim wa lad-daal-lin (7)

El mensaje

La invocación *En el nombre de D/os, el más
Misericordioso, el Dispensador de Gracia*

Se repite a lo largo de los 114 suras a excepción del sura 9. Otra diferencia es que en esta Sura esta invocación forma parte de sus versículos, mientras que en los demás suras esta invocación precede al sura, es decir, es como un saludo de alabanza, por lo que no forma parte de los versículos.

with the first five verses of Surah 96, but what can be affirmed is that this Surah was the first to be dictated in its entirety, unlike the other Surahs, which were revealed in parts.

What does this Surah say?

In the name of God,
The Most Merciful, the Bestower of Grace

Praise is due entirely to God,
the Sustainer of all the worlds,
the Most Merciful,
the Bestower of Grace
Lord of the Day of Judgment!

You alone we worship;
and to You alone we seek help.

Guide us to the straight path,
the path of those upon whom You have
bestowed Your blessings,
not to those who have been condemned (by
You),
nor to those who go astray.

Bismil-lahir-Rahmanir-Rahim (1)
Al-hamdu ill-lahi Rabbil-amin; (2) ar Rahmanir-
Rahim; (3) Maliki Yaumid-Din (4)
Iyyaka na budu wa iyyaka nasta in (5)
Indinas-siratal-mustaqim; (6)
Sirata-l-ladina an amta alalhim gairilil-magdubi
Alaihim wa lad-daal-lin (7)

The Message

*The invocation In the name of God, the Most
Merciful, the Giver of Grace*

It is repeated throughout the 114 suras with the exception of sura 9. Another difference is that in this sura this invocation is part of its verses, while in the other suras this invocation precedes the sura, i.e., it is like a greeting of praise, and therefore is not part of the verses.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ١ الرَّحْمَنِ

الرَّحِيمِ ٢ مُلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ٣

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ٤

اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ٥ صِرَاطَ

الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ ٦ غَيْرِ

الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ٧

منزل ١

إخفا * إخفاميم ساكن * قلقله * قلب * إدغام * إدغام ميم ساكن * غنّه

Un punto importante de señalar son las repeticiones de los nombre divinos **rahman** y **rahim** cuyo origen viene del sustantivo rahma, cuyo significado es "misericordia, compasión, ternura compasiva es decir, lo que abarca la gracia de Allah.

Así lo señala ibn Qayyim en Manar 1,48; en donde explica que **rahman** especifica la cualidad de abundante gracia inherente al concepto del Ser de D/os e inseparable de él, y **rahim** devela la manifestación de esa gracia en su Creación y su efecto sobre ella.

Por otra parte, al hablar de **mundos**, se está hablando de todas las categorías de la existencia, tanto físicas como espirituales.

Otra palabra importante es **Rabb**, traducida como sustentador en muchas ocasiones, abarca diversos significados, y esto es porque su traducción no abarca la profundidad de su significado en lengua árabe. Una manera fácil de explicar su profundidad sería decir que describe el derecho justo a la posesión de algo, por lo que tiene autoridad sobre ello, por otra parte, se acerca la definición de criar, mantener y fomentar algo desde su principio has su final, de ahí que el patriarca o cabeza de familia se nombrado **rabb ad-dar**, es decir, amo de la casa, y esto porque tiene autoridad sobre ella, y por ello, se convierte en el responsable de mantenerla a salvo y segura, mientras que la matriarca es nombrada **rabbat ad-dar** –ama de la casa-.

Aquí esta voz es precedida por el artículo Al, lo cual en el Qur'an se aplica sólo para designar a D/os como el que cuida y sustenta toda la Creación, desde lo objetivo hasta lo subjetivo, convirtiéndose así en la fuente suprema de toda autoridad.

An important point to note is the repetition of the divine names **rahman** and **rahim**, whose origin comes from the noun rahma, meaning "mercy, compassion, compassionate tenderness"—that is, that which encompasses the grace of Allah.

This is pointed out by Ibn Qayyim in Manar 1:48, where he explains that **rahman** specifies the quality of abundant grace inherent in the concept of God's Being and inseparable from Him, and **rahim** reveals the manifestation of that grace in His Creation and its effect upon it.

Furthermore, when speaking of **worlds**, we are referring to all categories of existence, both physical and spiritual.

Another important word is **Rabb**, often translated as "sustainer," which encompasses various meanings, and this is because its translation does not encompass the depth of its meaning in Arabic. An easy way to explain its depth would be to say that it describes the just right to possess something, thus having authority over it. Furthermore, it is close to the definition of nurturing, maintaining, and fostering. Something from its beginning to its end, hence the patriarch or head of the family is called **rabb ad-dar**, that is, master of the house, because he has authority over it and is therefore responsible for keeping it safe and secure, while the matriarch is called **rabbat ad-dar** (mistress of the house).

Here this word is preceded by the article Al, which in the Qur'an is used only to designate God as the one who cares for and sustains all of Creation, from the objective to the subjective, thus becoming the supreme source of all authority.

Así cada una de estas palabras nos muestra que D/os se revela como el guía de los profetas y de toda la humanidad.

Esto da pie al significado del versículo siguiente donde se suplica que nos guíe por el camino recto, es decir que nos abra el corazón y la mente para someternos a Su voluntad y ante esto comprender que Todo bajo su mandato es para bien, por lo que si nos regimos por esta aceptación estaremos derramados por sus bendiciones, las cuales tienen su semilla, en el No dudar nunca de que todo es para bien, a diferencia de los condenados y extraviados es decir, de quienes dudan y voltean hacia otros lados esperando que la gracia venga de otros lados a causa de la impaciencia.

Este Sura nos enseña que la fe en D/os tiene un proceso, es decir se comienza creyendo, después se continúa con la doctrina, hasta que este conocimiento se revela amor y misericordia convirtiendo a D/os en el Amado y al creyente en el amante.

No, no hay más dios que D/os y Muhammad es su profeta, y bajo esta declaración de fe invocamos que todo lo que sucede en cada segundo de nuestra vida, entorno, muerte y existencia la cual se realiza entre la mezcla del tiempo y la eternidad no tiene otro sentido ni significado que ese que le otorga la voluntad de D/os.

Thus, each of these words shows us that God reveals Himself as the guide of the prophets and all of humanity.

This gives rise to the meaning of the following verse, where He prays that He guide us on the right path, that is, that He open our hearts and minds to submit to His will and, in doing so, understand that everything under His command is for the good. Therefore, if we abide by this acceptance, we will be showered with His blessings, which have their seed in never doubting that all is for the good, unlike the damned and the misguided, that is, those who doubt and look elsewhere, waiting for grace to come from elsewhere out of impatience.

This sura teaches us that faith in God is a process; that is, it begins with belief, then continues with doctrine, until this knowledge reveals love and mercy, turning God into the Beloved and the believer into the lover.

No, there is no god but G/D and Muhammad is his prophet, and under this declaration of faith we invoke that everything that happens in every second of our life, environment, death and existence which takes place between the mixture of time and eternity has no other sense or meaning than that which is given to it by the will of G/D.



Martha Leticia Martínez de León... *Silencio* فرح سكوت

La salud mental ante el genocidio en Gaza



Mental health in the face
of the genocide in Gaza

La salud mental ante el genocidio en Gaza

En el nombre de Dios, el más Misericordioso, el más Compasivo y que la paz y las bendiciones de Dios estén siempre con el profeta Mohammed, su familia y compañeros. Amén.

Palabras clave: genocidio, muerte, ansiedad, tortura, abuso, terrorismo, terrorismo psicológico, depresión, psique.

De manera muy sintetizada se habla de lo que los palestinos padecen en el genocidio que desafortunadamente el mundo mira en vivo y en directo por desgracia.

También se presentan algunas acciones que las personas pueden realizar al momento de experimentar sensaciones desagradables causadas por la información obtenida de diferentes fuentes que informan sobre el genocidio.

Gaza sufre por más de siete décadas la ocupación israelí marcada por la violencia, las humillaciones, el saqueo, robo de casas, robo de ganado y tierras, las demoliciones, los desplazamientos, encarcelamientos injustificados de hombres y niños y niñas, el bloqueo en Gaza, las detenciones en Cisjordania, etc la franja es un lugar que ha sido sitiado y amurallado y donde los gazatíes no tienen libertad de tránsito más allá de sus fronteras.

En un inicio, por allá en los años 1920 muchos colonos judíos empezaron a emigrar a Palestina, después llegaron en barcos al finalizar la Segunda Guerra Mundial, el problema se agudizó cuando los árabes palestinos ya no podían detener la colonización y empezaron a haber problemas entre ambos pueblos; a raíz de eso y por petición de los judíos, Inglaterra y la ONU en el año 1948 crearon un estado Palestino y otro Judío, dividiendo Palestina en dos estados con su capital Jerusalén, cosa que disgustó profundamente a los árabes palestinos que estaban allí por siglos.

Mental Health in the Face of the Genocide in Gaza

In the name of God, the Most Merciful, the Most Compassionate, and may God's peace and blessings be with the Prophet Mohammed, his family, and companions. Amen.

Keywords: genocide, death, anxiety, torture, abuse, terrorism, psychological terrorism, depression, psyche.

This brief discussion addresses what Palestinians are suffering in the genocide that the world is unfortunately witnessing live and in person.

It also presents some actions that people can take when experiencing unpleasant feelings caused by information obtained from different sources reporting on the genocide.

Gaza has suffered for more than seven decades under an Israeli occupation marked by violence, humiliation, looting, theft of homes, theft of livestock and land, demolitions, displacement, unjustified imprisonment of men and boys, the blockade of Gaza, arrests in the West Bank, etc. The Strip is a place that has been besieged and walled off, and where Gazans have no freedom of movement beyond its borders.

Initially, back in the 1920s, many Jewish settlers began to immigrate to Palestine. They later arrived by boat at the end of World War II. The problem worsened when the Palestinian Arabs could no longer stop the colonization, and conflicts began to arise between the two peoples. As a result, and at the request of the Jews, England and the UN created a Palestinian state and a Jewish state in 1948, dividing Palestine into two states with Jerusalem as its capital, something that deeply upset the Palestinian Arabs who had been there for centuries.



A partir de esos sucesos, surge la primera Nakba (catástrofe) en mayo de 1948, cientos de miles palestinos fueron forzados a abandonar sus tierras y hogares, después los israelíes expropiaron sus tierras para fundar nuevos asentamientos, esa imposición dio inicio a numerosos conflictos décadas tras décadas y que desencadenó en el genocidio en la franja de Gaza que comenzó en octubre del año 2023 donde ha persistido hasta este año 2025, allí los gazatíes sobreviven a las bombas, los francotiradores, los drones, la tortura, los ataques nocturnos por tierra, y la hambruna y sed como medida de exterminio.

Todo lo que en Gaza tenía vida lo han aniquilado: personas, flora, fauna, ¡todo! También todas las mezquitas, todos hospitales, los edificios, las escuelas, las iglesias y toda la infraestructura han sido derribadas, se estima que el 92% ha sido destruido ¡no queda nada, toda Gaza está irreconocible!

Allí, las familias ven a sus hijos morir principalmente los niños, las mujeres embarazadas son asesinadas intencionalmente, los derechos de los niños son violentados cruelmente pues no cuentan ni con el derecho básico a la vida ¡Las infancias palestinas están siendo borradas desde los vientres de sus madres! También muchos infantes se han quedado huérfanos y están desamparados y miles de ellos sufren en sus propios cuerpos amputaciones.

Los hombres han sufrido humillaciones indescriptibles donde el ejército israelí les despoja de sus ropas, se orinan sobre ellos y reciben golpizas sin ningún motivo en las cárceles o lugares donde son cautivos y difícilmente salen vivos de allí.

Sus problemas de salud mental se han agravado considerablemente y de manera homogénea según la OMS (Organización Mundial de la Salud). En Gaza cada noche la sociedad con miedo y horror escuchan las bombas y los misiles caer, ese terrorismo psicológico trae como consecuencia ansiedad y depresión, los rostros de los palestinos han borrado sus sonrisas pero aún en la tragedia, algunos niños sonríen a pesar de todo.

From these events, the first Nakba (catastrophe) arose in May 1948. Hundreds of Palestinians were forced to abandon their lands and homes. The Israelis then expropriated their lands to establish new settlements. This imposition sparked numerous conflicts decades after decades, leading to the genocide in the Gaza Strip, which began in October 2023 and has persisted until 2025. There, Gazans survive bombs, snipers, drones, torture, nighttime ground attacks, and hunger and thirst as a means of extermination.

Everything that was alive in Gaza has been annihilated: people, flora, fauna, everything! Also, all the mosques, all the hospitals, buildings, schools, churches, and all the infrastructure have been demolished. It is estimated that 92% has been destroyed. Nothing remains; all of Gaza is unrecognizable!

There, families see their children die, especially boys. Pregnant women are intentionally murdered. Children's rights are cruelly violated, as they lack even the basic right to life. Palestinian childhoods are being erased from their mothers' wombs! Many infants have also been orphaned and left helpless, and thousands of them suffer amputations.

Men have suffered indescribable humiliation, with the Israeli army stripping them of their clothes, urinating on them, and beating them for no reason in prisons or places where they are held captive, and they rarely emerge alive.

Their mental health problems have worsened considerably and uniformly, according to the WHO (World Health Organization). In Gaza, every night, society hears bombs and missiles falling in fear and horror. This psychological terrorism results in anxiety and depression. The smiles on Palestinian faces have been erased, but even in the midst of tragedy, some children smile despite everything.



La población en Gaza sufre dolencias y enfermedades como consecuencia de la ocupación israelí, físicamente padecen dolores de cabeza y de estómago, sus emociones se ven afectadas por el miedo, la tristeza, la ansiedad, la desesperación, la inseguridad. También se enfrentan a afecciones en sus habilidades cognitivas como la incapacidad para concentrarse y tienden a aislarse.

Por otro lado; los gazatíes sobreviven a la hambruna que se ha acrecentado estas últimas semanas debido a que los colonos no dejan entrar los camiones de ayuda humanitaria; extienden sus cuerpos tirados en las carreteras para no dejar pasar la ayuda donde no hay ni lo más básico como leche de fórmula, medicinas, agua, harina y todo les ha sido negado bajo el gobierno israelí que violenta con la hambruna a la población gazatí, los más afectados son los bebés, los niños y los ancianos que mueren esperando el alimento.

Cuando logra haber repartos de harina, los palestinos desesperados asisten para obtener un saco, aunque saben que están en peligro ya que el ejército israelí abre fuego contra la población conglomerada esperando el producto, también los ancianos débiles por el hambre caen muertos esperando comida, los niños asistentes son asesinados a balazos y de allí sale vivo al que Dios le permite.

Por otro lado, los periodistas están siendo asesinados con el objetivo de ocultar el genocidio y todos los horrores que se viven, pero de una manera llegan las escenas e imágenes difíciles de contemplar.

¿Alguna vez te has preguntado cómo se sentirá un niño, una mujer o hombre palestino en la situación que está viviendo?

The population in Gaza suffers from ailments and illnesses as a result of the Israeli occupation. Physically, they suffer from headaches and stomach aches, and their emotions are affected by fear, sadness, anxiety, despair, and insecurity. They also face cognitive impairments such as an inability to concentrate, and they tend to isolate themselves.

On the other hand, Gazans are surviving the famine that has worsened in recent weeks because settlers are refusing to allow humanitarian aid trucks to enter. They spread their bodies on the roads to prevent aid from passing through, where even the most basic items, such as baby formula, medicine, water, and flour, have been denied to them under the Israeli government, which is violently starving the Gazan population. The most affected are babies, children, and the elderly who die waiting for food.

When flour distributions are made, desperate Palestinians rush to get a sack, even though they know they are in danger as the Israeli army opens fire on the people gathered waiting for the product. Elderly people, weakened by hunger, also fall dead waiting for food. Children attending are shot, and only those who God allows to escape alive.

On the other hand, journalists are being murdered in an attempt to hide the genocide and all the horrors being experienced, but somehow the scenes and images, which are difficult to contemplate, reach us.

Have you ever wondered how a Palestinian child, woman, or man feels in the situation they are experiencing?



En el contexto del genocidio, Gaza está siendo ignorada, el Derecho Internacional realiza acciones muy lentas, los líderes que pueden tomar acciones al respecto no lo hacen, Europa y todo el mundo son cómplices. En el mundo, quienes están en contra de las injusticias y crímenes que se cometen en contra de la humanidad en Palestina, salen a las calles a pedir un alto al fuego, piden a sus gobiernos el rompimiento de todo tipo de relaciones con Israel y en muchos países estos grupos de activistas que alzan la voz son reprimidos y castigados por hacerlo.

Pero... ¿Cómo podemos vivir cuando somos expectantes del genocidio?

El dolor de ver a un pueblo ser aniquilado es muy doloroso y peor aún cuando lo hacen por intereses económicos, políticos y de poder, principalmente por E.E.U.U. y el Estado de Israel; por eso, es importante aprender a vivir estas tragedias sin afectar demasiado las emociones al grado de enfermar.

Desde el punto de vista de la psicología, el genocidio busca no solo borrar físicamente a los palestinos, sino también acabar con su identidad, su historia, su humanidad, su cultura, sus tradiciones, eliminar todo rastro de ellos y que en el futuro solo sean un recuerdo, ¡pero vaya! el trauma no se limita a las personas heridas: pues se transmite, se hereda, y se llevará en generaciones futuras como marcas de ADN.

Enfrentar emocionalmente algo tan horroroso como un genocidio desde diferentes ángulos ya sea como testigo, víctima indirecta, activista o simplemente como ser humano consciente de esa desgracia, es desgastante y puede impactar gravemente la salud emocional, mental e incluso física.

Es por eso que aquí se presentan las siguientes acciones que se pueden realizar para sobrellevarlo:

In the context of the genocide, Gaza is being ignored, international law is acting very slowly, leaders who could have taken action do not, and Europe and the entire world are complicit. Around the world, those who oppose the injustices and crimes committed against humanity in Palestine take to the streets to demand a ceasefire, calling on their governments to sever all relations with Israel, and in many countries these groups of activists who speak out are repressed and punished for doing so.

But... How can we live when we are witnesses to genocide?

The pain of seeing a people being annihilated is very painful, and even worse when it is done for economic, political, and power interests, primarily by the US and the State of Israel. Therefore, it is important to learn to live with these tragedies without overly affecting our emotions to the point of becoming ill.

From a psychological perspective, genocide seeks not only to physically erase Palestinians, but also to destroy their identity, their history, their humanity, their culture, their traditions, eliminating all traces of them so that in the future they will be nothing more than a memory. But wow! Trauma is not limited to the injured: it is transmitted, inherited, and will be carried on by future generations as DNA markers.

Emotionally facing something as horrific as genocide from different angles—as a witness, indirect victim, activist, or simply as a human being aware of this misfortune—is exhausting and can seriously impact emotional, mental, and even physical health.

That's why the following actions are presented here that can be taken to cope:



1. Aceptar la carga emocional: en este caso no es necesario "adaptarse o acostumbrarse" al horror, pues sentir tristeza, ira o impotencia es una reacción humana normal ante tales hechos y no estás obligado a cargar con todo el dolor de los demás, parte de la inteligencia emocional es reconocer que hay que auto protegerse.

2. Evitar la sobreexposición: reducir en lo posible las vistas a imágenes, videos o leer constantemente noticias sobre genocidios puede causar trauma vicario, se desarrolla al absorber indirectamente, el dolor y sufrimiento de otros, causando cambios negativos en la autopercepción y en la manera de percibir a los demás y al mundo.

Establecer tiempos específicos para informarte ayuda (por ejemplo, 15 minutos al día, y no antes de dormir) omitiendo paginas amarillistas o sensacionalistas.

3. Limita la culpa paralizante: esto lo sienten personas que son realmente empáticas con las causas injustas, el sentir culpa por no poder hacer más es común.

Tener en cuenta que no se puede hacer todo pero si desde tu contexto puedes hacer algo." ser positivo ante la desgracia ayuda porque el sufrimiento no disminuye si te autodestruyes emocionalmente.

4. Conectar con otros: socializar, reunirse, con personas que también estén interesados el tema, ya sea en espacios informales o grupos de apoyo, las manifestaciones, asambleas, etc. Esas acciones darán fuerza pues la empatía compartida ayuda a sostenernos mutuamente. Si sientes que la situación te rebasa, puedes hacer una cita con un terapeuta.

5. Actuar de forma significativa: hacer donaciones, participar en campañas, asistir a mítines, marchas, conglomerados, eventos culturales, compartir información responsablemente o apoyar a personas afectadas de alguna forma. Alguna de estas formas te hará más fuerte y resiliente.

1. Accept the emotional burden: In this case, there's no need to "adapt" or get used to the horror. Feeling sadness, anger, or helplessness is a normal human reaction to such events, and you don't have to bear all the pain of others. Part of emotional intelligence is recognizing the need to protect yourself.

2. Avoid overexposure: Reducing views of images and videos, or constantly reading news about genocide, as much as possible, can cause vicarious trauma. It develops by indirectly absorbing the pain and suffering of others, causing negative changes in self-perception and the way you perceive others and the world.

Setting specific times to inform yourself helps (for example, 15 minutes a day, and not before bedtime), avoiding sensationalist or yellow pages.

3. Limit paralyzing guilt: This is felt by people who are truly empathetic to unjust causes; feeling guilty for not being able to do more is common.

Keep in mind that you can't do everything, but you can do something within your context. Being positive in the face of misfortune helps because suffering doesn't diminish if you emotionally self-destruct.

4. Connect with others: socialize and meet with people who are also interested in the issue, whether in informal settings or support groups, demonstrations, assemblies, etc. These actions will give you strength, as shared empathy helps sustain each other. If you feel the situation is overwhelming you, you can make an appointment with a therapist.

5. Act meaningfully: make donations, participate in campaigns, attend rallies, marches, gatherings, cultural events, share information responsibly, or support those affected in some way. Any of these ways will make you stronger and more resilient.



6. Cuida tu cuerpo y tu rutina: recordar que el cuerpo siente lo que la mente no puede expresar, por eso es importante encontrar un equilibrio y para lograrlo puedes realizar lo siguiente: dormir bien, comer saludablemente, hacer ejercicio, respirar profundamente, encontrar formas divertidas de pasar un tiempo diariamente. También es muy importante realizar actividades que te reconecten con la vida: arte, naturaleza, espiritualidad, relaciones.

Y recuerda: sufrir con o por el mundo no te hace más útil, pero cuidar de si mismo es un acto de resistencia.

Desde el enfoque islámico, Dios también nos ofrece consuelo para hacer llevaderas las situaciones dolorosas que afectan profundamente todo el ser.

Un principio islámico muy importante para el creyente es la sakina que significa: (tranquilidad o serenidad divina)

Ibn Qayyim al-Jawziyya (en Madarij as-Salikin):

Define la sakina como "una luz celestial que Allah deposita en el corazón del creyente", eliminando dudas y agitación. Es fruto de la certeza (yaqin) y la entrega a Allah.

Menciones en el Corán y la Sunnah

En el Corán:

- Surah Al-Baqarah (2:248): Allah señala la sakina como un signo de Su apoyo:

"Y su Profeta les dijo: 'En verdad, la señal de su reino será que el Arca [de la Alianza] vendrá a ustedes, en la cual hay sakina de su Señor"

Aquí, el Arca contiene reliquias sagradas que infunden calma en los creyentes.

- Surah Al-Fath (48:4, 18:26): Desciende sobre los creyentes durante el Pacto de Hdaybiyyah:

"Él fue Quien hizo descender la sakina en los corazones de los creyentes" (48:4).

Este estado fortalece la fe ante desafíos.

6. Take care of your body and your routine: Remember that the body feels what the mind cannot express, so it is important to find balance. To achieve this, you can do the following: sleep well, eat healthy, exercise, breathe deeply, and find fun ways to spend time each day. It is also very important to engage in activities that reconnect you with life: art, nature, spirituality, and relationships.

And remember: suffering with or for the world does not make you more useful, but taking care of yourself is an act of resilience.

From an Islamic perspective, God also offers us comfort to cope with painful situations that profoundly affect our entire being.

A very important Islamic principle for the believer is sakina, which means (divine tranquility or serenity).

Ibn Qayyim al-Jawziyya (in Madarij as-Salikin):

Defines sakina as "a heavenly light that Allah places in the heart of the believer," eliminating doubts and agitation. It is the fruit of certainty (yaqeen) and surrender to Allah.

Mentions in the Quran and Sunnah

In the Quran:

- Surah Al-Baqarah (2:248): Allah points to sakina as a sign of His support:

"And His Prophet said to them: 'Verily, the sign of your kingdom will be that the Ark [of the Covenant] will come to you, in which is sakina from your Lord."

Here, the Ark contains sacred relics that instill calm in believers.

- Surah Al-Fath (48:4, 18:26): It descends upon believers during the Covenant of Hdaybiyyah:

"It is He Who sent down sakina into the hearts of believers" (48:4).

This state strengthens faith in the face of challenges.



En la Sunnah: (tradición profética)

Aunque el término no aparece en los seis kalimas, hadices vinculan la sakina con actos de adoración. Por ejemplo, el Profeta Muhammad (PB) describió la calma durante la oración como un don divino, reflejando la esencia de la sakina.

Los seis kalimas:

1.No hay más dios que Alá. Muhammad es el mensajero de Alá.

2.Doy testimonio de que nadie es digno de adoración sino Dios, el Único, sin asociados, y doy testimonio de que Muhammad es Su siervo y Mensajero.

3.Gloria a Alá y Alabado sea Alá. No hay más dios que Alá, y Alá es el Más Grande. No hay fuerza ni poder excepto en Alá.

4.No hay nadie digno de adoración excepto Alá. Él es el único. No tiene copartícipes. Para Él es el reino. Y por Él es la alabanza. Él da la vida y causa la muerte. Y Él está vivo. No morirá jamás. Poseedor de Majestad y Reverencia. En Su mano está la bondad. Y Él es la bondad. Y Él es poderoso en todo.

5. Pido perdón a Alá, mi Señor, por cada pecado que cometí consciente o inconscientemente, en secreto o abiertamente, y me vuelvo hacia Él, tanto del pecado que conozco como del que no conozco. Ciertamente Tú, Tú conoces lo oculto, disimulas los errores y perdonas los pecados. Y no hay poder ni fuerza excepto en Alá, el Altísimo, el Más Grande.

6. ¡Oh, Alá! Ciertamente, busco protección en Ti, pues no te asocio nada, y lo sé. Y te pido perdón por lo que no sé. Me arrepentí de ello y me liberé de la incredulidad, el politeísmo, la falsedad, la calumnia, la innovación, los chismes, las malas acciones, la culpa y la desobediencia, de todo ello. Y me someto y digo que no hay nadie digno de adoración excepto Alá; Muhammad es el Mensajero de Alá.

In the Sunnah (Prophetic Tradition):

Although the term does not appear in the six kalimas, hadiths link sakina with acts of worship. For example, the Prophet Muhammad (PBUH) described calmness during prayer as a divine gift, reflecting the essence of sakina.

The Six Kalimas:

1. There is no god but Allah. Muhammad is the Messenger of Allah.

2. I bear witness that none is worthy of worship but God, the One, without partners, and I bear witness that Muhammad is His servant and Messenger.

3. Glory be to Allah and Praise be to Allah. There is no god but Allah, and Allah is the Greatest. There is no might or power except in Allah.

4. There is none worthy of worship except Allah. He is the One. He has no partners. To Him belongs the kingdom. And through Him belongs praise. He gives life and causes death. And He is alive. He will never die. Possessor of Majesty and Reverence. In His hand is goodness. And He is goodness. And He is All-Powerful.

5. I ask forgiveness of Allah, my Lord, for every sin I committed knowingly or unknowingly, secretly or openly, and I turn to Him, both the sin I know and the sin I do not know. Surely You, You know the unseen, You conceal errors, and You forgive sins. And there is no power or strength except with Allah, the Most High, the Most Great.

6. O Allah! Surely, I seek protection in You, for I associate nothing with You, and I know it. And I ask forgiveness for what I do not know. I repented from it and freed myself from disbelief, polytheism, falsehood, slander, innovation, gossip, evil deeds, blame, and disobedience—from all of it. And I submit and say that there is none worthy of worship except Allah; Muhammad is the Messenger of Allah.



Manifestaciones:

- En la adversidad: Calma en conflictos, como en la batalla de Hunayn (Surah At-Tawbah 9:40).
- En la adoración: Serenidad durante la oración o la recitación coránica, vinculada al Kalima Tayyab (primer Kalima), que afirma la unicidad divina.

Caminos para alcanzarla:

- **Tawakkul (confianza en Allah):** Como expresa el Kalima Tauheed (cuarto Kalima): "No hay poder ni fuerza excepto con Allah".
- **Arrepentimiento:** El Kalima Istighfar (quinto Kalima) purifica el corazón, facilitando la llegada de la sakina.

Por eso la sakina trasciende la mera tranquilidad emocional: es un don divino que arraiga la fe en el corazón, mencionado en el Corán y analizado por sabios como Ibn Qayyim y Al-Ghazali. Su esencia se nutre mediante la práctica constante de los pilares del Islam* (como recitar los Kalimas), la purificación interior y la entrega a Allah. En la espiritualidad contemporánea, sigue siendo un antídoto contra la ansiedad y la incertidumbre, recordando que "No hay poder ni fuerza excepto con Allah" (Kalima Tamjeed).

Esforcémonos por alcanzar la sakina, siguiendo los kalimas que nos llevarán al éxito tanto en ésta vida, como en la siguiente y elevamos nuestras oraciones a Dios Todo Poderoso para que de alivio a nuestros hermanos palestinos y que en su medida justa castigue al opresor.

Margarita Aguirre Macías es psicóloga de formación y cuenta con una maestría en educación. Con una sólida trayectoria en el ámbito académico y en la gestión educativa, ha impulsado el desarrollo integral de los estudiantes mediante entornos de aprendizaje inclusivos, reflexivos y orientados a la formación humana y profesional. Actualmente se desempeña como directora de bachillerato.



Margarita Aguirre Macías is a psychologist by training and holds a master's degree in education. With a solid track record in academia and educational management, she has promoted the holistic development of students through inclusive, reflective learning environments geared toward personal and professional development. She currently serves as a high school principal.

Manifestations:

- In adversity: Calm in conflicts, such as in the Battle of Hunayn (Surah At-Tawbah 9:40).
- In worship: Serenity during prayer or Quranic recitation, linked to the Kalima Tayyab (first Kalima), which affirms divine oneness.

Paths to achieving it:

- **Tawakkul (trust in Allah):** As the Kalima Tauheed (fourth Kalima) expresses: "There is no power or strength except with Allah."
- **Repentance:** The Kalima Istighfar (fifth Kalima) purifies the heart, facilitating the arrival of sakina.

Therefore, sakina transcends mere emotional tranquility: it is a divine gift that roots faith in the heart, mentioned in the Quran and analyzed by scholars such as Ibn Qayyim and Al-Ghazali. Its essence is nurtured through the constant practice of the pillars of Islam* (such as reciting the Kalimas), inner purification, and surrender to Allah. In contemporary spirituality, it remains an antidote to anxiety and uncertainty, reminding us that "There is no power or strength except with Allah" (Kalima Tamjeed).

Let us strive to achieve sakina, following the kalimas that will lead us to success both in this life and the next, and we raise our prayers to God Almighty that He may grant relief to our Palestinian brothers and sisters and punish the oppressor in due measure.



Barakah®, la primera revista musulmana en México, constituye una idea original de Martha Leticia Martínez de León.... *Silencio*, bajo el sello de **Editorial Silencio**, en su calidad de Directora editorial, le corresponden la edición y el diseño de esta publicación.

El artículo titulado **La salud mental ante el genocidio en Gaza** es autoría de la Mtra. Margarita Aguirre Macías.

Todos los derechos reservados. Esta obra se encuentra protegida bajo registro internacional.

Barakah®, the first Muslim magazine in Mexico, is the brainchild of Martha Leticia Martínez de León.... *Silencio*, under the imprint of Editorial *Silencio*, is responsible for the editing and design of this publication in her capacity as Editorial Director.

The article entitled **Mental Health in the Face of Genocide in Gaza** was written by Margarita Aguirre Macías.

All rights reserved. This work is protected under international registration.

