

رَمَضَان

Ramadán

بدر كتي
Revista Barakah®

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

The first Muslim magazine in Mexico
To promote interreligious, scientific and non-believer dialogue®

1443-2022

Número XII

Edición bilingüe - bilingual edition

مخصص ل

د عمرو الورداني



Página legal

Todos los derechos (idea original, investigación, traducción y diseño) pertenecen a

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

Portada

Imagen tomada de <https://sobrehistoria.com/>

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, traslade and design) belong to

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

Cover

Image taken from <https://sobrehistoria.com/>

The creation of this magazine has as its foundation to be a Blessing -Barakah®, by sharing the knowledge of Islam to strengthen interfaith, scientific 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 **الله**

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 water 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 **الله**

Número dedicado a

الله

Dra. Nahla El-Haraki

Dra. Mariam Saada

y a ti

Dr. Amr Elwardany

Porque que Allah ha hecho de tus Palabras y *Silencio*

las llaves de cada una las puertas del Paraíso



Issue dedicated to:

الله

Dra. Nahla El-Haraki

Dra. Mariam Saada

and you

Dr. Amr Elwardany

For Allah has made of your Words and Silence

the keys to each of the gates of Paradise

Editorial

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Cada 33 años las fiestas de las grandes religiones coinciden en el espacio y en el tiempo, sin embargo, esto que debe de ser motivo de alegría en el corazón, en muchas ocasiones se convierte en rechazó y agresiones, particularmente en esos lugares que son únicos y sagrados para cada uno de las religiones, como lo es la Cúpula de la Roca.

En este mes comenzó el 2 de abril el Ramadán, entrelazándose en tiempo con la cuaresma cristiana, la cual celebra su semana santa del 11 al 17 de abril dando comienzo la Pascual y coincidiendo con el Peshaj del pueblo judío.

Para cada una de estas religiones llamadas del Libro, hijas de Abraham por la fe y creyentes en un solo D/os, este tiempo consagra la revelación de D/os en su Historia, los musulmanes reciben el Qur'an, para los cristianos llega la salvación a través de la resurrección de Jesús y para los judíos, se conmemora la libertad. Cada una tiene sus motivos que se convierten en sus fortalezas espirituales y éticas, mereciéndose el respeto y la santidad.

Este número XII de Barakah® la primera revista musulmana en México para fomentar el dialogo interreligiosos científico y con el no creyente, está dedicada al mes del Ramadán, sin embargo, se une a la celebración espiritual de nuestros hermanos cristianos y judíos.

Ramadán Kareem

Las Puertas del Paraíso se abren para quien consagra a D/os desde su tiempo y espacio.

Every 33 years the holidays of the major religions coincide in space and time; however, what should be a cause for joy in the heart often turns into rejection and aggression, especially in places that are unique and sacred to each of the religions, such as the Dome of the Rock.

Ramadan began on 2 April this month, intertwining in time with Christian Lent, which celebrates its holy week from 11-17 April, and with Passover, which begins on 15 April.

For each of these so-called religions of the Book, daughters of Abraham by faith and believers in one God, this time consecrates the revelation of God in their history, Muslims receive the Koran, Christians receive salvation through the resurrection of Jesus, and for Jews it commemorates freedom. Each has its reasons that become its spiritual and ethical strengths, worthy of respect and sanctity.

This issue XII of Barakah®, the first Muslim magazine in Mexico that promotes interreligious dialogue with scientists and non-believers, is dedicated to the month of Ramadan, however, it joins the spiritual celebration of our Christian and Jewish brothers.

Ramadan Kareem

The Gates of Paradise open for those who consecrate themselves to God from their time and space.

تفتّح أبواب الجنة بالبحث عن المعرفة

taftah 'abwab aljanat bialbahth ean almaerifa

Las puertas del paraíso se abren buscando el conocimiento

Gates of paradise open in the quest for knowledge



¿QUÉ ES Y POR QUÉ SE CELEBRA EL MES DE RAMADÁN?

Ramadán es el noveno mes del calendario islámico, durante cada día los musulmanes de todo el mundo ayunan desde el amanecer hasta la puesta del sol, absteniéndose de todo tipo de alimento y bebida, así como de relaciones sexuales y sobre todo se ayuna de todo tipo de pasión material. Este ayuno simboliza un acto de adoración hacia Allah, cual consiste en purificar cada uno de los siete lenguajes que representan cada uno de los siete cielos, por lo que el ayuno se devela una purificación física, emocional-sentimental, instintiva, sensorial, racional, sexual y espiritual.

El ayuno fue realizado por todos los profetas entre ellos, Noé, Abraham, Moisés, Jesús y Muhammad, profetas que nos entrelazan y compartimos con los judíos y cristianos, como está mencionado en la Sura Baqara, 2, 183

¡Oh creyentes! Se les prescribe el ayuno al igual que fue prescrito a quienes los precedieron, para que alcancen la piedad.

Ayunar acerca a la Misericordia, a esa empatía que hace comprender el hambre y la sed de quien no tiene alimento físico, pero también quien carece de un alimento y tiene sed espiritual, creando una reflexión en donde al experimentar lo que vive el pobre lo lleva a actuar de manera generosa, amable, y sobre a comprender que las carencias sociales son responsabilidad de todos y no únicamente de quienes las experimenta.

La vivencia del mes de Ramadán ayuda a responder la pregunta, ¿Por qué él o ella es pobre? Siendo la respuesta, porque algo como pueblo estoy haciendo mal. El ayuno conduce a ponerse en los zapatos del otro sin juzgar, retomando el proverbio árabe que dice *Antes de juzgar al otro camina tres lunas bajo sus pies*.

Siendo así que el último día de Ramadán, llamado **Eid Al Fitr**, o ruptura del ayuno se realiza una comida en comunidad, siendo el propósito central alimentar al necesitado no sólo en los aspectos físicos sino emocionales-sentimentales.

WHAT IS RAMADAN AND WHY IS IT CELEBRATED?

Ramadan is the ninth month of the Islamic calendar, during each day Muslims all over the world fast from sunrise to sunset, abstaining from all food and drink, as well as from sexual relations and above all from all kinds of material passion. This fast symbolises an act of worship towards Allah, which consists of purifying each of the seven languages that represent each of the seven heavens, so that the fast unveils a physical, emotional-sentimental, instinctive, sensory, rational, sexual and spiritual purification.

Fasting was performed by all the prophets among them, Noah, Abraham, Moses, Jesus and Muhammad, prophets that intertwine and share us with the Jews and Christians, as mentioned in Sura Baqara, 2, 183

O believers! Fasting is prescribed to you as it was prescribed to those who preceded you, so that you may attain piety.

Fasting brings you closer to Mercy, to that empathy that makes you understand the hunger and thirst of those who have no physical food, but also those who lack food and are thirsty spiritually, creating a reflection in which experiencing what the poor experience leads you to act generously, kindly, and above all to understand that social deprivation is the responsibility of all and not only of those who experience it.

The experience of the month of Ramadan helps to answer the question, Why is he or she poor? The answer being, because something as a people I am doing wrong. Fasting leads to putting oneself in the shoes of the other without judging, taking up the Arabic proverb that says Before judging the other, walk three moons under his or her feet.

Thus on the last day of Ramadan, called **Eid Al Fitr**, or breaking of the fast, a communal meal is held, the central purpose being to feed the needy not only physically but also emotionally, sentimentally and spiritually.

El ayuno fortalece el concepto del No, de frente a todo aquello que pueda desviar al creyente de su camino ético y de fe, lo cual para un amante de Allah se develan como uno solo. El decir no, a todo lo permitido y lo cual podría considerarse como un derecho humano, fortalece el No hacia todo lo que es prohibido o hace daño, porque si se ha tenido la capacidad física, emocional, sentimental, instintiva, sensorial, racional y espiritual para ayunar de lo permitido y bondadoso, se podrá rechazar todo lo que conduce a la maldad.

Aunado a ello, el ayuno lleva al cuerpo a un proceso de regeneración, el ayuno sano y rehabilita los órganos, la sangre, eliminando enfermedades, ya que el cuerpo entra en un proceso de purificación, y de la misma manera el ayuno sano a la mente, las emociones, el intelecto y el espíritu, porque éste es un descanso.

¿SE PUEDEN TENER RELACIONES SEXUALES EN EL AYUNO?

Si se han tenido relaciones con la esposa o el esposo, la persona se encuentra en un estado llamado *yinaba* o impureza, por lo que debe de realizar el gusle غسل, el cual consiste en bañarse de una forma determinada, es decir, lavar la cabeza, la garganta, la parte derecha y después la parte izquierda, esto debe de realizarse antes del Fajr o la primera oración, si no le es posible realizar este baño puede realizar la purificación seca, a partir de la tierra.

El encuentro sexual esté permitido y se encuentra descrito en la Sura Baqara 2, 187

Durante las noches del mes de Ramadán les es lícito mantener relaciones maritales con sus mujeres. Ella son su vestimenta, y ustedes la vestimenta de ellas. D/os sabe que se engañaban a sí mismos, por eso los perdonó y les hizo esta concesión. Ahora pueden mantener relaciones con ellas y aprovechar lo que D/os les ha prescrito. Coman y beban hasta que se distinga el hilo blanco (la luz del alba) con el hilo negro (la oscuridad de la noche), y luego completen el ayuno hasta la noche, y no mantengan relaciones con ellas, sino están haciendo el retiro espiritual en las mezquitas. Estos son los límites de D/os, no los trasgredan. Así aclara D/os sus signos a la gente para que alcancen la piedad.

Fasting strengthens the concept of No, in the face of everything that can deviate the believer from his ethical and faith path, which for a lover of Allah are revealed as one. Saying no to all that is permissible and which could be considered a human right, strengthens the No to all that is forbidden or harmful, because if one has had the physical, emotional, sentimental, instinctive, sensory, rational and spiritual capacity to fast from what is permissible and good, one will be able to reject all that leads to evil.

In addition to this, fasting leads the body to a process of regeneration, fasting heals and rehabilitates the organs, the blood, eliminating diseases, as the body enters into a process of purification, and in the same way fasting heals the mind, emotions, intellect and spirit, because this is a rest.

IS IT POSSIBLE TO HAVE SEXUAL RELATIONS DURING FASTING?

If you have had intercourse with your wife or husband, you are in a state called *yinaba* or impurity, so you must perform the gusle غسل, which consists of bathing in a certain way, that is, washing the head, the throat, the right side and then the left side, this should be done before the Fajr or the first prayer, if it is not possible to perform this bath you can perform the dry purification, from the earth.

Sexual intercourse is permitted and is described in Surah Baqara 2, 187.

During the nights of the month of Ramadan it is lawful for you to have marital relations with your wives. She is your garment, and you are their garment. G-d knows that you were deceiving yourselves, so He forgave you and made this concession. Now you can have relations with them and take advantage of what G-d has prescribed for you. Eat and drink until the white thread (the light of dawn) is distinguished from the black thread (the darkness of night), and then complete the fast until nightfall, and do not have intercourse with them, if they are not making the spiritual retreat in the mosques. These are the limits of G-d, do not transgress them. Thus does G-d make clear His signs to the people so that they may attain piety

EL AYUNO Y EL REZO

El rezo o Salat, se realiza uniendo el cuerpo, la mente y espíritu, y debe realizarse en árabe, El rezo es fundamental, y tienen un tiempo determinado a lo largo del día: mañana, mediodía, tarde, ocaso y noche. el rezo es el momento más cercano que se tiene con D/os, a través del rezo no sólo nos postramos ante su voluntad, sino que aceptamos que cada milímetro del día y de lo que sucede es para bien. El rezo es fundamental porque a través de este el creyente retorna a Allah, y tiene un tiempo y un espacio determinado, a diferencia de las súplicas las cuales pueden realizar a cualquier hora.

EL AYUNO DE LOS ENFERMOS

No todos los enfermos pueden ayunar, este dependerá del contexto y la gravedad de la misma. Personas que tienen discapacidades físicas pueden realizarlo, sin embargo, personas con diabetes, anemia o cualquier enfermedad que provoque debilidad o que consista en tener que tomar un medicamento no puede hacerlo. Es de recordar que el islam no permite sacrificios ni acciones que pongan en peligro la vida del creyente, ya que se prohíben los fundamentalismos.

RUPTURA VOLUNTARIA DEL AYUNO

Por cada día de ayuno roto voluntariamente se deben pagar 60 días de ayuno o pagar el 60 por ciento de la comida a los pobres. Esto no debe de tomarse como un castigo, sino como una forma de responsabilizarse de los actos, es un acto de remisión interior que se vuelve exterior, especialmente porque se deja a un lado la misericordia y la empatía para dar paso a las necesidades y deseos propios.

FASTING AND PRAYER

Prayer, or Salat, is performed by uniting the body, mind and spirit, and must be performed in Arabic. Prayer is fundamental, and has a specific time throughout the day: morning, noon, afternoon, evening, night and night. Prayer is the closest moment we have with God, through prayer we not only prostrate ourselves before His will, but we accept that every millimetre of the day and what happens is for the best. Prayer is fundamental because through it the believer returns to Allah, and it has a specific time and place, unlike supplications which can be made at any time.

FASTING FOR THE SICK

Not all sick people can fast, it depends on the context and the severity of the illness. People with physical disabilities can fast, but people with diabetes, anaemia or any illness that causes weakness or involves taking medication cannot fast. It must be remembered that Islam does not allow sacrifices or actions that endanger the life of the believer, as fundamentalism is forbidden.

VOLUNTARY BREAKING OF THE FAST

For every day of fasting that is voluntarily broken, 60 days of fasting or 60% of the food must be paid to the poor, (this is practised more in Shi'ia Islam). This should not be seen as a punishment, but as a way of taking responsibility for one's actions, an act of inward remission that becomes outward, especially as mercy and empathy are put aside in favour of one's own needs and desires.



EL AYUNO COMO ACTO PERSONAL Y SOCIAL

El ayuno se fundamenta en las tres grandes preguntas, ¿quién soy, adónde voy y de dónde vengo? Las cuales nos hacen interiorizar en las respuestas que ya se encuentran en nuestro interior, y las cuales los profetas han tratado de sacar a flote en los seres humanos.

El ayuno es un acto que se realiza en las grandes religiones, teniendo claro que cada una tiene sus motivos y sentidos espirituales, siendo estas la diferencias, pero asemejándose en que éste se realiza para acercarse a D/os.

El ayuno hace de la fe un acto, porque elimina el querer más, es decir, pone un alto a la ambición, eliminando las ansias de poder y colocando a la persona en el lugar del otro.

Ante esto se puede entender que el ayuno tiene tanto un sentido personal como social.

En cuanto a un sentido personal, el ayuno aleja de estar pendiente de los deseos individuales que sólo satisfacen por instantes el cuerpo y sus necesidades, dejando atrás la paz de la mente y del espíritu. Por lo tanto, el mes de Ramadán acerca al significado del gozo de la vida, el cual consiste en disfrutar de lo sencillo, de lo que ayudará a construir la existencia más allá de lo material y de ese lugar superficial al cual nos conducen las pasiones.

El ayuno nos enfrenta con los deseos frente al compromiso que se ha realizado para con Allah, y esto ayudará a abstenerlos de lo que no nos pertenece, es decir, si se ha podido abstenerse de lo permitido, con mayor razón habrá una abstención de lo prohibido. Fortaleciendo la ética con la cual nos desarrollaremos a lo largo de los otros meses del año.

Quien ha tenido hambre comprenderá al hambriento y por otra parte, evitará que otros pasen hambre y sed en todos los sentidos, sanando no sólo el interior sino todo acto exterior hacia el prójimo y la Creación.

FASTING AS A PERSONAL AND SOCIAL ACT

Fasting is based on the three big questions: ¿who am I, where am I going and where do I come from? These questions make us look into the answers that are already within us, and which the prophets have tried to bring out in human beings.

Fasting is an act that is carried out in all major religions, although it is clear that each religion has its own spiritual motives and meanings, and these are the differences, but they are similar in that they are carried out in order to draw closer to God.

Fasting makes faith an act, because it eliminates the desire for more, that is, it puts a stop to ambition, eliminating the desire for power and placing the person in the place of the other.

In view of this, fasting can be understood as having both a personal and a social meaning.

In a personal sense, fasting takes away from being preoccupied with individual desires that only momentarily satisfy the body and its needs, leaving behind peace of mind and spirit. Therefore, the month of Ramadan brings us closer to the meaning of the joy of life, which is to enjoy what is simple, what will help to build existence beyond the material and the superficial place to which passions lead us.

Fasting confronts us with the desires in the face of the commitment that has been made to Allah, and this will help us to abstain from what does not belong to us, i.e. if it has been possible to abstain from what is permitted, all the more reason to abstain from what is forbidden. Strengthening the ethics with which we will develop throughout the other months of the year.

Those who have been hungry will understand the hungry and, on the other hand, will prevent others from going hungry and thirsty in all senses, healing not only the inner but also all outward acts towards others and Creation.

El profeta Muhammad, el mensajero de D/os, proclamo que el mes de Ramadán es para todas las personas, más allá de si son musulmanes, por ello dice, *¡Oh gente, en este mes bendito de Ramadán!*

En este mes la misericordia, bondad y el perdón se hacen presentes de una manera diversa, porque estas se presentan en cada milímetro y microsegundo haciendo de cada instante una fiesta de D/os.

El mes de Ramadán al contraer y expandir la presencia de Allah, recuerda al creyente que no está ni estará solo, y lo lleva a celebrar la presencia de D/os en todo, para ello, lo invita a vestirse con Piedad, ya que este mes es la oportunidad de renacer en Allah.

Un sabio del islam llamado Sheij Qomi, ha dejado escrito, *cada respiración de quien ayuna tanto de día como de noche es una glorificación a Allah*, es pronunciar en el Silencio ¡Subhan Allah, سبحان الله!

En este mes se consagra la dignidad de cada ser humano, especialmente porque el creyente regresa a su creador.

Dentro de este mes, existe una noche llamada la Noche del decreto, la cual se encuentra entre los últimos 10 días. Esta noche es considerada la más bendita, y es considerada mejor que 1000 meses, y se nos recuerda que la adoración a D/os tiene su principio en el cuidado del otro, en la defensa de la justicia, al recordar que el islam es una forma de vida fundamentada en el sometimiento a Allah, el cual no tiene relación con una rendición de esclavitud, sino en encontrar la paz, la gracia y la libertad en aceptar en todo acto la voluntad de D/os.

Ramadán nos otorga la oportunidad de recomenzar, de soltar lo que nos pesa, de alejar el mal y la tristeza que nos impide vivir como siervos de D/os.

Ramadán es un tiempo sin tiempo donde la eternidad se expande en el espacio del corazón para hacerse presente y fortalecer el sendero hacia una humanidad plena y segura al construirse en, por y para Allah.

Prophet Muhammad, the messenger of G-d, proclaimed that the month of Ramadan is for all people, regardless of whether they are Muslims, therefore he says, O people, in this blessed month of Ramadan!

In this month mercy, kindness and forgiveness are present in a variety of ways, for they are present in every millimetre and microsecond making every moment a feast of God.

The month of Ramadan by contracting and expanding the presence of Allah, reminds the believer that he is not and will not be alone, and leads him to celebrate the presence of God in everything, for it invites him to clothe himself with Mercy, for this month is the opportunity to be reborn in Allah.

A sage of islam named Shaykh Qomi, has written, every breath of one who fasts both day and night is a glorification to Allah, is to utter in the Silence Subhan Allah, سبحان الله!

In this month the dignity of every human being is enshrined, especially as the believer returns to his creator.

Within this month, there is a night called the Night of Decree, which is among the last 10 days. This night is considered the most blessed, and is considered better than 1000 months, and we are reminded that the worship of G-d has its beginning in caring for the other, in upholding justice, in remembering that islam is a way of life founded on submission to Allah, which is not related to a surrender of slavery, but in finding peace, grace and freedom in accepting G-d's will in every act.

Ramadan gives us the opportunity to begin again, to let go of what weighs us down, to drive away the evil and sadness that prevent us from living as servants of God.

Ramadan is a timeless time where eternity expands in the space of the heart to become present and strengthen the path to a full and secure humanity by being built in, by and for Allah.

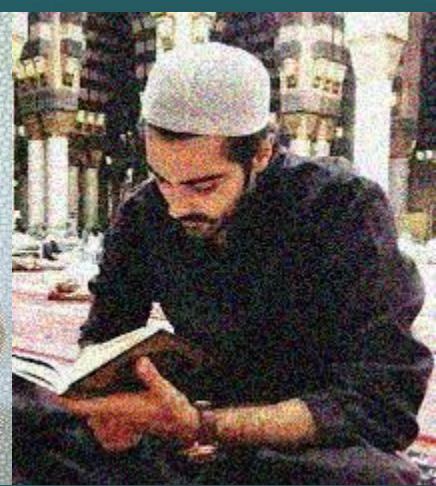


Subhan Allah

سبحان الله

Glory be to Allah

La Gloria sea para Allah



SÉ FELIZ.

En el nombre de Allah, el más Misericordioso, el más Compasivo. Y que la paz y las bendiciones de Allah sean sobre su profeta Mohammed, su familia y sus compañeros. Amén.

Desde que el ser humano pisó la tierra ha buscado sentirse cómodo y feliz, ya sea de manera momentánea o buscando el éxito que lo llevará a sentir felicidad permanente. ¿Pero en realidad la felicidad perdura? ¿A caso hay una forma de lograrlo? Lo que, si es cierto, es que sentir felicidad es una necesidad y en muchas ocasiones está relacionada con la salud; de hecho, las personas optimistas y alegres son más longevas por un lado y por otro, tienen más habilidades para responder asertivamente a situaciones aversivas que la vida presenta, en cambio las personas no optimistas se estresan muy rápido ante cualquier problemática, se enojan con facilidad y estas condiciones no son saludables.

Existen tres aspectos quizá los más importantes, relacionados con la facilidad; la salud, la economía y lo académico. En cuanto a lo anterior, científicamente está comprobado que las personas positivas u optimistas presentan niveles bajos de cortisol en la sangre, esta es una hormona que genera estrés y que puede contribuir al padecimiento de varias enfermedades. En cuanto al logro económico, la sociedad ha introducido la idea de que si se tiene estatus económico se logra la felicidad y esto realmente es una falacia. En el aspecto académico, desde la educación básica los estudiantes asocian el logro de buenas notas, diplomas o certificados académicos con la felicidad y así se va transitando la vida “buscando la felicidad”.

Según la ciencia, las endorfinas son las neurotransmisoras responsables de la felicidad en las personas. Cabe mencionar que el cerebro siempre se está desarrollando y que a medida que se aprende algo nuevo, surgen en las nuevas conexiones neuronales, el neurobiólogo Giacomo Rizzolatti hizo un descubrimiento sobre las neuronas espejo y se pudo determinar que, al interactuar con otros, aprendemos a entenderlos e incluso a imitar expresiones y acciones.

BE HAPPY.

In the name of Allah, the Most Merciful, the Most Compassionate. And may the peace and blessings of Allah be upon his prophet Mohammed, his family and his companions. Amen.

Ever since man has walked the earth he has sought comfort and happiness, whether momentarily or in pursuit of success that will lead to permanent happiness. But does happiness really last? Is there a way to achieve it? What is true is that feeling happiness is a necessity and in many occasions it is related to health; in fact, optimistic and cheerful people are longer-lived on the one hand and on the other hand, they have more abilities to respond assertively to aversive situations that life presents, on the other hand, non-optimistic people get stressed very quickly in the face of any problem, they get angry easily and these conditions are not healthy.

There are three aspects, perhaps the most important, related to ease; health, economy and academics. Regarding the former, it is scientifically proven that positive or optimistic people have low levels of cortisol in their blood, which is a hormone that generates stress and can contribute to various diseases. In terms of economic achievement, society has introduced the idea that if you have economic status you achieve happiness and this is actually a fallacy. On the academic side, from basic education onwards, students associate the achievement of good grades, diplomas or academic certificates with happiness, and so they go through life "looking for happiness".

According to science, endorphins are the neurotransmitters responsible for happiness in people. It is worth mentioning that the brain is always developing and that as we learn something new, new neuronal connections emerge. The neurobiologist Giacomo Rizzolatti made a discovery about mirror neurons and was able to determine that, by interacting with others, we learn to understand them and even to imitate expressions and actions.

Para que eso suceda, es muy importante el factor comunicación, de hecho, el ser humano es un ser sociable que está en constante aprendizaje cuando interactúa con los demás.

Por otro lado, el Dr. Andrew Steptoe, del University College de Londres, explica que “los estados de ánimo no son solo una cuestión genética, sino que en ello influyen las relaciones sociales y los logros de la vida” (p. 3).

No obstante, el cerebro genera químicos que producen felicidad, por ejemplo:

Fenilalanina: entusiasmo y amor por la vida.

Dopamina: amor y ternura.

Oxitocina: o molécula del amor, molécula afrodisíaca.

Endorfinas: también llamadas "hormonas de la felicidad" (p.3).

Para estimularlas, es importante la supervisión de un especialista de acuerdo a cada caso en particular en situaciones donde se ha detectado la baja considerable de alguna o varias de estas a través de un examen bioquímico en la sangre.

La manera en que se puede identificar una baja de alguna de estas hormonas neurotransmisoras es muy sencilla, simplemente cuando se siente que ya no se disfruta como antes, las situaciones que aportaban felicidad o cuando los estados depresivos aparecen sin saber las causas aparentes.

Entonces, el factor felicidad es imprescindible para gozar de buena salud e incluso para recuperarla. El ser humano lucha entonces por lograr sentir felicidad sin embargo para que eso suceda es muy importante la detección y dominio de las emociones negativas, ya que ellas precisamente desencadenan ciertos químicos que alteran las hormonas de la felicidad.

La dopamina es una hormona que se segrega principalmente cuando se está enamorado llamada la droga del amor, que es capaz de hacer sentir amor, paz y plenitud, las mujeres a punto de dar a luz son altamente dopamínicas. También se secreta cuando se duerme bien, de siete a ocho horas, ejercitándose y celebrando los pequeños logros en cualquier situación.

For this to happen, the communication factor is very important; in fact, human beings are social beings who are constantly learning when they interact with others.

On the other hand, Dr. Andrew Steptoe of University College London explains that "moods are not just a matter of genetics, but are influenced by social relationships and life achievements" (p. 3).

Nevertheless, the brain generates chemicals that produce happiness, for example:

Phenylalanine: enthusiasm and love for life.

Dopamine: love and tenderness.

Oxytocin: or love molecule, aphrodisiac molecule.

Endorphins: also called "happiness hormones" (p.3).

To stimulate them, it is important to be supervised by a specialist on a case-by-case basis in situations where a considerable decrease of one or more of these hormones has been detected through a biochemical blood test.

The way in which a low level of any of these neurotransmitter hormones can be identified is very simple, simply when we feel that we no longer enjoy the situations that brought happiness as before, or when depressive states appear without knowing the apparent causes.

Therefore, the happiness factor is essential to enjoy good health and even to regain it. Human beings struggle to achieve happiness, but for this to happen, it is very important to detect and control negative emotions, as they trigger certain chemicals that alter the happiness hormones.

Dopamine is a hormone that is secreted mainly when you are in love, called the love drug, which is able to make you feel love, peace and fulfilment, women about to give birth are highly dopaminic. It is also secreted when getting a good night's sleep, seven to eight hours, exercising and celebrating small achievements in any situation.

En estos tiempos tan difíciles para toda la humanidad, es muy importante tratar el estrés, la depresión, las angustias, el dolor, la fatiga y el principal antídoto son las endorfinas que se logran estimular a través de varias actividades como son: hacer ejercicio, escuchar música (siempre que la letra no afecte negativamente) cantar, hacer una actividad que se disfrute, comer la golosina favorita e incluso el chocolate oscuro.

Otra sustancia química es la serotonina, este neurotransmisor también es el encargado de que las personas sientan felicidad y la manera en la que se segrega es a través la práctica del agradecimiento, la realización de actos de bondad al azar, recordar un momento feliz y cualquier actividad que resulte agradable.

Las endorfinas también juegan un papel importante en el bienestar de las personas además de la sensación de felicidad que se produce al secretarlas, esto se logra a si se realizan las siguientes actividades: mimar a un animal, besar a su pareja, abrazar por 20 segundos.

Los neurotransmisores juegan un importante papel en el ser humano, sin embargo, es importante reflexionar acerca de cómo se experimentan las emociones y sentimientos, moldearlos para que sean un puente de bienestar, de esta manera el conocimiento íntegro del funcionamiento del organismo a nivel psíquico, físico y bioquímico facilitarán el camino al bienestar en todas las esferas de la vida.

La felicidad está dentro de sí mismo, de cada persona y se experimenta cuando el alma está limpia, quizá se perciba momentáneamente buscando el éxito o las metas planteadas, pero eso es realmente efímero, pero la pureza del alma esa sí es para siempre, se logra dominar el alma a través del dominio de la razón sobre los deseos en concordancia con las leyes divinas.

Empero, la felicidad es un estado interno, no es un asunto conceptual terrenal, parte del dolor del alma, dejando un estado de paz al llevar a la conciencia el estar en obediencia con el Creador.

A propósito, el siguiente hadiz explica claramente cinco aspectos para lograr la felicidad:

In these difficult times for all humanity, it is very important to treat stress, depression, anguish, pain, fatigue and the main antidote is endorphins, which can be stimulated through various activities such as: exercise, listening to music (as long as the lyrics do not affect negatively), singing, doing an enjoyable activity, eating a favourite sweet and even dark chocolate.

Another chemical is serotonin, this neurotransmitter is also responsible for making people feel happy and the way it is secreted is through practicing gratitude, performing random acts of kindness, remembering a happy moment and any activity that is pleasant.

Endorphins also play an important role in people's wellbeing, as well as the feeling of happiness that is produced when they are secreted, this is achieved by doing the following activities: cuddling an animal, kissing your partner, hugging for 20 seconds.

Neurotransmitters play an important role in the human being, however, it is important to reflect on how emotions and feelings are experienced, to shape them so that they become a bridge to well-being, so that the complete knowledge of the functioning of the organism on a psychic, physical and biochemical level will facilitate the path to well-being in all spheres of life.

Happiness is within oneself, within each person, and is experienced when the soul is clean, perhaps momentarily perceived in the pursuit of success or the goals set, but that is really ephemeral, but the purity of the soul is forever, it is achieved by dominating the soul through the dominion of reason over desires in accordance with the divine laws.

However, happiness is an internal state, it is not an earthly conceptual matter, it starts from the pain of the soul, leaving a state of peace by bringing to consciousness being in obedience to the Creator.

Incidentally, the following hadith clearly explains five aspects of achieving happiness:

Al-Qâsimî (rahimahu'llâh) mencionó en su tafsîr, que algunos de entre las personas de conocimiento dijeron:

إن آدم عليه السلام سعد بخمسة أشياء: إعترف بالذنب، وندم عليه، ولام نفسه، وسارع إلى التوبة، ولم يقنط من الرحمة، وشقي إبليس بخمسة أشياء: لم يقر بالذنب، ولم يندم، ولم يلم نفسه بل أضاف إلى ربه فلم يتب، وقنط من الرحمة

«Âdam [Adan] (‘alayhi’s-salâm) obtuvo la felicidad debido a cinco cosas: aceptar su pecado, sentirse mal debido a ello, culparse a sí mismo, apresurarse al arrepentimiento y no desesperó de la misericordia de Allâh.

E 'Iblîs (Shaytan) se convirtió en desgraciado debido a cinco cosas: no admitió ni reconoció su pecado, no se culpó a sí mismo, sino que se lo atribuyó a su Señor, no se arrepintió y desesperó de la misericordia de Allâh».

Este hadiz enseña a ser humilde, aceptar los pecados, arrepentirse y no perder la fe en la misericordia de Allah y esta es una manera de dominar el alma quitando del corazón cualquier tipo de arrogancia y soberbia que pueda haber en él.

De esta manera el alma (nafs) queda sujeta a la felicidad cuando al fin el ser humano logre escalar los cinco pasos y adorar al Único, a su Creador.

Además, se recomienda asistir al especialista en casos necesarios, especialmente en los desajustes bioquímicos o en los casos donde no sea posible controlar las emociones.

Fuentes bibliográficas:

Real Academia de la lengua española.

Tafsîr de Al-Qâsimî 7/2643 Desde Fiqh al-'Ad'iyah wa'l-Aḏkâr - pág. 776 por Al-'allâmah 'Abdu'l-Muḥsin al 'Abbâd

MaciasL, et al. (2017) La felicidad como fuente de salud y educación. Revista científica INSPILIP V. (1), Número 2, Guayaquil, Ecuador

Al-Qâsimî (rahimahu'llâh) mentioned in his tafsîr, that some from among the people of knowledge said:

،إن آدم عليه السلام سعد بخمسة أشياء: إعترف بالذنب، وندم عليه، ولام نفسه، وسارع إلى التوبة، ولم يقنط من الرحمة، وشقي إبليس بخمسة أشياء: لم يقر بالذنب، بالذنب، ولم يندم، ولم يلم نفسه بل أضاف إلى ربه فلم يتب، يتب، وقنط من الرحمة

"Âdam [Adam] (‘alayhi’s-salâm) attained happiness due to five things: accepting his sin, feeling bad because of it, blaming himself, hastening to repentance, and not despairing of Allâh's mercy.

E 'Iblîs (Shaytan) became wretched because of five things: he did not admit or acknowledge his sin, he did not blame himself, but attributed it to his Lord, he did not repent, and he did not despair of Allâh's mercy."

This hadith teaches to be humble, to accept one's sins, to repent and not to lose faith in the mercy of Allah and this is a way of mastering the soul by removing from the heart any kind of arrogance and pride that may be in it.

In this way the soul (nafs) is subject to happiness when the human being finally manages to climb the five steps and worship the One, his Creator.

Furthermore, it is recommended to see a specialist in necessary cases, especially in biochemical imbalances or in cases where it is not possible to control the emotions.

Bibliographic sources:

Real Academia de la lengua española.

Tafsîr de Al-Qâsimî 7/2643 Desde Fiqh al-'Ad'iyah wa'l-Aḏkâr - pág. 776 por Al-'allâmah 'Abdu'l-Muḥsin al 'Abbâd

MaciasL, et al. (2017) La felicidad como fuente de salud y educación. Revista científica INSPILIP V. (1), Número 2, Guayaquil, Ecuador

اللهم ان ابواب الجنة تفتح كل يوم باسمك

allahuma an abwaab aljanat taftah kula yawm biasmik

¡Dios! las puertas del cielo se abren todos los días en tu nombre

God, the gates of heaven open every day in your name.



لا يوجد إلا إله واحد وكل الحكمة منه

la yujad 'iilaa 'iilh wahid wakulu alhikmat minh

Hay un solo Dios y toda la sabiduría es de Él

There is only one God and all wisdom is from Him.

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



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



الله عظيم وعظمته مكتوبة في صمت

allah eazim waeazamatuh maktubat fi samt

Dios es grande y su grandeza se escribe en el Silencio

God is great and his greatness is written in silence



Barakah® برکات

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* فرح سکوت®

y cada artículo a sus colaboradores



The first Muslim magazine in Mexico

To promote interreligious, scientific and non-believer
dialogue®.

All rights belong to

Martha Leticia Martinez de Leon... *Silencio* فرح سکوت®

and each article to its contributors



اللہ اکبر