

1443/2021

مخصص ل  
د. عمرو الورداني

بدر  
Revista Barakah®

محمد نبي الإسلام

Muhammad, Profeta del Islam

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

أول مجلة إسلامية في المكسيك  
للحوار مع الأديان الأخرى ، مع العلم ومع غير المؤمنين

*Barakah®*



## *Página legal*

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

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

## *Portada*

Foto tomada de <https://www.exoticca.com/es/blog/2015/07/el-color-imposible-del-taj-mahal-2/>

<https://viajar.elperiodico.com/viajeros/holi-festival-colores-india-rompe-barreas-sociales>

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

*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

Número dedicado a:



Dra. Nahla El-Haraki

Dra. Mariam Saada

y a ti

Dr. Amr Elwardany

Porque tu testimonio enaltece la sabiduría del profeta

# Editorial

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

El profeta Muhammad, último mensajero de las revelaciones divinas, recuerda cada una de las enseñanzas de los profetas anteriores, además resalta la importancia de cada uno de los profetas del pueblo judío y cristiano, recordando la importancia de sanar a la sociedad a través de la guerra interior diaria con uno mismo.

El camino de la espiritualidad es fundamental para el encuentro con Allah, sin embargo, no se puede comprender o expandirse en ella, sin antes, no sanamos nuestra relación con nosotros mismos, con nuestra familia y comunidad, porque solo a través de la paz interior, se recordará que el valor del amor es hacer crecer al otro, a través de la reflexión y del dialogo.

Cada una de las revelaciones que Allah hace a Muhammad a través del ángel Gabriel, tiene como finalidad recordar al ser humano los mensajes anteriores y sanar su pureza la cual ha sido trastocada por el poder de los hombres, dañando el verdadero mensaje.

La vida del profeta nos recuerda el valor y el significado de hacer de D/os nuestra forma de vida, a demás de vivir en, por y para Él.

Por ello, este número VII dedicado al profeta tiene como finalidad acercar tanto al creyente de otras religiones como al musulmán y al no creyente a buscar más información sobre su vida, para que el mensaje de cada uno de los mensajeros de D/os se convierta en parte de nuestro dialogo personal y comunitario.

Porque no se puede amar lo que no se conoce, este número fue desarrollado para que más allá de nuestras creencias, encontremos en la vida del profeta nuestra imagen y semejanza con Allah, Hashem, D/os, Di/os de Abraham, de Ismael y de Jesús.

الحمد لله

Alhamdulillah

Alabado sea Allah





Muhammad profeta del Islam

### **Érase una vez...**

“Mira el cielo y cuenta si puedes las estrellas, así de numerosa será tu descendencia”, estás palabras que se encuentran en el libro del Génesis, fueron dichas por Allah a Abraham, quien se encontraba en la vejez, dispuesto a compartir la falta de hijos en compañía de su esposa Sara, sin embargo, Sara le pide a Abraham que tome a Agar, la esclava egipcia para que tenga con ella un hijo, pero los celos poseyeron a Sara, y su relación con Agar se volvió insostenible, cuando esta tuvo un hijo a quien nombró Ismael, cuyo nombre significa “D/os escuchará”. Con el paso del tiempo, cuando Ismael cumple la mayoría de edad para los pueblos semíticos, Sara es bendecida con un hijo, a quien Allah le pide llamarlo Isaac.

Ambos hermanos se aman, conviven sin conflicto, pero los celos de Sara la llevan a pedirle a Abraham que corra a Agar y a Ismael, Abraham afligido separa a los hermanos, dando paso a la voluntad de D/os, la cual tiene como proyecto el desarrollo de dos grandes pueblos, origen de dos de las más grandes y hermosas religiones.

Madre e hijo caminan durante 40 días por un valle de arabia, el cual se encuentra al sur de Canaán, llamado Becca, la larga caminata provocó que la deshidratación comenzará, todo parecía indicar que morirían de sed. Ismael le solicitó ayuda a D/os, mientras Agar buscaba de pie sobre un promontorio, pero al no encontrar nada se dirigía hacia otro, una y otra vez, la tradición menciona que lo hizo, siete veces, hasta que el ángel Gabriel se le reveló y le dijo; Levántate Agar, que Allah a escuchado la voz del niño, Levántate, toma la mano al niño, que D/os hará a través de él un gran pueblo, Y abrió D/os los ojos de Agar, y ella observó un pozo, el agua de este manantial, surgió en cuanto Ismael lo tocó con su talón, y fue llamada Zamzam.

Fortalecidos bajo la bendición de D/os, Agar e Ismael, llegaron al lugar de su destino, en donde fueron visitados por Abraham, quien señaló a Ismael el sitio exacto en donde debían construir un santuario cercano al manantial de Zamzam, así como la forma. A este santuario se le llamó Kaabah, es decir, cubo, por su forma orientada hacia los cuatro puntos cardinales, además es en este lugar donde el ángel de D/os depositó en la colina de Abu Qubays una piedra blanca, la cual se fue volviendo negra a causa de los pecados de la humanidad. Esta piedra fue colocada en la esquina oriental de la Kaabah, lugar que se convirtió en una estancia de peregrinación bajo la orden de D/os, aunado a ello, al saber Abraham el recorrido que había realizado Agar en busca de agua instauró como parte de la peregrinación realizar siete veces el recorrido entre Safá y Marwah, nombre de los dos promontorios.

Con el paso del tiempo los descendientes de Ismael, es decir, los pueblos árabes, realizaban la peregrinación mayor una vez al año, y peregrinaciones menores a lo largo de éste, sin embargo, al mezclarse los árabes con diversas tribus, la adoración al D/os de Abraham, al D/os uno se fue mezclando de rituales y de ídolos que fueron colocando alrededor de la Kaabah, acto que provocó que los judíos dejaran de peregrinar a ese lugar. Estas tribus paganas comenzaron a pregonar que esas estatuas eran mensajeros de D/os, siendo así que fueron alejándose de la presencia única de D/os.

Dentro de estas tribus, los yurhínes yemeníes, habían sido quienes habían quebrantado el monoteísmo, además se habían convertido en los dominadores de la Meca, este acto había sido aceptado porque los descendientes de Ismael sabían que su segunda esposa era familiar de Yurhum; pero ante el exceso de injusticias, fueron desterrados, pero ante este acto y como una forma de venganza, los yurhínes enterraron el pozo de Zamzam, en su lugar el poder fue representado por la tribu árabe descendiente de Ismael cuyo líder era Juzaah, pero este hombre cometió el mismo pecado que la tribu anterior, ya que tomo de los moabíes un ídolo, el cual hizo enaltecer como el principal ídolo de la Meca

Junto a estas grandes tribus se encontraban los llamados Quraysh, descendientes de Abraham. Su historia comienza alrededor del 400 d.C, cuando Qusayy se casa con la hija Hulayl, patriarca de los Juzaah, siendo él quien designó a Qusayy guardián de la Meca y de la Kabaah. Es así que Qusayy se convierte en el custodio del recinto sagrado,

Qusayy tenía cuatro hijos, sin embargo, designa a Abd al-Dar, como guardián de la Meca, por lo que al morir le dice "Nadie entrará en la Kabaah" a excepción de a quien tú se la abras. Durante la vida de los hermanos, todo había sido armonía, sin embargo, conforme crecieron, las generaciones se enfrascaron en solicitar el regreso del poder al primogénito. Esto provocó molestias que conducía a la batalla, sin embargo, se acordó que los descendientes de Abdu Mana cobrarían los tributos y custodiarían a los peregrinos, mientras que los hijos de Abd al-Dar conservarían las llaves de la Kaabah.

Con el paso del tiempo, en la distancia llamada Hichr Ismail, donde se encuentran los sepulcros de Ismael y Agar, Abd al-Muttalib dormía cuando escuchó una voz que dijo: "Excava la agradable claridad", "Excava la beneficencia", "Excava el tesoro escondido", hasta que en la cuarta noche escuchó "Excava la Zamzam, no lo lamentarás porque es tu herencia". Después, le fue ordenado buscar un lugar donde hubiera sangre y excremento, un hormiguero y cuervos, además de mencionar "agua abundante y cristalina que abastecerá a los peregrinos durante toda su peregrinación". Abd al-Muttalib golpeó hasta encontrar el tesoro.

Abd al Muttalib sólo tenía un hijo, por lo que pidió a D/os le concediese más hijos, ofreciéndole al último en sacrificio; al pasar el tiempo, D/os lo bendijo con nueve hijos, Abdallah, el más pequeño, era a quien más amaba, pero también era a quien debía entregar en sacrificio, esta decisión era dolorosa, por ello Abd al Muttalib, ofreció a Allah una centena de camellos.

Abd al Muttalib, era monoteísta, se negaba a adorar a los ídolos, sin embargo, para el Quraysh el ídolo moabí se había convertido en una *Barakah*, la cual se extendía a otros templos menores del Hiyaz llamados de las "Tres hijas de D/os", llamadas Al-lat, al-Uzzah y Manat.

Las personas como Abd al Muttalib, que sólo amaban a D/os, eran llamados Hunafa, entre ellos Waraqah, un cristiano quien esperaba la llegada de un profeta. Los cristianos convivían con las tribus árabes que peregrinaban alrededor de la Meca, incluso, se les había dado la oportunidad de pintar la imagen de María con Jesús, lo cual se mezclaba con los 360 ídolos que "habitan la Meca".

Abd al Mutallib, casó a su hijo Abdallah en el año 569 d.C., dando comienzo al gran año llamado...

### **"El año del Elefante"**

En el año 570 en Yemen fue construida una catedral majestuosa para que reemplazara a la Meca, como lugar de peregrinación, esto se realizó bajo el dominio de Abisinia, lo cual provocó un gran disgusto alrededor de las tribus, es así que una persona relacionada con el Quraysh se acercó al templo para destruirlo, en respuesta el virrey abisinio Abrahah juró derruir la Kaabah, por lo que colocó a un elefante. Los ejércitos avanzaban hacia la Meca, sin embargo, cuando se acercaron a la Kaabah, el elefante se arrodilló, levantándose únicamente para caminar al lado contrario de la Kaabah, el ejército se detuvo y dio la vuelta para regresar y destruir la Kaabah, sin embargo, cuando estuvo nuevamente de frente a esta se arrodilló de nuevo, aunado a ello cuando regresaban hacia Yemen, el cielo se puso oscuro y se llenó de aves. Esta batalla ganada por la bendición de D/os, provocó que el Quraysh fuese llamado "el pueblo de D/os"-



Dentro del pueblo de Quraysh se encontraba Aminah, nuera de Abd al Muttalib, una mujer viuda, a quien se le reveló que en su seno llevaba al señor de su pueblo, por lo que al nacer debía decir, “lo pongo bajo la protección del Uno, contra el mal de los que envidian, y lo llamarás Muhammad.

El pueblo de Quraysh era un pueblo en su mayoría analfabeta, sin embargo, la elocuencia era considerada sagrada, por ello, la poesía era considerada el punto máximo, por ello, las tribus árabes en especial las tribus del desierto enaltecían la poesía al resaltar la belleza de la creación. Es en este ambiente donde nace Muhammad, quien cierto día al pasar de los años es tomado por dos seres revestidos de blanco, quienes lo tumbaron al suelo, abrieron su pecho y hurgaron en su interior, sacando de su corazón un coágulo negro, al cual arrojaron lejos, después lavaron su corazón con nieve antes de colocarlo de nuevo en su lugar. Tiempo después cuando la familia caminaba hacia un nuevo camino, Aminah enfermó y murió dejando a Muhammad al cuidado de su abuelo, quien fallecería dos años después, quedando al cuidado de Abu Talib, su tío y de su esposa Fatimah, quienes lo cuidaron como si fuese su propio hijo.

La presencia espiritual de Muhammad se mostraba en diferentes ocasiones y de diversas maneras, cuando era un joven, cuando descansaba junto a su caravana, las ramas de un árbol se inclinaron para protegerlo del sol; en otra ocasión cuando el monje cristiano Bahira, al verlo, le dijo a Abu Talib, su tío, llévate a este niño a otro lugar, y escóndelo de los judíos, por Dios, porque si lo ven y saben de él, tramarán algo contra él. Este niño tiene en su camino un tiempo de grandes acontecimientos.

Durante un largo tiempo, Muhammad fue entrenado en el empleo de las armas de guerra, pero sobre todo en el sentido de la justicia, junto a su amigo de toda la vida Abu Bakr.



Al cumplir 20 años, Muhammad le pide a su tío a su hija Fatimah, mejor conocida como Umm Hani, sin embargo, Abu Talib, no acepta y la casa con un poeta de talento llamado Hubayrah. Con el paso de los días Muhammad, cuando tenía 25 años y era llamado Al-amin, el digno de confianza, conoce a una mujer llamada Jadiyah, quien era una de las más grandes e importantes mercantes, quien le solicita le lleve unas mercancías. Jadiyah era 15 años más grande que él, sin embargo, le pide a su amiga Nufaysah que, en nombre de ella, concertará su matrimonio, así cuando ella se acerca al profeta y le habla sobre el matrimonio, el le dice que no puede casarse porque no tiene los medios para ello, pero ella se ofrece así misma en matrimonio, por lo que acuerdan darle doce camellas como dote.



### **El camino de sabiduría**

Muhammad se casa con Jadiya y tienen juntos seis hijos, a quienes llama, Qasim, Zaynab, Ruqayyah, Umm Kulthum, Fatima y otro niño quien muere siendo muy pequeño. Ese mismo día, Muhammad libera su esclava llamada Barakah.

Tiempo después cuando el profeta cumple treinta y cinco años, el Quraysh decide reedificar la Kaabah, demuelen los muros hasta los llamados cimientos de Abraham donde se encuentran guijarros verdes semejantes a los camellos, pero cuando tratan de alzar una de las piedras, la Meca se estremeció, tomándose este signo como una señal en donde D/os prohibía mover las piedras. En el interior de la Piedra Negra, se encontraba un texto en siríaco, el cual no pudo ser interpretado hasta que llegó un judío, este texto decía: “Yo soy D/os el Señor de Becca. La creé el día que creé los cielos y la tierra el día que formé el sol y la luna, donde coloqué siete ángeles inviolables. En otra parte, bajo una roca pequeña otro texto decía, “La Meca es la casa de D/os. Su sustento le llega de tus órdenes. No dejes que su gente sea la primera en profanarla”. Entonces, cuando decidieron colocar la Piedra Negra en su lugar, comenzaron a discutir, hasta que un anciano dijo “Que el árbitro sea el primer hombre que entre por la Mezquita”, siendo este Muhammad, quien pidió un manto, lo extendió en el suelo y dijo: “que cada clan tome el borde del manto, luego, levantando todos juntos”.

Poco tiempo después, comenzaron las primeras señales de su misión.



## Las revelaciones

En este tiempo, Muhammad se retiraba continuamente hacia la cueva en el Monte Hira, cercano a la Meca, en esos retiros, Muhammad comenzó a escuchar una voz que le decía, “La paz sea contigo, Oh mensajero de D/os”. Es así como en el mes llamado Ramadán, cuando tenía cuarenta años, un ángel transfigurado en hombre le dijo: ¡Recita!, a lo cual respondió “No soy un recitador”, frente a su respuesta el ángel lo tomó, lo agarró y oprimió su brazo, y le dijo ¡Recita!, -¡No soy un recitador!, volvió a repetir, hasta que en la tercera ocasión le dijo:

“Recita en el nombre de tu Señor, el que todo ha creado.

Ha creado al hombre de un coágulo

¡Recita! Tu Señor es el más generoso,

Él, que ha enseñado con el cálamo

Ha enseñado al hombre lo que este no sabía (Corán XCVI 1-5)

Estas palabras, dijo Muhammad fueron escrita en mi corazón, pero al mismo tiempo, un miedo estremecedor lo abarcó, al pensar que quizá eran los yinnes quienes trataban de dominarlo, así decidió huir, y bajar la ladera, sin embargo, volvió a escuchar una voz que le dijo ¡Oh, Muhammad, tú eres el mensajero de D/os y yo soy Gabriel! Ante esto corrió a su casa, le contó lo acontecido a Jadya, quien corrió a casa de su pariente Waraqah, un sabio anciano ciego quien le dijo: “Muhammad es el profeta de su pueblo, sin embargo, será perseguido, maltratado y tachado de mentiroso”.

Este mensaje dio paso a la segunda revelación.

Esta revelación inició con una única letra, a la cual continuó un juramento sagrado, que decía “La primera cosa que D/os creó fue el cálamo. Creó la tabla y le dijo al cálamo: ¡Escribe! Y el cálamo respondió, ¿qué escribo? Allah dijo: “Escribe mi conocimiento y mi Creación. hasta el Día de la Resurrección”. Después de esto, llegó el primer punto de su misión.

“¡Por la brillantez de la mañana, y por la noche cuando está tranquila! Tu Señor no te ha abandonado ni aborrecido, y para ti que será mejor la última que la primera, y Tu Señor te dará y quedarás satisfecho. ¿No te encontró huérfano y te amparó extraviado y te guio, y te encontró necesitado y te enriqueció? Al huérfano, pues, no lo oprimas. Al mendigo no lo rechaces, y proclama la gracia de tu Señor”.

Después de esta revelación Muhammad comenzó a compartir las revelaciones con su esposa y con su familia más cercana. Al pasar los días, el ángel Gabriel, se acercó a Muhammad, tocó con su pie la hierba haciendo brotar agua, a través de la cual el ángel le enseñó a realizar la ablución y cada uno de los movimientos de la oración.

En este proceso de la revelación Allah se hizo llamar al Rahman y al Rahim (El todo Misericordioso) con a la diferencia de que uno se refiere a la esencia de la misericordia y el otro a la Beneficencia o Bondad de D/os.

Muhammad recibía las revelaciones, las aprendía, las compartía, y realizaba la plegaria ritual. Cada palabra venida de lo divino resaltada la Gloria y la Unicidad de D/os, además a través del saludo ¡La Paz sea con vosotros!, se le enseña al profeta la necesidad del agradecimiento y la importancia del sacramento de la acción de gracias, al decir, Alabado sea D/os, el Señor de los mundos, en relación con las palabras de consagración, es decir, “En el nombre de D/os, el Clemente, el Misericordioso”.

Algo era claro, en cada una de estas palabras, D/os es Uno, no hay intercesores, y no es aceptable nada profano.

Tiempo después, cuando un grupo de seguidores de Muhammad realizaban la oración ritual, un grupo de politeístas se burlaron, provocando la muerte de uno de los idolatras, siendo la primera en el islam.

Muhammad revelaba cada palabra y cuando lo nombraban poeta, él decía, “No soy un poeta, y todo lo que recito es el Corán, y yo no soy quien habla, sino que es D/os quien lo hace”, provocando que varias personas se convirtieran y lo siguieran.

Las tribus árabes ponían en duda el conocimiento y la revelación del profeta, sin embargo, los judíos encontraban semejanzas en las enseñanzas de la unidad Divina. Conforme aumentaron las conversiones, los incrédulos comenzaron a ver la nueva ética de vida como a un enemigo, por ello cuando se acercaban a la Kaaba en lugar de venerar a D/os lo insultaban, siendo Amr, conocido como Abu-l-Hakam un hombre del pueblo de Majzum, el más grande enemigo del islam.

Conforme las revelaciones avanzaban y se hacían presentes, las tentaciones invadían la vida del profeta, una y otra vez se interponían en su camino, a través de diversas personas que le insistían en poner a D/os a prueba, sin embargo, el profeta al responderles con las palabras reveladas los convertía hacia el camino del monoteísmo.

La revelación de D/os al profeta, tenía como centro enseñar a cada ser humano no sólo el camino hacia el encuentro con el único D/os, sino mostrar el camino hacia la construcción de una plena forma de vida basada en la ética, pero sobretodo fundamentada en que cada acto realizado debe llevar la alabanza hacia Allah, es decir, que todo debe de realizarse con la mayor perfección posible, porque todo surge y va dirigido hacia Allah

La presencia de Muhammad movía la vida de muchos, la cambiaba para bien y para otros para mal, ya que cada palabra removía su conciencia, es así que surgían dudas sobre su divina misión; por ello, se buscó a los judíos para saber lo que decían las escrituras sagradas sobre su presencia, ante ello, los judíos le respondieron, “Preguntadle sobre las tres cosas en la que os instruiremos; si responde, entonces es un Profeta enviado por D/os, preguntadle también sobre unos jóvenes quienes abandonaron a su gente en la antigüedad, y pedidle noticias de un viajero que llegó a los confines de la tierra, si responde, seguidle, porque es un profeta de D/os. Muhammad bajo la ayuda de D/os, respondió a cada una de estas preguntas, reafirmando ser un mensajero divino.

Una de las revelaciones le explicó la Encarnación de María, la cual limpiaba la revelación de D/os narrada por los cristianos, a este Azora se le llamó Mariam, y dice lo siguiente:

“Y recuerda a María en la Escritura cuando dejó a su familia para retirarse a un lugar hacia el Oriente y se ocultó de ellos. Le enviamos nuestro Espíritu y Éste se le presentó como un mortal perfecto. Dijo ella: me refugio de ti en el Infinitamente Bueno su eres piadoso. Dijo Él, Yo soy sólo el enviado de tu Señor para regalarte un niño puro. Ella dijo, ¿Cómo puedo tener un niño, si no me ha tocado mortal ni he perdido la castidad? Pero así será, le respondió. Tu Señor dice: Es cosa fácil para Mí. Para hacer de Él un signo para la gente y una misericordia de Nosotros. Está ya decidido”.

Esta revelación nos lleva a comprender que el mensaje de D/os a Muhammad tiene como semillas los mensajes anteriores, no los rechaza, sino que lo enaltece y los pronuncia nuevamente limpiándolos de los dogmas y de las conveniencias de los hombres de poder.

Cada día los mensajes llegaban, para fortalecer el corazón de cada hombre y ante ello de toda la comunidad, pero es de resaltar que conforme llegaban los mensajes la vida de los pueblos seguía su curso, es así que en el año 619 el profeta vive la muerte de su esposa Jadiyah cuando ella tenía 65 años y él 50. Ese mismo año murió Abu Talib. Y en ese tiempo lleno de dolor, el profeta sufrió otras situaciones en donde la gente incrédula lo agredía. Fue un año duro, por lo que se le llamó “el año de la tristeza”.

Sin embargo, tiempo después el ángel Gabriel lo tomó y lo llevó a la presencia de Abraham, Moisés, Jesús y otros profetas, quienes rezaron y adoraron juntos al único D/os, de manera semejante a como los profetas mencionados en su tiempo habían sido llevados a la presencia de los profetas antiguos, como una manera de sellar un signo profético.





## La Hégira

Después de diversos acontecimientos tanto en beneficio por la paz y la promulgación de la revelación como de agresiones ante el profeta y sus seguidores, Muhammad comprendió que era el momento de la Hégira, es decir de su migración no sólo física, sino emocional y espiritual, donde debía romper con los vínculos que lo alejaban de la causa de Allah. El profeta comprendió que su único destino era D/os, lo cual reafirmo al escuchar “Verdaderamente quien te ha impuesto el Corán te devolverá otra vez al hogar” (cf, Coran XXVIII, 85). Siendo así que el lunes 27 de septiembre del 622 d.C, entraba en Al-Madinah, es decir, La ciudad. Al llegar a Quba, colocó los cimientos de la primera mezquita del Islam. Es esta ciudad donde el islam comienza a fortalecerse y también donde se establece una relación de intercambio entre judíos y musulmanes, por lo que le es revelada la azora más extensa del Corán, llamada Al-Baqarah (La vaca).

Este tiempo se desarrolló entre diversas batallas, siendo las más conocidas las de Badr, pero en cada batalla la presencia de D/os invadía y protegía a los musulmanes, no con poder de guerra sino con el poder que da la sabiduría, porque a través de ella y de la *Sakinah* o el Espíritu de Paz, es como el hombre realmente puede vencer a quien se opone en su camino hacia D/os.

Es de mencionar que después de la muerte de Jadiyah el profeta tuvo otras esposas, nombradas Madres de los creyentes, fueron trece en total, sin embargo, la causa de estos matrimonios tenía como finalidad liberarlas de la esclavitud, crear vínculos, difundir el mensaje, pero sobre todo mostrar que el matrimonio es una raíz fundamental para la sociedad donde todos deben de vivir en armonía y protegidos de la mentira.



## Preparándose para el Paraíso

En cada mes del Ramadán el profeta se retiraba a orar, y también era la época del año donde el ángel Gabriel lo visitaba para analizar si el profeta recordaba cada palabra y silencio de la Revelación, lo cual confesó a Fatimah, su hija. Al finalizar este retiro el profeta dirigía la peregrinación. Fue así que un día mientras hablaba expreso, “Vi el paraíso, y alargué la mano para tomar un racimo de sus uvas, si lo hubiera cogido habrías comido de él mientras hubiese durado el mundo”.

El profeta tenía sesenta y tres años, cuando sintió un fuerte dolor de cabeza, el cual no le impidió asistir a la mezquita, ahí expresó sus grandes miedos, siendo los principales que los musulmanes confundieran su cariño hacia él con la idolatría, por lo que está prohibido llamar a los musulmanes mahometanos, porque esto implica la postración y adoración a un hombre en lugar a D/os, y el otro temor, que el poder nos llevase a convertirse en enemigos entre ellos mismos. El dolor de cabeza se mezcló con la fiebre, la cual duró largos días. La enfermedad dolorosa y la muerte del profeta en el 632 d.C., recordaron que él era un hombre, un mensajero de D/os que sentía lo que todo ser humano, por lo que no debía ni debe atribuírsele una adoración semejante a la de Allah.

El profeta Muhammad es el último mensajero de D/os, quien vino a recordar lo dicho en la Torá y en el Inyil, fue un profeta bendecido con las revelaciones de D/os a través del ángel Gabriel, para recordar y enseñar a la humanidad, que no se puede alcanzar la espiritualidad si no se construye un camino individual, familiar, comunal y social, porque como lo menciona la raíz de la voz Hub, es decir, Amor... no se puede amar a quien no se hace fructificar.

## Bibliografía:

Muhammad – Martin Ling. Ediciones Hiperión. España



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

## Cómo alcanzar la tranquilidad a través del control de las emociones positivas y el Islam.

*Assalamu aleikum wa rakmatullahi wa barakatuh*

Las alabanzas a Allah Señor de los mundos y que la paz y las bendiciones de Allah sean sobre su último profeta Mohammed; su familia y sus compañeros. Ameen.

“De Allah son el Oriente y el Occidente”  
Corán. 2: 142

El estilo de vida actual en la vida del ser humano tiene un impacto importante en sus emociones y en sus comportamientos además del impacto físico que trae consigo enfermedades, problemas familiares y problemas sociales principalmente.

Dadas estas circunstancias, es importante poner en claro e identificar por su nombre a la emoción que causan ciertas situaciones de la vida cotidiana, hacer una introspección, analizarse desde adentro y aceptar lo que se siente y se piensa, que en muchas situaciones no se reconocen ciertas emociones o sentimientos porque no es agradable reconocer cuando son negativos, si se practica la honestidad consigo mismo, será más fácil trabajar en ello desde la aceptación y reconocimiento.

Es bien sabido que las emociones juegan un papel muy importante tanto en la salud como en nuestras relaciones sociales por ello es imprescindible saber manejarlas.

Pero la pregunta es ¿Qué motivo o circunstancia me ocasiona sentirme de tal o cual manera? Puede suceder que, por ejemplo; se sufra una contracción muscular u otro padecimiento causado por las emociones no identificadas y esto trae malestar en otros ámbitos de la vida.

Otra situación que se observa es que actualmente las personas viven preocupadas por el pasado o angustiadas por lo que puede acontecer en el futuro y es aquí cuando se detonan ciertas emociones y sentimientos negativos, pero como se mencionó anteriormente, si la emoción ya se identifica, será más fácil manejarla.

Pero ¿qué son exactamente las emociones?

Las teorías sobre la emoción difieren en cuanto a cómo estos componentes se organizan. Por ejemplo, Goleman (1998) sugiere que todas las emociones son impulsos en los que se halla implícita una tendencia a la acción. La misma raíz etimológica latina de la palabra así lo sugiere; en efecto, “emoción” proviene del verbo latino moveré, que significa moverse, y el prefijo e-, “movimiento hacia”

Sin embargo, diferentes autores sugieren que las emociones tienen diferentes implicaciones en la vida de las personas.

Ciertos autores han puesto de relieve los procesos fisiológicos, mientras que otros destacan el componente cognitivo. Lazarus (1991, 2000), por ejemplo, argumenta que las emociones son reacciones ante el estado de nuestros objetivos adaptativos y en los que participa la valoración cognitiva; también están aquellos que recalcan la función comunicativa y el valor adaptativo de la emoción (siendo Darwin su principal exponente), y finalmente se encuentra otro grupo de teóricos que proponen a la sociedad y cultura como componentes cruciales en la comprensión de las emociones (Parkinson, 1996).

Es importante mencionar que cuando se idéntica una emoción negativa no hay porque estacionarse en ella, accionar desde diferentes perspectivas, como promoción de la salud general; precisamente en este artículo se presentan dos perspectivas, la psicológica a través de las emociones positivas y la perspectiva islámica con la práctica de sus dos principales fuentes; El Corán y la Sunnah de nuestro profeta Mohammed.

Diferentes autores han hecho mucho énfasis en las emociones negativas y su impacto, pero aquí se centrará este texto en el cultivo de las emociones positivas, se menciona a continuación lo siguiente:

Como expone Vecina (2006) al referirse al tema, las emociones positivas son parte de la naturaleza humana y se han convertido en una clave indiscutible para la consecución de las relaciones sociales. Son creadoras de experiencias positivas (Lyubomirsky, 2008), capaces de promover el disfrute y la gratificación (Seligman, 2002), de desarrollar la creatividad y de aumentar la satisfacción y el compromiso (Fredrickson, 1998, 2001), lo que en general se traduce en una espiral ascendente de transformaciones en la vida de las personas (Prada, 2005).

A continuación, se exponen a las emociones positivas, el papel que desempeñan y su duración.

Las emociones positivas son aquellas en las que predomina la valencia del placer o bienestar (Diener, Larsen y Lucas, 2003); tienen una duración temporal y movilizan escasos recursos para su afrontamiento; además, permiten cultivar las fortalezas y virtudes personales, aspectos necesarios y que conducen a la felicidad. Así mismo, son estados subjetivos que la persona experimenta debido a sus circunstancias, por lo que son personales e involucran sentimientos (Vecina, 2006). Son descritas como reacciones breves que típicamente se experimentan cuando sucede algo que es significativo para la persona (Contreras y Esguerra, 2006).

Cabe mencionar que las emociones positivas tienen un objetivo principal en la evolución ya que amplían los recursos intelectuales, físicos y sociales de las personas ya que las hace más conscientes cuando hay amenazas u oportunidades además de optimizar los propios recursos personales en el nivel físico, psicológico y social (Fredrickson, 2001).

Algunas de las emociones positivas son el amor, el humor y la felicidad, sin embargo, Fredrickson (1998) propone cuatro tipos de emociones positivas: la alegría, el interés, el amor y la satisfacción. Seligman (2002) habla del optimismo como una emoción positiva básica, luego Diener, Smith y Fujita (1995) conforman la tercera línea teórica y proponen un abordaje más sistemático y empírico que incluya aspectos cognitivos y biológicos.

Por lo tanto, la utilidad de las emociones positivas es precisamente crear bienestar además de ser un medio para conseguir un crecimiento psicológico personal y duradero.

Se exponen a continuación las emociones positivas más comunes dentro de la psicología positiva, estas son el bienestar, la elevación, la fluidez, la resiliencia y el humor, que se definen a continuación. Las emociones modifican la manera de pensar de las personas por lo tanto una de las principales ventajas es que ejercen una importante influencia en los procesos intelectuales, resolución de problemas, las habilidades sociales y el razonamiento (Oros, Manucci y Richaud-de Minzi, 2011).

Si la persona tiene control y practica las emociones positivas, estas disminuirán de una manera importante el estrés, además crean conciencia de los riesgos en la salud, es muy importante señalar que en momentos difíciles las personas puedan aplicar emociones positivas para eliminar emociones negativas y de esta manera harán mas llevadera las situaciones adversas.

La segunda perspectiva es la Islámica en la que nos hace reflexionar acerca de los eventos pasados, presentes y futuros de la vida, y como estos afectan las emociones, si se le da demasiada importancia al pasado es una pérdida del presente.

Allah menciona en el Corán a los pueblos antiguos:

“Aquella nación ya desapareció y recibió lo que se merecía” (Corán 2:134)



Esto quiere decir que el pasado ya se fue y no se gana nada con revisar de nuevo los caminos ya recorridos. La causa de este mal es que somos incapaces de manejar el presente.

Respecto al presente, una manera de obtener tranquilidad es ser agradecido de todo lo que se tiene con Allah y ser conscientes de cada una de sus bendiciones, vivir la vida como si solo durará un día, con esta actitud se evita obsesionarse con el pasado y sus lamentaciones y las esperanzas acerca del futuro y sus incertidumbres. Buscar el perdón de Allah, recordarlo, prepararse para la partida final y vivir el presente con felicidad y paz. Recordar que el presente es todo lo que se tiene.

Allah dice: “Aférrate a lo que se te ha revelado y se de los agradecidos” (Corán 7:144)

En cuanto al futuro, es un tiempo que no existe aún, por lo tanto, se debe dejar que este llegue por sí solo, si hay demasiada preocupación por el futuro, se llega al desasosiego y el buen creyente debe evitar ya que muchas personas por ejemplo tienen miedo a la pobreza, a tener hambre, a la enfermedad o sufrir alguna desgracia en el futuro y esta manera de pensar está inspirada por el demonio por lo tanto se debe evitar. (A`id Ibn Abdullah al-Qarni 2006)

“El demonio los atemoriza con la pobreza y les ordena hacer lo que es inmoral, mientras que Dios les promete Su perdón y su generosidad. Dios es el más Generoso, todo lo sabe” (Corán 2:268)

Ninguna idea o pensamiento sin un fundamento vale la pena, analice la siguiente pregunta: ¿A caso quien no tiene idea de cuando morirá debe preocuparse con estos pensamientos?

Por lo tanto, el pasado ya se fue, el presente es lo que realmente existe y el futuro no lo tienes en la palma de tu mano, no se sabe si se llegará a él. Entonces, si se quiere encontrar emocionalmente bien, será necesario prestar atención a cada uno de esos momentos como se menciona en el islam. Experimentar las emociones positivas a través de la práctica del islam llevará a la persona a encontrar paz, por ejemplo: practicar el amor en cada acción que se realiza por cotidiana que sea, la felicidad (dar caridad, sonreír es Sunnah, etc.) y el humor (buen carácter) a través de las enseñanzas del islam.

En un hadiz el Profeta, paz y bendiciones de Allah sean con el dijo:

“Se me ha prohibido emitir dos sonidos tontos y perversos en dos estados: ante la felicidad extrema y ante las calamidades”

Y el Corán menciona:

(No se depriman por lo que pierdan y no se regocijen con arrogancia por lo que se les ha concedido. Dios no ama a los arrogantes jactanciosos.)

Por esta razón el profeta dijo:

“La verdadera paciencia es aquella que se manifiesta ante el primer impacto”

Si una persona les pone límites a sus emociones, controlando su mente y dando a cada asunto la importancia que le corresponde, habrá dado un paso más en el camino de la sabiduría y el verdadero entendimiento. (A`id Ibn Abdullah al-Qarni 2006)

El islam enseña el equilibrio tanto en asuntos morales como los referentes a la conducta.



“Hice de ustedes una comunidad moderada y justa” (Corán 2:143)

Por lo tanto, el musulmán tiene la obligación de ser justo en la práctica de sus modales y en todos los demás asuntos de su vida ya que el Islam se basa en la verdad, la justicia y la honestidad.

“La palabra de tu señor (el Corán) es completamente cierta y justa) Corán 6:115)

Se concluye que a través de la práctica del Islam y sus principios y leyes, el individuo alcanza un nivel de bienestar tanto espiritual como psíquico y como consecuencia físico, las emociones se van controlando e importante también mencionar la efectividad de la súplica en momentos difíciles, esperando el Qadr (destino) de Allah sea aún sea satisfactorio o no.

#### **Bibliografía:**

Barragán, Estrada Ahmed Ramsès; Morales, Martinez, Cinthya Itzel, PSICOLOGÍA DE LAS EMOCIONES POSITIVAS: GENERALIDADES Y BENEFICIOS VOL. 19, NUM. 1: 103-118 ENERO-JUNIO, 2014

Al- Qarni, Ibn Abdullah, A`id NADA TE TURBE, INTERNATIONAL ISLAMIC PUBLISHING HOUSE La Meca, Saudi Arabia. (2006)

Garcia, Isa, Traduccion comentada El Coràn, Agencia ideas Colombia SAS, Cairo, febrero 2006.



**Psic. Margarita Aguirre Macías**

Para que en este caminar a través de las enseñanzas del Profeta comprendamos que

لا حول ولا قوة إلا بالله

La hawla wa-la quwwata illa billah

No hay poder ni fuerza excepto Allah

Martha Leticia Martinez 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](mailto:revistabarakah@gmail.com)

سُبْحَانَ اللَّهِ

Subhan Allah

muy por encima es Alá de cualquier defecto o imperfección

# ثروة *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*® فرح سكوت  
y cada artículo a sus colaboradores.