

Revista Barakah®

1443/2021

# بَرَكَاتٌ

أول مجلة إسلامية في المكسيك

للحوار مع الأديان الأخرى ، مع العلم ومع غير المؤمنين

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



مخصص ل  
د. عمرو الورداني



## *Página legal*

Todos los derechos pertenecen a

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

## *Portada*

Imagen tomada de

<https://instrumentosmusicales10.net/arabes>

Sin fines de lucro

La creación de esta revista tiene como fundamento ser una Bendición - *Barakah* -, al compartir el conocimiento del islam para fortalecer el dialogo interreligioso, científico y con el no creyente

# Editorial

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Hablar de la música más allá de la teoría, implica acercarnos a la profundidad de nuestra esencia, de todo aquello que fuimos, somos y vamos construyendo. La música en las cinco grandes religiones es considerada la voz de D/os, y de manera similar a este lenguaje, es diferente. Cada sonido a pesar de ser la misma nota tiene un sentido diferente dependiendo de quién y en el momento en cual se realice.

La música sana, alimenta el espíritu y nos recuerda que somos esencias de lo divino, por ello, desde tiempos antiguos el hombre ha hecho de los sonidos parte de su vida. Se dice, que todo tiene su música, las flores, los árboles, la tierra, las rocas, por ello, nada es inerte, todo tiene una melodía, imperceptible para el oído humano, pero existente.

Es así como a causa de esta necesidad de crear, de sanar y de liberar, el ser humano comenzó no sólo a construir instrumentos, sino a entretener la música con su vida, con su caminar, con sus decisiones, y sobre todo con su espiritualidad, por esta razón, el número 4 de la revista Barakah®, está dedicado a la música islámica.

En el desarrollo diario del islam, la música tiene su principio en el todo, en la llamada a cada oración, en la recitación del Q´uran, pero sobre todo en el desarrollo de la mística, la música sublima al creyente y pone en un estado intermedio donde la materia y el espíritu se unen, aunado a ello, se encuentra el tema sobre la ecología y el Islam, en donde se nos hace comprender la relación divina que existe entre la creación y el ser humano, somos tierra y de manera semejante a la naturaleza algo divino germina, da fruto y alimenta de nuestro interior hacia el exterior, lo cual se une al artículo sobre el Amor propio, porque amarnos implica consagrar a Allah.

**En el nombre de D/os, el Clemente, el Compasivo, el Misericordioso.**

Anhelo que las palabras escritas en este número sean parte de los elementos que hacen germinar y embellecer la Creación de D/os.

Martha Leticia Martínez de León... *Silencio* فرح سكوت®  
Hermeneuta en Libros Sagrados, Lenguas Antiguas  
Creadora de la Teología del Silencio, de la Carne y Mística Cuántica®

Número dedicado a:



Dra. Nahla El-Haraki

y a ti

Dr. Amr Elwardany

porque la belleza de Allah se describe en cada una de tus enseñanzas

Agradezco a:

Margarita Macías Aguirre

Francisco Javier “Abdul Karim” García

y a

Jorge de Jesús Olvera

por escuchar.

*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 الله



سبحان الله

SubhanAllah

la Gloria sea para D/os



## La música e instrumentos árabes e islámicos

el conocimiento que se tiene de la música árabe e islámica se ha descrito y se encuentra en textos antiguos filosóficos, sin embargo, aunque se puede reconstruir la historia reconstruir la música es difícil, ya que la música al igual que el texto sagrado del islam, es decir, el Q'uran, se transmitía de manera oral, era la memoria la que provocaba una interpretación nueva con matices y tintes base y fundamentales, esto es lo que le otorga el sentido de continuidad y de tradición artística, pero sobre todo religiosa.

Un punto interesante es que la música nos muestra rasgos de cada pueblo entrelazados con las culturas con las cuales se fueron relacionando, haciendo de esto la raíz de la historia musical. Es así como en la música actual, pesar de encontrar innovaciones interesantes no puede dejarse atrás la influencia de los sonidos y ritmos antiguos. La música islámica a partir del siglo I d.H/VII d.C., comenzó a ser conocida y a ser distinguida por ciertos sonidos y modos de cantar, esta llamada “nueva música”, se extendió del Cáucaso al Golfo pérsico, llegando hasta el Atlántico, convirtiendo a músicos árabes, turcos, bizantinos, persas y africanos en personas famosas dentro del ámbito artístico, además de que la música logró darles libertad a ciertos esclavos.

Durante el periodo de las conquistas musulmanas los árabes no rechazaron la cultura de los pueblos, sino que la aceptaron y las fueron relacionando con sus tradiciones. Al Kindi, uno de los más grandes filósofos árabes, en el 261 d.H/874 d.C., dejó escrito en su tratado sobre el laúd:

has de saber que todos los pueblos poseen para este instrumento un sistema musical propio que los demás pueblos no comparten. Las diferencias entre los pueblos con respecto a este instrumento son de la misma índole que las diferencias que hay entre ellos. Los árabes, los rum también llamados bizantinos, los persas, los jázaros, los etíopes, y en general, toda la especie humana, difieren entre sí, por su naturaleza, su inteligencia, sus opiniones, sus deseos y su conducta.

La música en los pueblos musulmanes no sólo dio pie a un gran conjunto de arte auditivo, sino que se crearon tratados interesantes como la obra de Ijwan as-Safa, llamada *Epístola sobre la música*, o *el kitab al agani o libro de las canciones*, obras que analizan la relación no sólo de la música con la religión entrelazada con la cultura, tradiciones y forma de vivirla, sino su relación con la palabra, especialmente la poesía.

La música musulmana muestra inflexión vocal y ciertas reglas prosódicas que le otorgan una personalidad y estructura rítmica y melódica. Lo cual hoy le otorga una distinción de belleza, originalidad, y dividiéndola en:

- música turca
- música persa o iraní
- música magrebí
- música del Cercano Oriente

el folclor musical, desde siglos atrás hasta la actualidad es la raíz de diversos estilos musicales, y crea una diferencia entre la llamada música de arte. Es así como la primera se relaciona con los grupos étnicos y su forma de vida, las cuales se relacionan con la épica, danzas, procesiones, problemas religiosos, ceremonias, mientras que la llamada *orta oyunu* y el teatro de sombras le dan sentido a la música de arte. Sin embargo, en ambas la gama tonal es estrecha, discontinua, regularmente llega hasta el tercer tono, antifonal con patrones rítmicos realizados por las palmas o con tambores.

Aunado a estos tipos de música está la llamada música épica, la cual se destaca por el acompañamiento del *rabab*, o violín popular de una sola cuerda, también acompañada por poesía improvisada semiclásica y coloquial, en la cual se describen diversos temas y creada en particular para cantarse, por lo que cada verso está estructurado de acuerdo con la melodía, es decir, que la base retórica del verso no es tan importante. Las canciones pueden dividirse en: silábicas – una nota por sílaba -, cuyo ritmo es vivo, medido y reducido y las melismáticas, -muchas notas por sílaba-, con una rítmica libre. La música popular, es conocida por una sola línea melódica con formas antiguas polifónicas.

Dentro de la música folclórica, en la región que rige el Sinaí hasta el norte de Siria, es conocida una danza llamada *Debka*, en la cual se usa un Mugwiz o instrumento de doble caña con dos canutos iguales.

En contraparte a la música regional y folclórica, la música llamada de arte, la cual tiene como base a Ishaq al-Mawsili, tenía métodos de notación relacionados con el sistema alfabético, los cuales se utilizaban para explicar y enseñar, es decir, era una forma pedagógica, que utilizaba el maestro para relacionarse de manera especial y única con su alumno, el cual se convertía en un “Hijo”, quien desarrollaba creatividad en la composición, además de ser cantante, instrumentista, poeta, pero sobre todo un hombre con un exceso de cultura, la cual era sumamente necesaria para la improvisación, cuando la música se creaba en conjunto, todos los músicos tocaban la misma línea melódica a un tiempo diverso, además de darle una carga de matices que dieron origen a la *heterofaonía*, unida a octavas dominantes y cuartas subdominantes, unida a una gama de sonidos vocales en tono nasal, vibrato, gutural entre otros.

La música islámica depende por completo de la forma del canto y del uso otorgado a la ornamentación y la variación. En la música persa, cada adorno musical, se clasifica en “habitual y personal”, los cuales unidos producen *approggiaturas*, trinos, *gruppetti* así como sucesión rápida de una sola nota apoyada en una única sílaba. Lo anterior produce que este tipo de música sea más sutil, en especial por su uso entre las segundas y las terceras, así como por intervalos de  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{5}{4}$ ,  $\frac{6}{4}$  de tono. Para este tipo de música el instrumento más usado es el *úd*, instrumento de cuello corto.

Dentro del desarrollo de la teoría modal, *el asabi*, o de dedos se le atribuye a Ishaq al Mawsili, el cual se fundamenta en el desarrollo de traste y el *doigie* usados para producir notas en el úd, ajustadas en cuartas, cada una de estas cuerdas.

Una vez definidos los intervalos de una de las cuerdas, se organizan sistemas en secuencias de cuatro notas, lo cual da una libertad infinita.



A lo largo del siglo XIII d.H/XIX d.C las escalas a 17 a 24 intervalos fueron las más populares, hasta llegar a ser las adoptadas por el mundo islámico. De esta manera se entiende que las escalas básicas son distintos a la música occidental.

La música creada en Irán llamado sistema modal iranio o *avaz*, tiene doce modos, fragmentados en siete modos principales y cinco secundarios llamados *dastgahs*, los cuales consisten en un número de secuencias melódicas o *gushes*, los cuales suceden en un orden determinado. Aunado a ello, está la *shahid* o nota testimonial central, la cual se repite con frecuencia, la *ist* o nota de pausa, la *mutagayyir* o nota variable y la *furud -i kamal* o nota final. En ocasiones los *gushes* se traspasan a otras escales creando esquemas de principios lentos y llenos de energía, acompañados de la *shahid* que da un término animado.





En el *maqam* iraquí se mezcla todo un conjunto de convencionalismo particulares relacionados con las escalas, motivos, melodías, tipos de canto, textos, dialectos, sonidos y acompañamientos rítmicos con diversos instrumentos, aunque su base está fundamentada en el acompañamiento vocal.

La *nuba* surgida en norte de África, es semejante, sin embargo, tiene una progresión rítmica, en donde su cualidad es la improvisación.

El *fasil* turco se reconoce por la secuencia de piezas vocales e instrumentos en donde se mezclan diversos géneros e improvisaciones llamadas *Taksim*, las cuales tiene secciones con notas centrales y motivos iniciales y finales.

Las *layali* son consideradas improvisaciones locales, significa “noches” y se deriva de las palabras ya-luyli, joh nochel, la cual es su base fonética, a partir de esta palabra el cantante improvisa una línea melódica y rítmica, en ocasiones se acompaña con el *Ud*, el cual se mezcla con otros instrumentos, pero a ritmos cortos.

EXERCISE ON MAQAM BAYATI

تمرین عود علی مقام بیاتی دوکاه

TRANSCRIBED BY WASSIM NJEIM - TRANSCRIBED BY WASSIM NJEIM BY GEORGE FARAH

♩=82

## Maqam Rast

Rast on Do

Rast on Sol

Nahawand on Sol

Rast on Do

El *mawwal*, no depende tanto de la improvisación musical, pero sí de la poética libre.

Es importante reconocer que dentro de la música islámica el ritmo es fundamental, incluso en los primeros tres siglos del islam, se desarrollaron tratados sobre éste, el cual se fortalece de silencios fundamentales que dan sentido y enriquecen. La línea melódica se basa en el verso de la *qasida*, el cual coincide en dos hemistiquios, apoyados de la gramática y la prosódica de la cual tomaron un círculo con un punto para indicar compases, sonidos prolongados y silencios, en donde los compases principales dan tintes diferentes a los timbres y a la calidad del sonido a través de los ornamentos vocales y de sonido de los cuales ocho son los centrales.

**Quddam al-Istihlal**  
Tetouan Orchestra Tradicional

$\text{♩} = 85$   $\text{♩} = 150$   
MAWWAL Ana iladi ma li sanid



## Instrumentos

A lo largo de la historia del islam los instrumentos han cambiado de maneras variadas, pero siempre en relación con la palabra, como:

### Tambores

- El *mizmar*, el cual da sentido a diversos instrumentos de viento o de lengüeta doble.
- Los idiófonos, los cuales producen sonidos propios como las castañuelas metálicas, címbalos que se colocan en el dedo pulgar y a la altura del corazón.
- los militares como cucharas de madera, láminas de cobre o bidones de petróleo.
- Los membranófonos o tambores de caja, circulares o rectangulares con discos tintineantes, o de cuerdas estiradas bajo el pellejo.
- El *darbukkah*, o tambor vasiforme, creado en sus orígenes de barro, siendo ahora de metal.
- El *zarb* iraní, tambor de madera creado para la música de arte, colocado bajo las piernas o el brazo.
- *Tabl* o tambores cilíndricos de dos pellejos, en donde se baten palillos flexibles.
- *Naqqarat* o atabales, tambores hemisféricos con un pellejo tenso, los cuales se colocan en los camellos para ser tocados en las ceremonias de *Mawlawi*.





### *Aerófonos o instrumentos de viento*

- *Nay* o flautas oblicuas con cinco o seis agujeros en la parte superior e inferior.
- *Zurna* o *gayta*, de lengüeta doble similar al oboe o de una lengüeta, con forma final de campana y boquilla de anillo metálico.
- *Karna* trompeta usada en Irán con 1.8 metros de longitud.



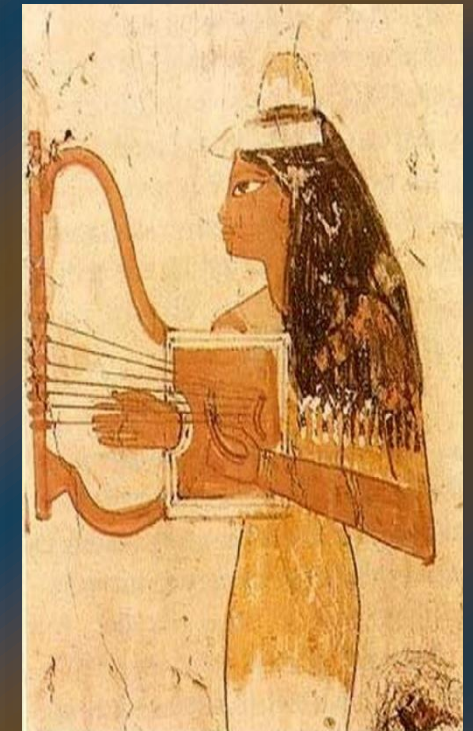
### *Instrumentos de arco*

- *Rabab* de forma redonda y rectangular con una sola cuerda.
- *Rabab* de forma oval o esférica con dos cuerdas afinadas en la quinta como tónica
- *Kamanya* caja de madera con tres o cuatro cuerdas con final en una clavija
- *Simsimiyya* lira de cinco cuerdas.



### *Cordófonos o instrumentos de cuerda*

- *Úd* de cuello corto utilizado para la enseñanza pedagógica de la música.
- *Úd moderno* sin trastes con cinco cuerdas dobles, tocado con plumas de águila.
- *Laúd de cuello largo*
- *Sitar* con cuatro cuerdas y 25 trastes móviles
- *Tambúr* similar al sitar con dos o tres cuerdas.
- *Komuz kirguís* y *la dombra kazaka* de cuello largo y tres cuerdas sin trastes.
- *Qanun* – colocado sobre las rodillas para ser tocado con el dedo índice.
- *Santur* de 72 cuerdas distribuidas en cuatro grupos sobre 18 puentes pequeños móviles en dos filas y tres registros.



## La música y el islam

Dentro del desarrollo espiritual y teológico la música ha tenido variantes no sólo en su desarrollo artístico sino en cuanto a sus partidarios, así algunos la consideran como un sendero que conduce a la falta de respeto al cuerpo al mezclar la sexualidad de la mujer convirtiéndola en un objeto sexual, como la cercanía que puede tener esta con el alcohol o ciertos estupefacientes, sin embargo, se encuentra el otro lado, en donde la música se convierte en un acercamiento a lo sagrado y a lo divino a través de sus repeticiones, plegarias, du'as y a la calma que puede ofrecer. Además de ello, se debe de comprender que no existe una separación entre la música sacra y la seglar, claro está de los países musulmanes, la cual es diferente a la llamada música occidental, ya que el islam es una forma de vida, entonces de manera similar a como el Q'uran no se separa de las leyes civiles, tampoco la música religiosa se aleja de la seglar.

Muchos estudiosos señalan que el profeta Muhammad aceptaba la música religiosa, y se apoyan en las *hadith*, ya que en las páginas del **Q'uran** no se hace mención sobre ella. En contraparte con los más religiosos, los místicos creen y sienten a la música como un apoyo fundamental para las ceremonias del *Dhikr* las cuales se apoyan en el sama, género literario que significa “escuchar” (cf. Revista Barakah Núm 3), como se puede ver en el tratado Prueba convincente de que es permisible escuchar instrumentos musicales de Abd a Gani an Nabulsi.

La música en el islam tiene una relación directa con Allah, como se puede percibir en la salmodia, en la llamada a la oración realizada por el almuédano, obligada a su realización por el profeta Muhammad, siendo el primero un hombre llamado Bilal o por la forma en cual se recitan las suras, sistema empleado a partir del siglo I/VII, para resaltar ciertas palabras y ayudar a la memoria, además de ciertas reglas creadas para dar un sentido estético, como se percibe en el *Taywid*.

## El Adhan y su estructura

Su base es el Q'uran, y se compone de doce frases armónicas sobre siete líneas de texto con repeticiones, de rítmica libre de acuerdo con la región, por ejemplo, en el Magreb es sencilla con frases abiertas y cerradas.

En Ramadán se acompaña del *fazzaziyyat* y en el *mawlid* o aniversario del Profeta se salmodian himnos y relatos sobre él. El Turquí se recita el poema de Süleyman Çeleb.

En el islam la música conduce al éxtasis camino hacia la suprema unión con D/os, la cual tiene su origen en el Sama, es decir, en la Escucha, como lo deja asentado Yalal ad-Din-Rumi, quien señala “es el adorno del alma que le ayuda a descubrir el amor, a experimentar el escalofrío del encuentro, a despojarse de los velos y a sentirse en presencia de Allah”.

La música y la mística son una, y se convierte en una especie de mantra que sana al pronunciar sin cesar Allah de manera corta, diciendo *lah* o *ah*, sílabas que al repetirse crean la voz Allah. Existen compositores famosos como Mustafa Dede 1019 d.H/1610 d.C; Mustafa Ítri 1050/1640 o Ali Sirayani.





## Música y humanidad culta

Si algo se denota en los pueblos árabes es la responsabilidad de la educación la cual tiene su fundamento en el amor a Allah, quien no estudia no puede acercarse a lo divino ni profundizar en su espiritualidad, por ello, la música se convierte en una rama muy significativa de la educación.

Es así como dentro de este bosque de sabios, surge al-Kindi, el más grande de los filósofos árabes, autor de trece tratados sobre música y considerado el más importante de la *musica speculativa* árabe, la cual se divide en: aspectos éticos y cosmológicos de la música, y aspectos matemáticos y acústicos. Aunado a ella, está la Hermandad de la Pureza o *Ijwan as-Safa*, quienes enseñan que la música lleva al conocimiento espiritual sanando el alma al armonizarlo con la belleza y la armonía del cosmos.

Dentro del estudio científico de la música podemos mencionar a al-Farabi, ibn Sina, Ibn Zayla, y Safi ad-Din Urmawi. Estos teóricos árabes tomaron de la cultura griega mucha información y profundizaron en ella, realizando marcas realmente prescindibles en el avance de la teoría musical, es así como el *Kitab al – Agani* o Libro de las canciones de Abu 'l- Faray al Isfahani, en donde se recogen diversas canciones se convierte en una muestra de la riqueza filosófica. Otro libro que profundiza es Ahmad al Katib, en su libro Perfección del conocimiento musical, abarca fonética, respiración pronunciación, así como un tratamiento específico que ayuda a la ejecución.

## La música, el islam y el tiempo

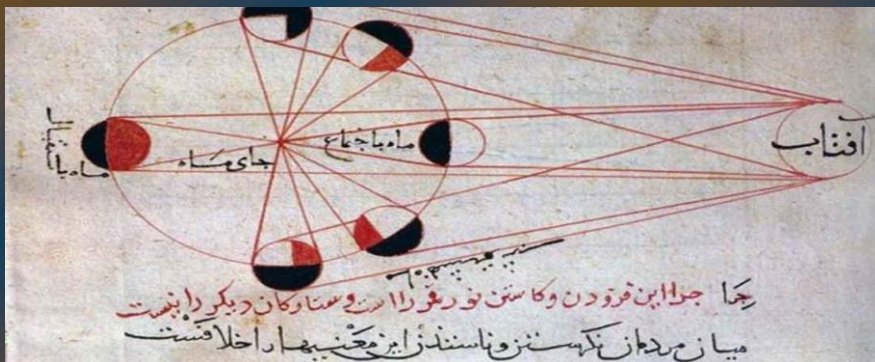
Dentro del islam existen periodos fundamentales dentro del desarrollo de la música, como fueron los reinados de Úthman y Ali, en donde músicos como Tuwais y Jathir dieron a conocer un tipo de música persa creado especialmente a partir de las canciones creadas por esclavos persas, en paralelo hubo mujeres como 'Azza al Mayla 86 a.H-705d.C quien se convirtió en una de las grandes promotoras de la música dando vida a un tipo de canción llamada *al-gina al-mutqan*.

Bajo el periodo omeya surgieron los más importantes músicos de la canción árabe Ibn Misyah, Ibn Muhriz, Ibn Surayyj, al Garid y Yamila, la más famosa cantante muerta en el 102 d.H/720 d.C.

En la dinastía 'abbasida la música islámica tuvo su etapa dorada, no sólo por los avances musicales sino por que surgió la primera literatura islámica, siendo Siyyat, Zalzal, Mujariq, Alluya y Amr ib Bana los más grandes instrumentistas, junto con las grandes cantantes, 'Ubayda, Shariyya, Dananir y Mahbuba.

En el desarrollo de la España islámica, su origen se da gracias a Ziyab quien añade al quinta cuerdo al ud, además de introducir nuevos métodos de educación musical. Aunado a ello, surge un tipo de música mezclado de la cultura visigoda, beréber y la omeya, dando origen a *muwashshah* y *el zayal*.

Es así como se llega al origen de la música actual, la cual tiene bajo cada nota la historia religiosa y espiritual del Q'uran.



Martha Leticia Martínez de León... *Silencio* فرح سکوت®



# Ecología e Islam

Lic. Margarita Aguirre Macías

## Bibliografía

- Zonis, E., Classical Persian Música: an Introduction, Cambridge, Massachusetts, 1973.
- Reinhard, Kurt y Ursula, Les Traditions Musicales; Turquie, París, 1969
- Kiesewetter, R: G., die Musik der Araber, Lepzing, 1842.
- La Dimensión del sonido, A. Shiloah, Barcelona 1995
- Farmer, H.G a History of arabian Music, London, 1929



*En el nombre de Allah el más Misericordioso, el más Compasivo, Alabado sea Allah y que la paz y las bendiciones sean con el Profeta Mohammed, con su familia, compañeros y amigos, amén.*

Cuando uno se detiene un momento a contemplar la naturaleza, algunos lugares pueden parecer el paraíso en la tierra, otros, sin embargo; nos llenan de una profunda tristeza ya que observamos total devastación, sin vida, lo cual significa de cierta manera un anti-paraíso, un contexto donde los animales mueren por el agua contaminada por envenenamiento a falta de oxígeno en el agua, y a su vez un agua donde no es posible utilizarla para realizar la ablución para hacer la oración. El Sagrado Corán nos informa que toda la naturaleza es un signo de Allah reflejando parte de Su misericordia y magnificencia en toda su creación.

El Corán presenta la naturaleza como omnipresente pues gran parte de los suras se mencionan nombres de la naturaleza: vacas, truenos, abejas, luz, hormigas, amanecer, etc.

Por cierto, que toda la naturaleza, desde el punto de vista islámico, está en constante adoración a Allah, los árboles, las plantas, los peces y los animales, todos se inclinan en una suave e invisible brisa que lleva su adoración hacia su Señor. No obstante, los hombres en ocasiones se rebelan obstinadamente y pueden tener la creencia de que están aislados y son autosuficientes, e insistir en transgredir los límites que Allah pues Él ha establecido para ellos, hasta que llegue la hora del día del juicio el pago inevitable.

Por lo tanto, el ser humano tiene la obligación de mantener un balance en la tierra que pisa, respetar y valorar la creación pues Allah menciona en el Corán:

**“El Sol y la Luna siguen una órbita precisa, y las hierbas y los árboles se prosternan ante Dios. Elevó el cielo y Estableció la balanza de la justicia para que no transgredan el equilibrio [de la equidad]”**

**Corán 55:5-8**

La humanidad no debe transgredir las leyes de Allah, no obstante, si tener conciencia del valor y respeto hacia la creación pues en diversas ocasiones, los animales y los humanos son tratados en pie de igualdad:

**“[Y es un milagro de la creación que] no hay criatura que camine en la tierra o vuele con sus dos alas que no forme una comunidad igual que ustedes. No he omitido nada en el libro. Todos los seres humanos serán resucitados ante su Señor [el día del juicio] (Corán 6:38).**

**“Y las hierbas y los árboles se prosternan [ante Dios]”. (55:6).**

**“Lo glorifican los siete cielos, la Tierra y cuanto hay en ellos. No existe nada que no Lo glorifique con alabanzas, aunque ustedes no puedan percibir sus glorificaciones. Él es magnánimo, Perdonador. (17:44).**

Todo esto puede llevar a considerar que la protección del medio ambiente es una obligación religiosa (ibada) que cada musulmán debe llevar a cabo en su vida cotidiana, desde la acción más pequeña y que como seres sapientes que somos; existe esa obligación de proteger y preservar los ecosistemas.

Según la tradición profética, se menciona un *hadith* de Muslim que cita lo siguiente:

***“Si uno de vosotros ve un mal que lo cambie con su mano. Si no puede hacerlo, que lo haga con su lengua, y si no puede hacerlo, que lo haga con su corazón y este es el mínimo de la fe”. Muslim.***

Este hadith nos da un mensaje muy importante, primero el de realizar acciones benéficas a través del intelecto y la acción y ser determinados para ejercer un cambio benéfico y por último, detestar la mala acción que observamos cuando no se puede accionar y que esto es lo más bajo de la fe.

Por otro lado, los lugares necesarios para poner límites y espacios que los rodean, están por ejemplo las áreas naturales que quedan en la tierra, por citar algunos como los parques naturales, playas, cotos de caza, bosques, etc., son absolutamente esenciales para el futuro del planeta y cuando un gobierno dice: “No invadan esta área porque la ley lo prohíbe”, la gente, por la avaricia o la desesperación, harán caso omiso.

Bajo el sistema islámico, cuando un área es declarada Haram (ilícita) y los preceptos islámicos invitan a protegerla, la comunidad musulmana estará mucho más dispuesta a sacrificar sus intereses personales inmediatos y a valorar y respetar los límites que no se deben traspasar de ninguna manera.

Esto solo como ejemplo de cómo una ley sagrada islámica, que toca nuestros corazones y lleva el recuerdo de Allah, resulta más efectiva que una ley secular, la cual va a necesitar de ejércitos cada vez más grandes, policías cada vez más corruptos, soldados, burócratas y prisiones para tratar de imponerla, y todo se vuelve opresión en lugar de acatar la ley de Allah y esto le sucede a las sociedades que desconocen el Islam porque el ser musulmán lleva a mejorar todas las esferas de la vida y en este caso, también lo que se está puntualizando, el cuidado de todo ser vivo y el medio ambiente.

Cuando la humanidad entienda que no son autosuficientes sino totalmente indefensos y dependientes de un mundo natural maravillosamente hermoso e inimaginablemente complejo, un mundo natural y que, al igual que nosotros, es total y completamente dependiente de Allah en absolutamente todos los aspectos de su vida, serán sorprendidos y sobrecogidos por el asombro y aceptarán los límites que sostienen el balance de la creación de Allah. Pues Allah dice:

**“Por cierto que el hombre se excede cuando se ve colmado de riquezas y poder. pero la comparecencia será ante tu Señor”.**

**Corán 96:6-8.**

Muy importante mencionar específicamente al profeta Mohammed y la misericordia que tuvo y nos enseñó tener con los animales. El profeta, Que la paz sea con él estableció que la compasión de los animales sea una de las puertas para entrar al paraíso y que la crueldad con ellos un motivo para entrar al infierno.

Entonces en el Islam no se permite abusar de los animales, dañarlos, matarlos sin ninguna causa necesaria o cargarlos más de los que pueden.

En un *hadith* narrado por Al-Bujari y Muslim, Abu Huraira -que Allah esté complacido con él- relata que el Mensajero de Allah - la paz sea con él - dijo:

"Mientras que un hombre caminaba, tuvo mucha sed; encontró un pozo; bajó para beber agua y al salir vio a un perro con la lengua afuera, tratando de lamer el barro para buscar un poco de agua con que aplacar su sed, el hombre se dio cuenta de que el perro estaba sufriendo, sintiendo la misma sed que él tenía antes, volvió a bajar al pozo, llenó su zapato con agua y le dio al perro de beber, Dios (Allah) le perdonó sus pecados por esta acción. Preguntaron al Profeta (saw): "Oh, mensajero de Dios, ¿Hay recompensa por mostrarse compasivo con los animales? Respondió él: Hay recompensa por mostrar compasión hacia cualquier ser viviente.

Y se reporta en Al-Bujari y otros, relatan de Ibn Umar Allah esté complacido con él que El Mensajero de Allah la paz sea con él dijo:

**“Una mujer entró en el Infierno por haber encerrado una gata: ni la alimentó, ni la dejó comer de lo que hay en la tierra”.**

También se narra de Abu Hurairah que Allah esté complacido con él dijo: El Mensajero de Allah la paz sea con él que dijo:

**“mientras que un perro giraba por un pozo, casi le mataba la sed, le vio una prostituta de los hijos de Israel; se quitó su zapato, lo llenó con agua y le dio de beber. Allah le perdonó sus pecados a causa de ello”.**

El profeta, trataba bien a los animales y era misericordioso con ellos, en este sentido Ahmad y Abu Dawud corregido el Hadiz por Ahmad Shaker– relatan de Abdullah ibn Yafar que Allah esté complacido con ambos que el Mensajero de Allah entró en un local de un hombre de los Ansar (los musulmanes de Medina) encontrándose un camello. El animal, cuando vio al Profeta derramó unas lágrimas.





El Mensajero de Allah se acercó al camello, le limpió la parte trasera de su cabeza, con lo cual el animal se quedó calmado. Entonces preguntó: “¿de quién es este camello? ¿Quién es el dueño de este camello?” vino un chico de los Ansar, y dijo: “Es mío, oh Mensajero de Allah” el Profeta dijo: “¿no temes a Allah en esta bestia, que Él te ha dado? Se quejó de ti, porque le dejas con hambre y le cargas mucho trabajo”.

Este hadiz muestra la misericordia que tuvo el Profeta la paz sea con él y cómo fue a calmar el dolor de un camello y prohibió a su propietario hacerle daño. Las palabras del Profeta: “¿no temes a Allah en esta bestia?” esto muestra que la compasión hacia los animales forma parte de temer a Dios Todopoderoso.

Otro tema de suma relevancia es la manera en que el Profeta enseñó a como degollar a los animales, pues el hadiz narrado por Abu Dawud, An Nasai y otros, dice que Shaddad ibn Aws dijo: “He escuchado dos recomendaciones al Mensajero de Allah, la paz sea con él: que Allah prescribió la caridad en todo, pues si matáis, matad bien y si degolláis un animal, degolladlo bien; tenéis que afilar bien el cuchillo, y colocar bien el animal”.

Ahmad e Ibn Mayah relataron que Ibn Umar dijo: el Mensajero de Allah la paz sea con él ordena afilar el cuchillo, ocultar al animal que se degüella del otro animal, y dijo: Si alguno de vosotros quiere degollar, que lo haga rápido”.

Y también el Mensajero de Allah que la paz sea con él prohibió dañar a los animales. Al Bujari y Muslim relatan de Ibn Umar que Allah esté complacido con ambos que el Mensajero de Allah, la paz sea con él maldijo quien use un ser vivo como blanco de tiro (por diversión).

Por lo anterior, solo se relatan pocos ejemplos tanto del Corán como de la tradición profética para que el musulmán obtenga sabiduría a través de éstas dos principales fuentes islámicas y las aplique en su vida, pues de esta manera será ejemplo para todas las naciones.

El mundo islámico cree en lo Allah y Su Mensajero han ordenado, así también que en toda la tierra nadie es más compasivo y amable con las criaturas de Dios que el Profeta Muhammad que Allah le bendiga a él, a su familia y compañeros. Allah Todopoderoso, Misericordioso le describe así en su libro: “Sólo te hemos enviado como misericordia para todas las criaturas”.

#### Bibliografía:

García, Isa, El Corán, Traducción comentada, Cairo, febrero 2016.



Amor propio

“aprende a decir me quiero antes de decir te quiero”

Francisco Javier “Abdul Karim” García



Autor: Lic. Psicología Margarita Aguirre Macías.



“¿Pues no es acaso con el recuerdo de Allah con lo que se tranquilizan los corazones?”. (13:28)

"Que en verdad creamos al hombre en la mejor armonía "(95:4)

"Y sé paciente, pues en verdad Allâh no deja que se pierda la recompensa de los que hacen el bien "(11:115)

"Cierto que Al-lâh no cambia lo que una gente tiene hasta que ellos cambien lo que hay en sí mismos"(13:12)

### ¿Qué es Amor propio?

La aceptación, el respeto, las percepciones, el valor, los pensamientos positivos y consideraciones que tenemos hacia nosotros mismos

El amor propio depende de nuestra voluntad para querernos

No de quienes están a nuestro alrededor ni de las situaciones o contextos en los cuales nos desenvolvemos.

Las personas que sienten amor propio se caracterizan por ser amigables, respetuosos, amorosas, independientes, se preocupan por su crecimiento personal, su estado de salud, su formación y dar lo mejor de sí.

### Amor propio y autoestima

Reconocernos, valorarnos, respetarnos, aceptarnos y superarnos cada día forma parte de nuestra autoestima; si no sentimos amor propio entonces será muy difícil tener una alta autoestima

Las personas que se sienten seguras de sus capacidades y fortalezas se proponen metas que a futuro les generarán mayores beneficios en su vida. Por ejemplo, conseguir un mejor empleo y tomar las oportunidades que se nos presentan.

### Tener equilibrio mental

El equilibrio mental es el reflejo de la aceptación de ser quienes somos, lo que implica tener una alta autoestima al reconocer las capacidades, cualidades, dificultades y defectos que tenemos, saben recibir y ser gratos cuando otros le ofrecen cariño o afectos y, de la misma manera, son capaces de reconocerlo, es reconocer la importancia de estar dispuesto a vivir y disfrutar de relaciones armoniosas en las cuales se respete la individualidad y los buenos tratos.

### Es saber tomar de decisiones

Tomar decisiones sin necesidad de consultar a otras personas y asumiendo las responsabilidades de nuestros actos es ejemplo de tener un alto nivel de autoestima.

Autoestima baja es tener sentimientos de tristeza y soledad

Sentirse triste, desconsolado y con ganas de llorar es sinónimo de baja autoestima y de que se está experimentando una o más situaciones que generan depresión, soledad y lamento.

Es castigarnos por ser buenos y no excelentes; ser exigentes y organizados con las responsabilidades personales, escolares o laborales es importante; sin embargo, exigimos más de lo necesario y castigarnos por no alcanzar la máxima puntuación o por no ser los primeros en una competición no es sinónimo de derrota sino de baja autoestima.

Envidiar la situación o suerte de otros es un ejemplo de baja autoestima. Lo correcto es no ser envidioso y reconocer que todas las personas tenemos caminos y suertes diferentes por experimentar.

La autoestima es el resultado de la evaluación y percepción que tenemos de nosotros mismos.



La autoestima se puede mantener y alimentar con felicidad, ajustando el concepto de nuestra forma de ser, de manera positiva, esto en especial cuando se experimentan situaciones difíciles a lo largo de la vida.

Cabe destacar que tener un alto autoestima o amor propio no es sinónimo de egoísmo, vanidad o soberbia. Lo realmente importante es estar bien con nosotros mismo y proyectar eso al exterior porque así seremos vistos y percibidos.



## SIETE PASOS PARA AUMENTAR EL AMOR PROPIO

### 1. Permanece atento y consciente

Las personas que tienen más amor propio tienden a saber lo que piensan, sienten y desean. Ellas son conscientes de lo que son y lo ponen en práctica y no actúan en función de lo que otros quieren para ellos.

### 2. Actúa en función de tus necesidades, no de tus deseos

Amar no significa cumplir con los deseos del otro, sino facilitarle lo que necesita. Si te centras en lo que necesitas te mantendrás apartado de los patrones de comportamiento automáticos que son poco saludables, esos que te dan problemas o que te mantienen anclado en el pasado.

### 3. Practica un buen cuidado personal

Quien se aman a sí mismo se alimenta a través de actividades saludables, una buena alimentación, ejercicio, buen sueño, intimidad e interacciones sociales saludables.

Porque el amor propio no es egoísmo, es un ejercicio de salud para el propio equilibrio físico, mental y emocional.

### 4. Establecer límites

Tener valor para establecer límites y para decir «no» a todo lo que le afecta física, emocional o espiritualmente. Los límites nos ayudan a mejorar la calidad de nuestras relaciones y en definitiva a aumentar el amor propio.



## 5. Protégete de las personas tóxicas

No pierdes el tiempo con aquellos que intentan envenenar su espíritu. Aprende por tanto a manejarlos con efectividad, puesto que no se trata solo de huir o poner distancia.

Amor propio es también saber desenvolverse ante las situaciones más complejas sabiendo imponer nuestros derechos y necesidades.

## 6. Perdónate a ti mismo

Los seres humanos podemos ser muy duros con nosotros mismos. Ser responsables de nuestras acciones no implica que tengamos que castigarnos por ellas eternamente, aprender de los errores, aceptar su humanidad y se perdonan.

El paso que daremos al dar forma a ese necesitado perdón se traduce en una sola palabra: libertad.

## 7. Vive con intención

Es bueno que tengas al menos un propósito. Si tu intención es vivir una vida significativa y saludable, debes tomar las decisiones que apoyan esta intención. Y cuando tengas éxito en este objetivo Descubrirás que puedes quererte mucho más si ves cómo logras lo que te propusiste hacer. Para ello es necesario establecer tus intenciones de vida.

No se puede amar a otro más de lo que uno se ama a sí mismo: por lo tanto, es necesario aprender a amarse para poder ofrecer amor más auténtico y significativo a quienes nos rodean.

### Datos de contacto:

Francisco Javier “Abdul Karim” García

Lic. Homeopatía y Formación en psicoterapia Gestalt y transpersonal

33-2271-4067

E-MAIL: [xavier.consultor80@gmail.com](mailto:xavier.consultor80@gmail.com)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

En el nombre de Allah, el Clemente, el Compasivo, el Misericordioso

Que el Arte, la Creación y el amor que emerge de la propia espiritualidad  
sean semillas en nuestros corazones  
para entretelar y crecer desde nuestras diferencias.

Martha Leticia Martínez de León... *Silencio* ® فَرْح سَكُوت



*Barakah®*

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

Te invita a escribirlos y expresarnos tus  
dudas, temas de interés, opinión y a  
colaborar.

[revistabarakah@gmail.com](mailto:revistabarakah@gmail.com)

الحمد لله

'Alhamdulillah

Toda alabanza pertenece a Dios

# بركة *Barakah®*

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

Todos los derechos pertenecen a  
Martha Leticia Martínez de León... *Silencio* فزع سكوت®  
y cada artículo a sus colaboradores.