

Allah y la Tristeza
God and sadness

الله والحزن

Revista
Barakah®

مخصص ل
د عمرو الورداني

Edición Bilingüe /Bilingual Edition

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

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

1445 - 2023

Número XXX

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

Página legal

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

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

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

Bara/kah®
بركة

Legal page

All rights (original idea, research, translation, design) belong to

Martha Leticia Martínez de León... *Silence* ® فزع سكوت

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

Not-for-profit

Barakah es la gracia de D/os dispersa en personas, lugares, objetos y manifiesta la revelación de D/os. Es la fuerza de D/os contraída para ser compartida y fortalecer a quien la otorga y recibe.

La *Barakah* pertenece al misticismo islámico.

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

Amr Elwardany

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



Dra. Nahla El-Haraki

Dra. Mariam Saada

y a ti

Dr. Amr Elwardany

Porque tus Palabras son un abrazo
custodiado por D/os

Issue dedicated to:



Dra. Nahla El-Haraki

Dra. Mariam Saada

and you

Dr. Amr Elwardany

because the beauty of your eyes has
the innocence of Wisdom.



Editorial

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

La tristeza forma parte de la experiencia, del conocimiento y de la memoria de todo ser humano, y al contrario de lo que se piensa no es la contraparte de la alegría, sino su reflejo más que su sombra.

Por otra parte, la tristeza está alejada de la felicidad, ya que está es momentánea, efímera porque, así como llega se va, en cambio, la tristeza se queda y modifica nuestro caminar y sobre todo la forma en como percibimos la vida y recibimos la experiencia.

La tristeza pertenece al espíritu, no a la carne y a la mente-alma, su hábitat es el espíritu porque al trastocarlo, el ser humano tiene el deber de modificarse, de reflexionarse y sobre todo de reencontrarse con lo divino.

La tristeza fue considerada por los llamados Padres del desierto, como Asedia Espiritual, es decir, aquella que no permite a la persona encontrarse con D/os ya sea porque está sumido completamente en sí mismo o porque trabaja de manera excesiva olvidándose de la misma manera de D/os. Por lo que fue llamado por el padre del desierto Evagrio Póntico como el Octavo Pecado capital seguido por la Vanagloria, en particular porque en esos estados mencionados el hombre sólo piensa en sí mismo.

Sin embargo, la tristeza también forma parte de un encuentro divino, develándose como resurrección, porque después de este proceso oscuro, llega la luz y con ello un encuentro con D/os, consiguiéndose esto, a través de pequeños momentos de oración y de encuentros con lo Divino, analogía de las cinco oraciones islámicas, por lo que el musulmán no sufre, así está escrito, y en este breve recorrido descubriremos por qué....

Sadness is part of the experience, knowledge and memory of every human being, and contrary to popular belief it is not the counterpart of joy, but its reflection rather than its shadow.

On the other hand, sadness is far removed from happiness, since happiness is momentary, ephemeral because, just as it arrives it leaves, whereas sadness stays and modifies our path and above all the way in which we perceive life and receive experience.

Sadness belongs to the spirit, not to the flesh and not to the mind-soul, its habitat is the spirit because when it disrupts it, the human being has the duty to modify himself, to reflect and above all to reencounter the divine.

Sadness was considered by the so-called Desert Fathers as Spiritual Besiegement, i.e. that which does not allow a person to meet God, either because he is completely absorbed in himself or because he works excessively, forgetting God in the same way. This is why it was called by the desert father Evagrius Ponticus as the Eighth Deadly Sin followed by Vainglory, in particular because in these mentioned states man thinks only of himself.

However, sadness is also part of a divine encounter, revealing itself as resurrection, because after this dark process, light comes and with it an encounter with God, and this is achieved through small moments of prayer and encounters with the Divine, analogy of the five Islamic prayers, so that the Muslim does not suffer, so it is written, and in this brief tour we will discover why

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

® مارثا ليتيسيا مارتينيز دي ليون ... فرح سکوت

LOS TRES ESTADIOS Y SUS SIETE LENGUAJES

Cada uno de los seres humanos que habitamos la tierra, nos conformamos no sólo de átomos, células y neuronas por mencionar el equivalente al cuerpo, al alma y al espíritu, los cuales están relacionados con la Palabra, la Escucha y el Silencio, triada que ha recorrido la historia no sólo de las religiones si no de las mitologías.

El ser humano se muestra como materia gracias a los átomos, y se hace presente por la Palabra, mientras que el alma se vivifica por el trabajo de las células que toman sentido al Escuchar a la Palabra reaccionando e influenciando al pensamiento, y el Espíritu se conecta por el misterio de las neuronas que conocen de manera privilegiada tanto la profundidad de la materia, del alma-pensamiento, por el Silencio con el cual llevan a cabo su recorrido., y mientras todos esto sucede el Ser humano, en su conjunto, se construye y deconstruye por siete lenguajes que lo acercan y alejan no sólo de sí mismo y del prójimo sino de D/os. estos son: 1. Corporal, 2. Emocional, sentimental, 3. Instintivo, 4. Sensorial, 5. Racional, 6. Sexual y 7. Espiritual. Perteneciendo así los tres primeros al cuerpo – materia, el cuarto y quinto al alma y el sexto y séptimo lenguaje al espíritu, con esto se quiere decir que, para encontrar la paz completa y el estado de alegría espiritual, se deben de reconocer cada uno de estos lenguajes y sanarlos, desde el lugar al que pertenece de lo contrario sólo encontrarán enfermedad, es decir, los pertenecientes al cuerpo deben sanarse con la Palabra, los del alma-mente con la Escucha y los del Espíritu desde el Silencio, de ahí el sentido del ayuno que no es más que un Silencio de todo para darle un lugar privilegiado a D/os. aunado a todo esto está la Vida, la Existencia y la Muerte. La vida tiene relación con el tiempo, con la materia y la Palabra, la Existencia tiene su sentido en el ser en lo inmortal en lo que está en la mente-alma, mientras que la muerte al tener su principio en la Eternidad, es aquello que le da no sólo sentido a todo sino un por qué.

Con esto damos a entender que la tristeza tiene diversos niveles y que está se sana dependiendo al cual pertenezca y desde el cual comience. Siendo así que el sufismo o mística islámica ha desarrollado la teología del alma, desde la cual profundizaremos en la tristeza.

THE THREE STAGES AND THEIR SEVEN LANGUAGES

Each one of us human beings who inhabit the earth is made up not only of atoms, cells and neurons, to mention the equivalent of body, soul and spirit, which are related to the Word, Listening and Silence, a triad that has run through the history not only of religions but also of mythologies.

The human being is shown as matter thanks to the atoms, and becomes present through the Word, while the soul is vivified by the work of the cells that make sense by Listening to the Word reacting and influencing thought, and the Spirit is connected through the mystery of the neurons that know in a privileged way both the depth of matter, of the soul-thought, through the Silence with which they carry out their journey..., and while all this is happening, the human being, as a whole, is constructed and deconstructed by seven languages that bring him/her closer to and further away not only from himself/herself and from his/her neighbour, but also from God. Thus the first three belong to the body-matter, the fourth and fifth to the soul and the sixth and seventh language to the spirit, meaning that in order to find complete peace and a state of spiritual joy, each of these languages must be recognised and healed, That is to say, those of the body must be healed with the Word, those of the soul-mind with Listening and those of the Spirit with Silence, hence the meaning of fasting, which is nothing more than a Silence of everything in order to give a privileged place to God. Linked to all this is Life, Existence and Death. Life is related to time, to matter and to the Word, Existence has its meaning in being in the immortal in that which is in the mind-soul, while death, having its beginning in Eternity, is that which gives not only meaning to everything but a why.

By this we imply that sadness has different levels and that it is healed depending on the one to which it belongs and from which it begins. Thus Sufism or Islamic mysticism has developed the theology of the soul, from which we will delve into sadness.



LA EDUCACIÓN DEL NAFS - ALMA

Los maestros sufíes señalan que, para educar el alma, se deben de conocer sus enfermedades, y con ello, los medios para sanarlas, de ahí la importancia, de conocer los estadios señalados anteriormente.

En el Sagrado Qur'an podemos leer, que existen tres partes del Nafs:

1. **La Nafs que promueve el mal:** *en verdad la nafs es instigadora del mal a menos que mi Señor por misericordia la preserve del pecado* (Corán 12:53).
2. **La Nafs que censura:** *lo juro por la nafs que censura* (Corán 70,72)
3. **La Nafs apaciguada:** *Oh nafs apaciguada, regresa a tu Señor satisfecha y aceptada, entra donde están Mis Siervos, entra a Mi Paraíso.* (Corán 89:27-30).

Sin embargo, estas triada no muestra tres almas distintas sino una sola alma que se fragmenta. Ante esto, la educación propuesta por los sufíes, significa conocer al alma de tal manera, que se pueda reconocer el alma y sanar, pero desde donde este emerge, sin ir adivinando, ya que esto, en la mayoría de las ocasiones daña.

Así el llamado *hal* o *al-ahwal* en plural, designa el estado espiritual el cual es pasajero, por lo que se opone al *hal a maqom* estación espiritual, que tiene un sentido permanente.

Dice Dios - tuyas son toda la Gloria y Majestad: *en verdad el alma instiga al mal* (Qur'an 12:53), y dice también: *El que impide que el alma ceda a sus pasiones.* (Qur'an 79:40), y también: *¿Has visto al que toma por dios suyo a sus pasiones?* (Qur'an 45:23) *y muchos otros versículos que muestran los males del alma y su poca inclinación al bien*

Para la mística islámica las enfermedades del alma pueden confundirse con estados de santidad, es decir, en ocasiones el creyente se pierde más de D/os al dogmatizar su creencia, su religión y por ende su fe.

THE EDUCATION OF THE NAFS - SOUL

The Sufi masters point out that, in order to educate the soul, one must know its illnesses, and with it, the means to heal them, hence the importance of knowing the stages mentioned above.

In the Holy Qur'an we read that there are three parts of the Nafs:

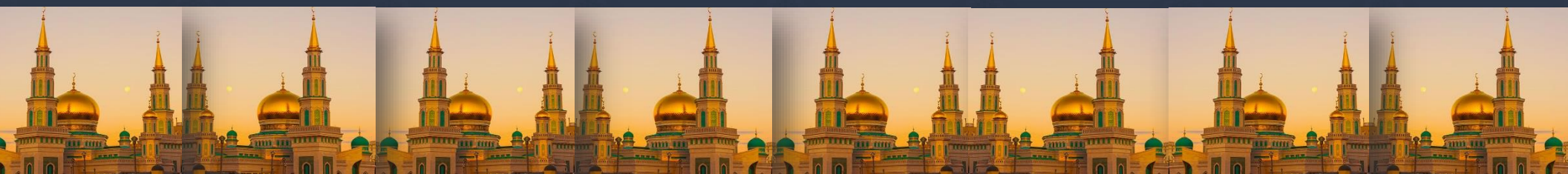
1. *The Nafs that promotes evil: verily the nafs is an instigator of evil unless my Lord in mercy preserves it from sin* (Qur'an 12:53).
2. *The Nafs that censures: I swear by the nafs that censures* (Qur'an 70:72).
3. *The Nafs that appeases: O nafs that appeases, return to your Lord satisfied and accepted, enter where My Servants are, enter My Paradise* (Qur'an 89:27-30).

However, these triads do not show three distinct souls but a single soul that is fragmented. In view of this, the education proposed by the Sufis means to know the soul in such a way that one can recognise the soul and heal it, but from where it emerges, without guessing, as this, more often than not, is harmful.

Thus, the so-called *hal* or *al-ahwal* in the plural, designates the spiritual state which is transient, thus it is opposed to the *hal a maqom* spiritual station, which has a permanent meaning.

God says - all Glory and Majesty are His: verily the soul instigates evil (Qur'an 12:53), and He also says: He who prevents the soul from yielding to its passions (Qur'an 79:40), and also: Have you seen him who takes his passions as his god (Qur'an 45:23) and many other verses that show the evils of the soul and its disinclination to good (Qur'an 45:23) and many other verses that show the evils of the soul and its disinclination to goodness (Qur'an 45:23).

For Islamic mysticism, diseases of the soul can be mistaken for states of holiness, i.e. sometimes the believer loses more of God by dogmatising his belief, his religion and thus his faith.



PRIMERA ENFERMEDAD DEL ALMA

CREERSE SANTIFICADO

El encuentro con D/os tiene diferentes momentos, situaciones y consecuencias, cada persona tiene un encuentro personal y único con lo divino, por ello, nadie puede colocarse en un nivel superior, porque como menciona el Sura Al Hujurat, o las Moradas, aquel que se burla puede estar en un nivel inferior de quien recibe la burla o critica.

Todo encuentro con D/os es superior, único, y regularmente no tiene una explicación, por lo que no existen palabras, mostrando que este encuentro no pertenece al cuerpo, pero sí al alma y al espíritu.

Ante esto el creer que con sólo orar ya se ha cumplido con D/os, es un principio que enferma, en particular porque esto provoca que la persona se pretenda superior a la gente alrededor, ora no sirve de nada si las acciones denigran, dañan o ignoran al otro.

Aunado a ello se debe tener claro que la oración, no es momento para pedir a D/os, sino es un lugar personal para agradecer, para estar en Silencio y escuchar lo que Allah tiene para decirnos, es así que, si la oración se convierte sólo en un instante de pedir olvidando la gratitud más que aliviar nos dañamos,

Por otra parte, se encuentran aquellos que oran en los tiempos determinados, sólo por obligación y por costumbre, dejando de lado el gozo de encontrarse con el amado. También aquí para quien sólo reza porque así debe de hacerlo, pero no por el gozo de estar, permanecer y encontrarse con lo sagrado, cae en un estado de enfermedad y de ceguera.

Por ello, menciona un sabio en labios de Ibn Abu al-Dunya:

No ansíes la serenidad mientras haya en ti un vicio, y no ansíes la salvación mientras pese en ti una falta.

FIRST SICKNESS OF THE SOUL

BELIEVING ONESELF TO BE SANCTIFIED

The encounter with God has different moments, situations and consequences, each person has a personal and unique encounter with the divine, therefore, no one can be placed on a higher level, because as mentioned in Sura Al Hujurat, or the Abodes, the one who mocks may be on a lower level than the one who receives the mockery or criticism.

Every encounter with G-d is superior, unique, and regularly has no explanation, so there are no words, showing that this encounter does not pertain to the body, but to the soul and spirit.

This is a sickening principle, in particular because it causes the person to pretend to be superior to the people around him, and prayer is of no use if the actions denigrate, harm or ignore the other person.

In addition, it should be clear that prayer is not a time to ask God, but a personal place to be grateful, to be in silence and listen to what Allah has to tell us, so if prayer becomes only a moment of asking, forgetting gratitude, rather than relief, we harm ourselves,

On the other hand, there are those who pray at set times, only out of obligation and out of habit, neglecting the joy of meeting the beloved. Here too, for those who pray only because they have to, but not for the joy of being, staying and meeting with the sacred, fall into a state of sickness and blindness.

Therefore, a wise man mentions on the lips of Ibn Abu al-Dunya:

Do not crave for serenity as long as there is in a vice, and do not crave for salvation as long as a fault weighs on you.



SEGUNDA ENFERMEDAD DEL ALMA

NO DEJAR DESCANSAR LAS LÁGRIMAS

A lo largo de la historia de la humanidad tanto civilizaciones antiguas como diversas religiones han resaltado a las lágrimas como caminos que necesita el alma para reencontrarse con el Espíritu, de esta manera, se explica que el alma necesita entre siete y nueve días para llegar al primer cielo, entregándole la luz, pero si estas sobrepasan este tiempo, ahogan no al espíritu que se ha liberado de la vida, sino alma de quien llora, es decir, quien llora más de lo normal y vive entristecido, comete un acto de soberbia, porque esta acción implica estar en contra de la Voluntad de D/os, es renegar de lo que él sabe es para bien del ser humano aunque este no lo comprenda. Porque como dicen los sabios:

No es lo mismo llorar en la tristeza que llorar de tristeza, porque el que llora de tristeza se reconforta llorando, mientras que, al que llora en la tristeza, el llorar aumenta tanto su aflicción como su tristeza.

Es así que, para los sabios, la tristeza es porque las personas están alejadas de D/os, y al vivir sin escucharlo y contemplarlo, sobreviven sordos y ciegos de frente a la bondad.

La tristeza no es un mal, al contrario, es parte de un crecimiento y un fundamento en la interiorización, sin embargo, se convierte en un mal cuando esta se pone por encima de todo, absorbiendo al ser y a su esencia, provocando con ello, una muerte del alma y por ende del espíritu.

Las lágrimas son parte de la purificación, limpian y traen una nueva luz, pero cuando se vuelven cotidianas, ensombrecen el sendero, inundando el pensamiento, ahogando el presente y el futuro con el agua del pasado.

Para un musulmán el sufrimiento no es más que un breve tiempo donde el corazón está más vulnerable y limpio por lo que el encuentro con D/os es no sólo más puro, sino inocente.

SECOND DISEASE OF THE SOUL

NOT LETTING TEARS REST

Throughout the history of mankind, both ancient civilisations and various religions have emphasised tears as the paths that the soul needs in order to be reunited with the Spirit. In this way, it is explained that the soul needs between seven and nine days to reach the first heaven, giving it the light, but if these tears exceed this time, they choke not the spirit that has been freed from life, but the soul that cries, The soul of the one who cries, that is to say, the one who cries more than usual and lives saddened, commits an act of pride, because this action implies being against the Will of G-d, it is to deny what He knows is for the good of the human being, even if he does not understand it. For as the wise say:

It is not the same to weep in sadness as to weep out of sadness, for he who weeps out of sadness is comforted by weeping, whereas, to him who weeps in sadness, weeping increases both his affliction and his sadness.

Thus, for the sages, sadness is because people are estranged from G-d, and by living without hearing and contemplating Him, they survive deaf and blind to goodness.

Sadness is not an evil, on the contrary, it is part of a growth and a foundation in internalisation, however, it becomes an evil when it takes precedence over everything, absorbing the being and its essence, thus causing a death of the soul and therefore of the spirit.

Tears are part of purification, they cleanse and bring new light, but when they become daily, they overshadow the path, flooding the thought, drowning the present and the future with the water of the past.

For a Muslim, suffering is but a brief time when the heart is more vulnerable and cleansed so that the encounter with God is not only purer, but innocent.



TERCERA ENFERMEDAD DEL ALMA

CONFIAR MÁS EN LOS HOMBRES QUE EN D/OS

Es normal que, al pasar por un momento de tristeza, el ser humano busca inmediatamente la compañía, las palabras y el abrazo de otras personas, este acto no sólo es normal sino saludable para el alma, sin embargo; es preciso no confundir, la necesidad de compañía con pensar que con esta se tiene todo.

Ante un acto doloroso, las personas suelen culpar a D/os, y adjudicar a su voluntad la situación por la que se está pasando, apoyándose por completo en los hombres, pero es de recordar que está compañía es efímera y más física que emocional y espiritual, porque cuando la persona se queda sola, el vacío, la angustia y la tristeza retornan, en cambio, cuando la persona está llena de D/os, no hay vacíos ni soledad.

La presencia de D/os, lleva a comprender que no existe un Yo sino un Nosotros, que no voy caminando yo sólo, sino que vamos juntos siempre, por eso, el creyente siempre está acompañando. Esta enseñanza se entreteje con la belleza de mística de un santo católico, es decir, San Francisco de Asís, quien pregonó que todo al ser creación de D/os se devela hermano del ser humano, es así que todo lo que tiene vida, respira, tiene un cuerpo a diferente escala fue puesto alrededor del ser humano para que nunca se sienta sólo.

"Si D/os te impone una desgracia, no hay para apartarla ningún otro que Él. si Él quiere para ti un bien, nadie podrá impedir Su Favor" (Qur'an 10:107) Y, asimismo: "No hay un animal en la tierra cuya subsistencia no incumba a D/os" (Qur'an 11:6)

La confianza en los seres humanos es parte de la fortaleza que otorga la compañía de la humanidad, sin embargo, ninguno será capaz de aliviar a profundidad el interior. Confiar en los hombres más que en D/os, enferma el alma porque con el tiempo, se esperará recibir una recompensa por ello, causando aún más dolor, si está no llega en el tiempo o en el momento preciso, y esto es porque la espera causa un gran dolor, como también lo deja asentada la filosofía budista. En cambio, aferrarse y confiar plenamente en D/os sanará todo mal a través de su compañía.

THIRD SICKNESS OF THE SOUL

TRUSTING IN PEOPLE MORE THAN IN GOD

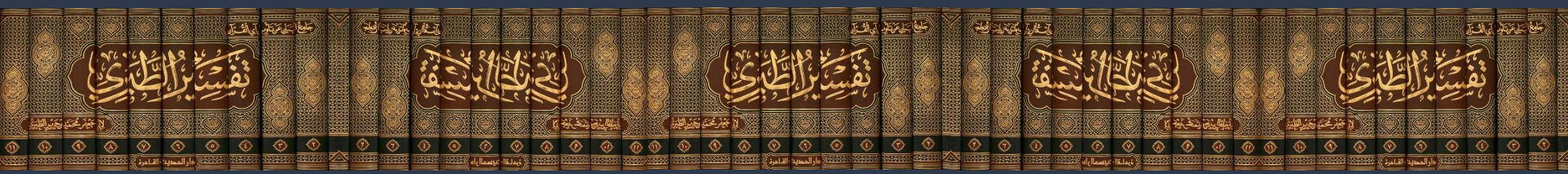
It is normal that, when going through a moment of sadness, the human being immediately seeks the company, words and embrace of other people, this act is not only normal but healthy for the soul, however, it is necessary not to confuse the need for company with thinking that with this we have everything.

In the face of a painful act, people tend to blame God, and attribute the situation they are going through to His will, relying entirely on men, but it is important to remember that this company is ephemeral and more physical than emotional and spiritual, because when the person is left alone, emptiness, anguish and sadness return, whereas when the person is full of God, there is no emptiness or loneliness.

The presence of God leads to the understanding that there is not an I but a We, that I am not walking alone, but that we are always walking together, and that is why the believer is always accompanying. This teaching is interwoven with the mystical beauty of a Catholic saint, St. Francis of Assisi, who proclaimed that everything, being the creation of God, becomes the brother of man, so that everything that has life, breathes, has a body on a different scale, is placed around man so that he never feels alone.

"If God imposes a misfortune upon you, there is none to avert it but Him. If He wills a good for you, there is none to hinder His favour" (Qur'an 10:107). And likewise: "There is not an animal on earth whose sustenance is not of God's concern" (Qur'an 11:6).

Trust in human beings is part of the strength granted by the company of mankind, yet none will be able to relieve the depths within. Trusting in men rather than in God sickens the soul because in time, one will expect to receive a reward for it, causing even more pain if it does not come in time or at the right moment, and this is because waiting causes great pain, as Buddhist philosophy also states. Instead, clinging to and trusting fully in G-d will heal all evil through His company.



**Oh Señor, la profundidad de mi Tristeza no existe ante la Eternidad
de tu Misericordia**

O Lord, the Depth of my Sorrow does not exist before the Eternity of your Mercy



یا رب، اِن عمق حزنی لا وجود له قبل خلود

CUARTA ENFERMEDAD DEL ALMA

AUSENCIA Y EXCESO DE ORACIÓN

Una de las particularidades del ser humano es su actuar extremo en diversas situaciones, o necesita mucho o se olvida por completo. Esta falta de equilibrio provoca tanto insatisfacción como éxtasis, dejándolo a la defensiva de sí mismo, en particular, porque al vivir en los extremos, la persona deja de conocerse en su totalidad, para sólo saber actuar desde estos, confundiendo su caminar, su actuar, su percepción, su encuentro con el otro y sobre todo con D/os.

Es así como la persona que se olvida por completo de orar, de platicar sus preceptos religiosos por falta de tiempo o quizá, es mejor decir, por falta de ganas tiene la misma enfermedad del alma que quien no hace otra cosa que orar.

Orar es un encuentro con D/os, es la necesidad de encontrarse con lo que se ama, es un momento de paz, de templanza, de misericordia que se queda plasmado en todo lo que somos durante todo el día, es una especie de medicina que cura todo mal. Por lo tanto, si no tomamos este medicamento en el tiempo preciso y adecuado de la historia de nuestro día, o la tomamos de más o sin necesitarla nos provocará un daño más profundo.

Es así que esta enfermedad causada por el exceso y la ausencia se cura con un accionar templado, consiente, amoroso y anhelado de nuestro encuentro con D/os y con nuestra religión.

Esta enfermedad del alma provocada por el exceso, y por la proliferación del yo tiene su cura en la templanza, y en la misericordia que nos ofrece nuestro encuentro con D/os a través de la medida. El *Dhikr* o la invocación tienen un bello proceso hacia el Misterio, el cual es lento y pausado, porque sólo la lentitud y la pasividad son capaces de mostrar la belleza de buscar y encontrar para continuar buscando, simplemente porque el encuentro con lo divino se expande y nos muestra que la búsqueda continuará hasta el día de nuestra muerte la cual debe estar bajo la voluntad y misericordia divina, y no desde la enfermedad, el dolor, y el yo.

FOURTH DISEASE OF THE SOUL

ABSENCE AND EXCESS OF PRAYER

One of the peculiarities of human beings is their extreme behavior in various situations, either they need a lot or they forget completely. This lack of balance causes both dissatisfaction and ecstasy, leaving him defensive of himself, in particular, because by living in the extremes, the person stops knowing himself in his entirety, only knowing how to act from these, confusing his walk, his actions, his perception, his encounter with the other and above all with God.

This is how the person who completely forgets to pray, to discuss his religious precepts due to lack of time or perhaps, it is better to say, due to lack of desire, has the same illness of the soul as someone who does nothing but pray.

Praying is an encounter with G/d, it is the need to encounter what one loves, it is a moment of peace, of temperance, of mercy that remains reflected in everything we are throughout the day, it is a kind of medicine that cures all evil. Therefore, if we do not take this medication at the precise and appropriate time in the history of our day, or we take it too much or without needing it, it will cause deeper damage.

Thus, this disease caused by excess and absence is cured with a temperate, conscious, loving and longing for our encounter with G/d and our religion.

This disease of the soul caused by excess, and by the proliferation of the self, has its cure in temperance, and in the mercy that our encounter with G/d offers us through moderation. The *Dhikr* or invocation has a beautiful process towards the Mystery, which is slow and deliberate, because only slowness and passivity are capable of showing the beauty of searching and finding to continue searching, simply because the encounter with the divine expands and shows us that the search will continue until the day of our death which must be under divine will and mercy, and not from illness, pain, and self.



QUINTA ENFERMEDAD DEL ALMA

PERDIDA DEL SENTIDO DE LA OBEDIENCIA

En esta época, el sentido de la voz **obediencia**, pareciera estar relacionado con el no pensar, con la ignorancia y con el sometimiento (palabra mal comprendida también), sin embargo, la obediencia desde su sentido puro, ético y espiritual se relaciona con la escucha y la comprensión, con ese tiempo de reflexión donde el profeta a través de la Sunna, nos explica a través de preceptos y normas lo que es mejor para nuestro comportamiento y sobre para nuestro actuar.

La **sunna**, es el conjunto de palabras y actos del Profeta, que se revelan una guía para el creyente, de ahí que la mayoría de los musulmanes seamos sunnís, es decir, aquellos que nos sujetamos a las normas y enseñanzas del Profeta y del Sagrado Qur'an.

SEXTA ENFERMEDAD DEL ALMA

NO CREERSE MERECEADOR DE LA MISERICORDIA Y DEL PERDÓN DIVINO

El creyente y amante de D/os, sabe reconocer cuando se equivoca, y sabe también que, si su corazón se acongoja y se arrepiente desde su interior, D/os le dará el perdón a través de inyectarle ganas de nuevas de superarse, pero también sabe que este perdón viene acompañado de trabajo interior, de cambios en la manera de actuar, de pensar y sobre todo en modificar la manera en cómo nos encontramos con la vida y con la existencia.

Es así que la conmiseración de uno mismo, al sentir una culpa extrema y decidir por uno mismo que D/os nunca nos perdonará, no sólo es un acto de vanagloria, porque nos ponemos en el lugar de D/os, sino un acto de flojera espiritual porque nos estamos negando el ser mejores seres humanos, nos negamos a trabajar en cada uno de nuestros lenguajes, para sanar. Esta manera de conformarse a través de la laceración y la lástima es una de los males más graves que enferman el alma.

FIFTH DISEASE OF THE SOUL

LOSS OF THE SENSE OF OBEDIENCE

At this time, the meaning of the word obedience seems to be related to not thinking, ignorance and submission (a word that is also poorly understood), however, obedience from its pure, ethical and spiritual meaning is related to listening and understanding, with that time of reflection where the prophet, through the Sunna, explains to us through precepts and norms what is best for our behavior and for our actions.

The sunna is the set of words and acts of the Prophet, which are revealed as a guide for the believer, hence the majority of Muslims are Sunnis, that is, those who subject themselves to the rules and teachings of the Prophet and the Holy Qur'an.

SIXTH DISEASE OF THE SOUL

NOT BELIEVING YOURSELF DESERVING MERCY AND DIVINE FORGIVENESS

The believer and lover of G/d knows how to recognize when he is wrong, and also knows that, if his heart grieves and repents from within, G/d will give him forgiveness by injecting him with the desire to improve himself, but He also knows that this forgiveness comes accompanied by inner work, changes in the way we act, think and, above all, modify the way we encounter life and existence.

Thus, self-pity, by feeling extreme guilt and deciding for oneself that G/d will never forgive us, is not only an act of vainglory, because we put ourselves in G/d's place, but an act of spiritual laziness because we are denying ourselves to be better human beings, we refuse to work on each of our languages, to heal. This way of conforming through laceration and pity is one of the most serious evils that sicken the soul.



SÉPTIMA ENFERMEDAD DEL ALMA

HACER DE LA VIDA ALGO PROFANO

Tristemente y a partir de una tradición maniquea bajo las doctrinas de Platón, san Pablo y san Agustín, se extendió la creencia de que la vida y el cuerpo, pertenecientes a la materia llevan al ser humano a un estado de carencias, hundiéndolo en las profundidades de la materia, sin embargo, ¿a causa de qué se condena lo creado por D/os? Esta moral impuesta que censura incluso el acto caritativo de la sexualidad al considerarlo inmundo es una de las más grandes enfermedades del alma, en particular porque el hombre se atribuye a sí mismo el poder de condenar lo creado por D/os, esta enfermedad hace que el hombre se sienta con el poder de decidir sobre la belleza ofrecida por D/os al ser humano, designando por sí mismo lo que es bueno o malo, olvidando la revelación sagrada donde D/os nos expone lo que otorga beneficios o no por medio de la Bondad y de la Maldad.

Ante esto, una manera de sanar y recuperar el lugar correspondiente, lo encontramos en el ayuno y la vigilia no sólo de los alimentos físicos, sino de todos aquellos alimentos que nutren y dañan el alma, de esta manera, al pasar hambre y sed nos daremos cuenta por medio de nuestro propio encuentro con D/os de lo que seguir estás doctrinas sin reflexionar antes, es lo que realmente nos enferma.

Oh mundo, sirve a aquellos que Me sirven, y fatiga a aquellos que te sirven

Hadith

OCTAVA ENFERMEDAD DEL ALMA

MANIPULAR LO OFRECIDO POR D/OS

Esta enfermedad se une a la anterior, y se refiere a la manipulación de la Verdad divina alejando al creyente de D/os, atrayéndolo al seguimiento de ídolos, santos o personas. El acto de modificar la revelación en favor de una religión para beneficiar el ego y los propios ideales, es una enfermedad mortal para el alma, ya que está utiliza a D/os para fines propios, provocando con ello, que los creyentes fieles se enfermen.

SEVENTH DISEASE OF THE SOUL

MAKE LIFE PROFANE

Sadly, and based on a Manichean tradition under the doctrines of Plato, Saint Paul and Saint Augustine, the belief spread that life and the body, belonging to matter, lead the human being to a state of deficiencies, plunging him into the depths of matter, however, why is what is created by G/d condemned? This imposed morality that censors even the charitable act of sexuality by considering it unclean is one of the greatest diseases of the soul, particularly because man attributes to himself the power to condemn what is created by G/d, this disease causes man sits with the power to decide on the beauty offered by G/d to the human being, designating for himself what is good or bad, forgetting the sacred revelation where G/d exposes to us what grants benefits or not through of Goodness and Evil.

Given this, a way to heal and recover the corresponding place is found in fasting and staying awake not only from physical foods, but from all those foods that nourish and damage the soul, in this way, when we are hungry and thirsty we We will realize through our own encounter with G/d that following these doctrines without reflecting first is what really makes us sick.

O world, serve those who serve Me, and weary those who serve you.

Hadith

EIGHTH DISEASE OF THE SOUL

MANIPULATE WHAT IS OFFERED BY D/OS

This disease is linked to the previous one, and refers to the manipulation of divine Truth, distancing the believer from God, attracting him to follow idols, saints or people. The act of modifying revelation in favor of a religion to benefit the ego and one's own ideals is a deadly disease for the soul, since it is using G/d for its own purposes, thereby causing faithful believers to become ill.



NOVENA ENFERMEDAD DEL ALMA

PONER ATENCIÓN A LOS MALOS PENSAMIENTOS

Este mal consiste en dejar de recordar a D/os para poner atención en pensamientos que nos disturban colocándonos en situaciones de envidia, de odio, de venganza que no hacen más que causarnos frustración y con ello, una tristeza espiritual que lleva a cometer actos de pecado mortal como el homicidio y el suicidio no sólo físico, sino emocional, sexual y espiritual. De ahí el sentido del *Thashbir* o rosario islámico, el cual debemos de llevar día a día con nosotros, así todo nuestro caminar, contemplación, escucha y silencio nos guiaran únicamente a D/os.

DÉCIMA ENFERMEDAD DEL ALMA

LA CRITICA Y LOS PREJUICIOS

Todos los creyentes tienen como misión mejorarse a sí mismos y cuidar cada uno de sus siete lenguajes, comenzando desde el cuerpo hasta culminar en el espíritu siempre de la mano de D/os, teniendo claro que esta sanación continua tendrá su culmen en la pasividad y armonía con la cual se vivirá en comunidad. Sin embargo, cuando este trabajo se lleva para sentirse superior a los demás, enferma de ceguera, soberbia y superioridad al alma.

DÉCIMA PRIMERA ENFERMEDAD DEL ALMA

LA INCERTIDUMBRE Y LA INDIFERENCIA

La belleza de la vida y de la existencia tiene uno de sus fundamentos en las raíces que la sostienen a través de la seguridad, y la continua búsqueda de preguntas para satisfacer las dudas que surgen ante el exceso de respuestas que nos va otorgando el caminar, sin embargo, cuando nos llenamos de dudas o cuando nos dan igual, nos enfermamos de conformidad, de insatisfacción y la vida comienza a hacerse pesada e inútil, sentimos que nada vale la pena, por lo que no tiene importancia nada de lo que hagamos por lo tanto, todo se nos va develando como algo inútil y sin sentido.

Ante esto el islam, nos cura por medio de la esperanza, que nos lleva a unificar nuestro corazón con el misterio de D/os.

NINTH DISEASE OF THE SOUL

PAY ATTENTION TO BAD THOUGHTS

This evil consists of abandoning attention to remembering G/d to place thoughts that disturb us, placing us in situations of envy, hatred, and revenge that only cause us frustration and, with it, spiritual sadness that leads us to commit acts of Mortal sin such as homicide and suicide not only physical, but also emotional, sexual and spiritual. Hence the meaning of the *Thashbir* or Islamic rosary, which we must carry with us every day, so that all our walking, contemplation, listening and silence will guide us only to G/d.

TENTH DISEASE OF THE SOUL

CRITICISM AND PREJUDICES

All believers have the mission of improving themselves and taking care of each of their seven languages, starting from the body to culminating in the spirit, always by the hand of G/d, being clear that this continuous healing will culminate in passivity and harmony with which we will live in community. However, when this work is carried out to feel superior to others, it becomes sick with blindness, pride and superiority to the soul.

ELEVENTH SOUL DISEASE

UNCERTAINTY AND INDIFFERENCE

The beauty of life and existence has one of its foundations in the roots that sustain it through security, and the continuous search for questions to satisfy the doubts that arise from the excess of answers that walking gives us. However, when we are filled with doubts or when we don't care, we become sick with conformity, with dissatisfaction and life begins to become heavy and useless, we feel that nothing is worth it, so nothing we do for ourselves is of no importance. Therefore, everything develops as something useless and meaningless.

Given this, Islam heals us through hope, which leads us to unify our hearts with the mystery of G/d.



DÉCIMA SEGUNDA ENFERMEDAD DEL ALMA

LA HIPOCRECIA

Una persona que pierde el tiempo en construir apariencias para mostrar lo que no es, vive en un estado de gangrena espiritual-emocional, ya que las mentiras y la falsedad le carcomen el alma, analogía de lo que esta hace al pudrir la sangre. La persona que se miente a sí misma se enferma gravemente no sólo al renegar de lo que D/os le ofrece, sino al pretender que lo creado por él mismo es mejor y superior a la Voluntad divina.

DÉCIMA TERCERA ENFERMEDAD DEL ALMA

PERDIR RECOMPENSAS

Regularmente se cree que, al hacer una buena acción, se obtendrá una recompensa, mientras que al actuar de mala manera se recibirá un castigo. Esta creencia de premio - castigo, paraíso e infierno creado por el ser humano más no por D/os, conlleva que la persona no actúe a través del temor de no cumplir la Voluntad de D/os, sino para obtener un premio o un castigo. Es así como esta enfermedad se une con la anterior, al convertirnos en hipócritas y mentirosos, desarrollando un tipo de trueque con D/os, lo cual se va convirtiendo en un condicionamiento que enferma al Hombre de ego al situarse en un mismo nivel que D/os.

DÉCIMA CUARTA ENFERMEDAD DEL ALMA

LA PEREZA Y SACIEDAD

Mencionan los sabios que la pereza es el resultado de la saciedad, del exceso y del aburrimiento. Estos tres conceptos conducen al ser humano a detenerse a pausar, a dormir sin necesidad, negando con ello la vida. Es claro que todo ser vivo necesita descanso, pero el justo, de la misma manera que necesita el alimento, pero únicamente el necesario. De ahí que el Profeta enseñe que:

El ser humano no llena peor receptáculo que su vientre; pero como eso es necesario, un tercio tiene que ser para la comida, un tercio para la bebida, y el otro tercio, para el aliento.

TWELFTH DISEASE OF THE SOUL

THE HYPOCRISY

A person who wastes time building appearances to show what he is not, lives in a state of spiritual-emotional gangrene, since lies and falsehood eat away at his soul, an analogy of what it does when rotting the blood. The person who lies to himself becomes seriously ill not only by denying what G/d offers him, but by pretending that what he created himself is better and superior to the Divine Will.

THIRTEENTH DISEASE OF THE SOUL

LOSE REWARDS

It is commonly believed that doing a good deed will result in a reward, while acting in a bad manner will result in a punishment. This belief of reward - punishment, paradise and hell created by the human being but not by G/d, implies that the person does not act through the fear of not fulfilling the Will of G/d, but to obtain a reward or punishment. This is how this disease joins with the previous one, by turning us into hypocrites and liars, developing a type of barter with God, which becomes a conditioning that makes Man sick with ego by placing himself on the same level as God.

FOURTEENTH DISEASE OF THE SOUL

LAZINESS AND SATIETY

The wise men mention that laziness is the result of satiety, excess and boredom. These three concepts lead human beings to stop and pause, to sleep without need, thereby denying life. It is clear that every living being needs rest, but the right one, in the same way that it needs food, but only what is necessary. Hence the Prophet teaches that:

The human being fills no worse receptacle than his belly; but since that is necessary, one third must be for food, one third for drink, and the other third for breath.





DÉCIMA QUINTA ENFERMEDAD DEL ALMA

LA ADULACIÓN

El acto de mostrar admiración extrema que llegue a dañar la dignidad de la persona es una terrible enfermedad, por tres motivos centrales: 1. No se debe adorar ni vanagloriar a nadie más que a D/os; 2. Actuar de esta manera provoca que la otra persona se sienta superior; 3. La persona que adula se coloca en un nivel inferior dañando la dignidad y la integridad otorgadas por D/os.

DÉCIMA SEXTA ENFERMEDAD

RENEGAR DE LA VOLUNTAD DE D/OS

Nadie es más sabio que D/os. Sólo Él sabe lo que es digno para el ser humano, por ello, D/os da y quita. Es así como el fundamento de la fe, en especial de la fe islámica es someterse a Sus decisiones, de ahí el significado de ser musulmanes, someternos a la Voluntad de D/os, lo cual implica, no enojarnos, no renegar, no cuestionar, no estar tristes ni enojados, sino todo lo contrario. Renegar de la Voluntad de D/os es pretender que sabemos más que Él. De ahí que los sabios digan que un musulmán nunca esta triste, simplemente porque al estar sometidos a la Voluntad de D/os, saben que todo es para bien, aunque en ese momento no se comprenda.

DÉCIMA SÉPTIMA ENFERMEDAD

LA CONCUPISCENCIA

El deseo excesivo el cual lleva a irrumpir el caminar de la persona, al provocar que desee a un grado excesivo sin importar si daña o no, enferma de manera extrema el caminar de hombre y de la mujer, dañándose no sólo a sí mismo, sino provocando daños colaterales alrededor, por ejemplo; la persona que se deja llevar por la lujuria no sólo daña su dignidad y su integridad, sino que destruye la vida de otras personas. Es importante no olvidar todo lo realizado de manera excesiva y para saciar los instintos llevarán al hombre a la muerte espiritual, emocional y física.

FIFTEENTH DISEASE OF THE SOUL

ADULATION

The act of showing extreme admiration that harms the dignity of the person is a terrible disease, for three central reasons: 1. One should not worship or glorify anyone other than G/d; 2. Acting this way makes the other person feel superior; 3. The person who flatters places himself on a lower level, damaging the dignity and integrity granted by G/d.

SIXTEENTH DISEASE

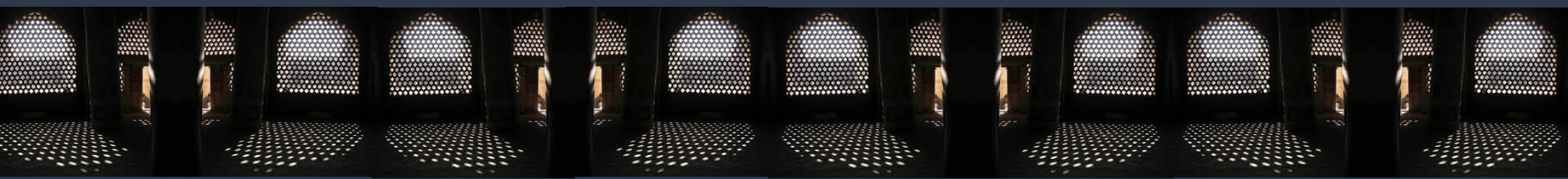
RENOUNCE THE WILL OF G/OS

No one is wiser than G/d. Only He knows what is worthy for human beings, therefore, G/d gives and takes away. This is how the foundation of faith, especially the Islamic faith, is to submit to His decisions, hence the meaning of being Muslims, to submit to the Will of G/d, which implies not getting angry, not denying, not questioning, not to be sad or angry, but quite the opposite. To deny the Will of G/d is to pretend that we know more than Him. Hence the wise people say that a Muslim is never sad, simply because by being subjected to the Will of G/d, they know that everything is for the best, even if at that time it was not understood.

SEVENTH ILLNESS

CONCUPISCENCE

The excessive desire which leads to interrupting the person's walk, causing him to desire to an excessive degree regardless of whether it damages or not, extremely sickens the walk of man and woman, damaging not only himself, but causing collateral damage around, for example; The person who gives in to lust not only damages his dignity and integrity, but destroys the lives of other people. It is important not to forget everything done excessively and to satisfy the instincts will lead man to spiritual, emotional and physical death.



DÉCIMA OCTAVA ENFERMEDAD DEL ALMA

LA IRA Y LA VENGANZA EN NOMBRE DE D/OS

Desgraciadamente el 90 por ciento de las guerras se realizan en nombre de D/os, pero ¿es posible que un D/os amoroso pida a los hombres sangre en su nombre? La respuesta se encuentra en nuestro propio corazón, regularmente estas guerras que comienzan por un exceso de ira, resentimiento y venganza en nuestro corazón, surgen porque nos molesta el actuar de los otros, porque sobrepasan nuestros límites, porque su forma de regirse causa un daño o simplemente por la riqueza de la tierra. La ética de cualquier religión pide el respeto y la responsabilidad por los otros, así que todo aquel que pretenda que el otro se rija bajo su propia ideología, está sobrepasando las decisiones divinas, además de cometer una de las más grandes agresiones hacia Él, es decir, ponerlo como testigo de nuestras mal actuar.

DÉCIMA NOVENA ENFERMEDAD DEL ALMA

ENDURECIMIENTO DEL CORAZÓN

Para poder comprender esta enfermedad es preciso explicar que el corazón o sólo es la sede de la vida, sino que en él habita el intelecto, la comprensión, así cuando el corazón se endurece no sólo se refiere aun actuar sin compasión y misericordia, se refiere a un actuar desde la ignorancia, dejando de buscar en la comprensión y el entendimiento el Conocimiento y la Sabiduría.

Cuando un corazón se endurece, debe curarse con la Bondad de D/os, pero esta sanación sólo llegará por medio de la búsqueda constante del Misterio divino.

Lo mencionado anteriormente son sólo las principales causas que enferman al alma siendo la primera víctima el cuerpo, y de ahí cada uno de los lenguajes y procesos explicados a lo largo de este tema. Siendo la enfermedad más grave la Tristeza, esa tristeza que hace renegar de uno mismo, del otro y de D/os, sea la medida y la misericordia divina lo que nos sane y retorne a la voluntad de D/os.

EIGHTEENTH DISEASE OF THE SOUL

ANGER AND REVENGE IN THE NAME OF G/OD

Unfortunately, 90 percent of wars are waged in the name of G/d, but is it possible for a loving G/d to ask men for blood in his name? The answer is found in our own heart, regularly these wars that begin due to an excess of anger, resentment and revenge in our heart, arise because the actions of others bother us, because they exceed our limits, because their way of ruling causes damage. or simply because of the wealth of the land. The ethics of any religion ask for respect and responsibility for others, so anyone who wants others to be governed by their own ideology is surpassing divine decisions, in addition to committing one of the greatest aggressions towards Him, it is That is, put him as a witness of our bad actions.

NINETEENTH DISEASE OF THE SOUL

HARDENING OF THE HEART

In order to understand this illness, it is necessary to explain that the heart is not only the seat of life, but that the intellect and understanding live there, so when the heart hardens, it not only refers to acting without compassion and mercy, it refers to to act from ignorance, ceasing to search for Knowledge and Wisdom in understanding and understanding.

When a heart becomes hardened, it must be healed with the Goodness of G/d, but this healing will only come through the constant search for the divine Mystery.

What was mentioned above are only the main causes that make the soul sick, with the body being the first victim, and hence each of the languages and processes explained throughout this topic. The most serious illness being Sadness, that sadness that makes us deny oneself, the other and G/d, let it be restraint and divine mercy that heals us and returns us to the will of G/d.

Martha Leticia Martínez de León... *Silencio* 





LA CONFIANZA Y LA RECOMPENSA DE ALLAH

En el nombre de Allah, el Compasivo, el Misericordioso. Que la paz y las bendiciones de Allah sean sobre el profeta Mohammed, su familia y sus compañeros. Amín.

En la vida de toda persona llega un momento en el que se pregunta a sí mismo ¿Por qué me sucede esto o aquello? o ¿Por qué vivo tantas situaciones desagradables? dado por el cúmulo de experiencias aversivas que conducen a sentimientos no deseables, soledad y que Allah no está al tanto y que por eso se viven esas tragedias.

Cuando el ser humano se enfrenta a dificultades, problemas o pruebas, normalmente tiende a desesperarse, molestarse y perder la tranquilidad del alma y del corazón y normalmente no entiende ni sabe dar salida o alivio a esas situaciones.

Uno de los objetivos que enseña el Islam es a entender qué es realmente confiar en Allah, para depositar esperanzas en Él en toda situación que acontezca por desagradable que así sea.

La “confianza” (tawakul) significa “poner los asuntos en manos de otro” y uno de esos nombres de Allah relacionado a la confianza es Al Wakil (Aquel que dispone de los asuntos).

El Corán se refiere a Allah como Al Wakil catorce veces. Por ejemplo:

“... y dijeron: 'Dios es suficiente para nosotros, porque Él es el mejor Protector' (Corán 3:173).

... Dios te es suficiente como Protector (Corán 4:81).

Él es el Protector de todas las cosas (Corán 6:102).

THE TRUST AND REWARD OF ALLAH

In the name of Allah, the Compassionate, the Merciful. May the peace and blessings of Allah be upon the Prophet Mohammed, his family and his companions. Amin.

In every person's life there comes a time when they ask themselves: Why does this or that happen to me? o Why do I experience so many unpleasant situations? given by the accumulation of aversive experiences that lead to undesirable feelings, loneliness and that Allah is not aware of it and that is why these tragedies are experienced.

When human beings face difficulties, problems or trials, they normally tend to become desperate, upset and lose the peace of mind and heart, and they normally do not understand or know how to find a way out or relief from these situations.

One of the objectives that Islam teaches is to understand what it really means to trust in Allah, to place hope in Him in every situation that occurs, no matter how unpleasant it may be.

“Trust” (tawakul) means “putting matters in the hands of another” and one of those names of Allah related to trust is Al Wakil (He who disposes of matters).

The Quran refers to Allah as Al Wakil fourteen times. For example:

“...and they said: 'God is sufficient for us, for He is the best Protector'" (Quran 3:173).

...God is sufficient for you as a Protector (Quran 4:81).

“He is the Protector of all things (Quran 6:102)



Allah ordena al creyente depositar su confianza en Él. "Él es el Señor del oriente y del occidente. No hay nada ni nadie con derecho a ser adorado salvo Él. Tómallo como tu Protector" (Corán 73:9).

El musulmán cuando se encuentra en una situación difícil, debe elevar sus oraciones y su súplica solamente a Allah y no depositar confianza ni depender de ningún terrenal. Allah explícitamente prohíbe depender de su creación: *"He revelado a Moisés el Libro como guía para el pueblo de Israel, y les ordené: 'No tomen protector fuera de Mí'"* (Corán 17:2).

Una manera de adoración a Allah precisamente es poner toda la confianza solo en Él. A través de la confianza y dependencia se expresa y demuestra el monoteísmo, por eso el creyente solo se dirige a Allah.

Sin embargo, la persona siempre debe de trabajar en la resolución de sus conflictos, pero sin dejar de confiar que Allah le ayudará a superarlos conforme a lo que más le conviene. Un ejemplo claro de que la persona debe accionar y no solo esperar es lo siguiente:

En un hadiz reconocido el Profeta le preguntó a un beduino: "¿Por qué no atas tu camello?", y este respondió: "¡Pongo mi confianza en Allah!". El Profeta le dijo: "Ata tu camello, luego pon tu confianza en Allah" Thirmidi.

Otro aspecto muy importante es el decreto divino ya que Allah decreta para el creyente por su sabiduría y por razones que solo Él conoce; ciertos asuntos, aunque no lo entienda la persona. Al Qadr (decreto divino) es uno de los pilares de la fe y se debe entender que lo que tenga que ocurrir ocurrirá, y todo lo que se puede hacer es el mejor esfuerzo para agradar a Allah aceptando y confiando en lo que el Creador dispone.

Una de las cosas que favorece tener *tawakul* es que alivia de la ansiedad o preocupación.

Allah commands the believer to place his trust in Him. "He is the Lord of the east and the west. There is nothing and no one with the right to be worshiped except Him. Take Him as your Protector" (Quran 73:9).

The Muslim when he finds himself in a difficult situation, he should raise his prayers and supplication to Allah alone and not place trust or depend on any earthly person. Allah explicitly forbids reliance on creation on him:

I have revealed to Moses the Book as a guide for the people of Israel, and I commanded them: 'Take no protector from Me (Qur'an 17:2).

One way of worshiping Allah is precisely to place all trust in Him alone. Through trust and dependence monotheism is expressed and demonstrated, which is why the believer only addresses Allah.

However, the person must always work to resolve his conflicts, but without ceasing to trust that Allah will help him overcome them according to what is best for him. A clear example that the person must act and not just wait is the following:

In a well-known hadith the Prophet asked a Bedouin: "Why don't you tie your camel?" and he replied: "I put my trust in Allah!" The Prophet said to him: "Tie your camel, then put your trust in Allah" Thirmidi.

Another very important aspect is the divine decree since Allah decrees for the believer through his wisdom and for reasons that only He knows; certain matters, even if the person does not understand it. Al Qadr (divine decree) is one of the pillars of faith and it must be understood that whatever has to happen will happen, and all that can be done is the best effort to please Allah by accepting and trusting in what the Creator provides.

One of the things that having *tawakul* helps is that it relieves anxiety or worry.



Recordar que todos los asuntos están en manos de Allah y solo se puede hacer lo que está bajo el propio control, sabiendo que los resultados dependen de Allah, por lo tanto, el musulmán inteligente concluye que el *tawakul* siempre se esforzará ni experimentará sentimientos negativos.

Pero hay situaciones en la vida de las personas que son muy difíciles, por ejemplo, las pérdidas, en estos casos Allah te recompensará cuando te quita algo y siempre es por algo mejor, para lograrlo es importante la paciencia y buscar su complacencia.

El profeta dijo en un hadiz:

Quien haya perdido sus dos ojos y lo sobrelleve con paciencia, será compensado por ello con el Paraíso

También dijo en otro hadiz:

Aquel que pierde a un ser querido en este mundo y se resigna con paciencia buscando la recompensa de su Señor, será compensado con el Paraíso.

Estas situaciones son verdaderamente dolorosas y forman parte del decreto divino, pero que, si tiene paciencia y confianza, Allah le dará una salida y le recompensará con lo mejor, el paraíso.

Toda alma en este mundo sufre, Allah tiene una recompensa enorme.
*¡La paz sea sobre vosotros! En verdad fuisteis perseverantes [en la adoración].
Qué hermosa es la recompensa de la morada eterna. Corán 13:24.*

Allah recompensa por soportar dificultades con paciencia:

Estos son quienes sus Señor agraciara con el perdón y la misericordia, y son quienes siguen la guía. Corán 2:157.

Remembering that all matters are in the hands of Allah and one can only do what is under one's control, knowing that the results depend on Allah, therefore the intelligent Muslim concludes that the *tawakul* will always struggle or experience negative feelings.

But there are situations in people's lives that are very difficult, for example, losses, in these cases Allah will reward you when He takes something from you and it is always for something better, to achieve this it is important to be patient and seek His pleasure.

The prophet said in a hadith:

Whoever has lost both eyes and bears it with patience, he will be compensated for it with Paradise.

He also said in another hadith:

He who loses a loved one in this world and resigns himself with patience seeking the reward of the Lord of him, will be compensated with Paradise.

These situations are truly painful and are part of the divine decree, but if he has patience and trust, Allah will give him a way out and reward him with the best, paradise.

Every soul in this world suffers, Allah has a huge reward. Peace be upon you! Truly you were persevering [in worship]. How beautiful is the reward of the eternal abode. Quran 13:24.

Allah rewards for enduring difficulties with patience:

These are the ones the Lord will grace with forgiveness and mercy, and they are the ones who follow the guidance. *Qur'an 2:157.*



Y se levantará un muro entre ellos que tendrá una puerta. Detrás estará la misericordia de Allah y afuera su castigo Corán 57:13.

Dijo Ibn Al Qaiim Allah tenga misericordia con él:

Una vez me dijo shaikh al islam Allah tenga misericordia con él.

Las tragedias y las pruebas son como el calor y el frío, es decir: son inevitables; y si el siervo está a sabiendas de eso no se enfadará ni se entristecerá cuando lleguen.

Por eso todo el que está angustiado y es paciente no perderá nada y aunque no se dé cuenta estará beneficiándose ya que la paciencia tiene una gran recompensa.

Allah facilite los asuntos de cada creyente y le haga entrar al paraíso más alto.
Amin.



And a wall will be built between them, with a gate in it. Behind will be the mercy of Allah and outside is His punishment Qur'an 57:13.

Ibn Al Qaiim said Allah have mercy on him:

Shaikh al islam once told me Allah have mercy on him.

Tragedies and trials are like heat and cold, that is: they are inevitable; and if the servant is aware of that he will not be angry or sad when they arrive.

That is why everyone who is distressed and patient will not lose anything and even if he does not realize it, he will be benefiting since patience has a great reward.

May Allah ease the affairs of every believer and make him enter the highest paradise.

Amin.

Mtra. Margarita Aguirre Macías



Oh mi D/os

Coloca sobre el corazón de mi Entendimiento

la fortaleza de Tu misericordia,

y revélame el Sendero

de la Paz

donde la alegría de crecer en tu Voluntad

sea mi Templanza

Oh my G-d

Place on the heart of my Understanding

the strength of Your mercy,

and

reveal to me the Path of Peace

where the joy of growing in your Will

be my Temperance



یا اِلهی،

انت تضع فی قلب فحیمی

، قوۃ رحمتک

و ا کشف لی طریق السّلام

، حیث روحتک و ا رادتک

کن راحة البال





La Sabiduría de la Tristeza
dura Siete días
y construye un Hogar
de Alegría

حكمة الحزن

يستمر سبعة أيام

وبه يبني بيتا

روحى

The Wisdom of Sadness
lasts Seven days
and builds a Home
of Joy

Barakah®

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

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

revistabarakah@gmail.com

Revista

بركة

Barakah®

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

It invites you to write to us and express your doubts,
topics of interest, opinions and to collaborate.

revistabarakah@gmail.com





Revista سكوت

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* سكوت فرح®

® مارثا ليتيسيا مارتينيز دي ليون ... فرح سكوت

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

® سكوت فرح ... ليون دي مارتينيز ليتيسيا مارثا

and each article to its contributors

La mayor tristeza Señor, es no tenerte en mi corazón

The greatest sadness Lord, is not having you in my heart



اَعْظَمُ الْحُزْنِ يَا رَبُّ هُوَ عَدَمُ وُجُودِكَ فِي قَلْبِي

Revista Barakah®

