

MANEJO DE LA IRA EN EL ISLAM (PARTE 2 DE 2): EL ISLAM OFRECE MUCHOS MÉTODOS PARA SUPERAR LA IRA Y LA RABIA

Clasificación: 5.0

Descripción: Cómo comportarse cuando uno está enojado, con ejemplos tomados del Corán y de las tradiciones del Profeta Muhammad.

Categoría: [Artículos](#) [Actos de adoración y ritos](#) [Ética Islámica](#)

Por : Aisha Stacey (© 2015 IslamReligion.com)

Publicado: 17 Aug 2015

Última modificación: 17 Aug 2015

La ira es capaz de destruir vidas y relaciones, y el Profeta Muhammad la llamó una braza ardiente en el corazón de los descendientes de Adán^[1]. No existe una fórmula mágica para eliminar por completo la ira debido a que esta es una emoción humana natural. El Islam, sin embargo, nos da muchos ejemplos acerca de cómo controlar la ira y cómo encausarla en acciones aceptables. También hay diferentes ventajas en seguir las directrices establecidas por el Islam, ello complace a Dios y la persona que controla su ira es recompensada. El Profeta dijo: **"Si alguien suprime la ira cuando está en posición de tomar ventaja de ella, Dios Todopoderoso lo llamará en el Día de la Resurrección y le pedirá que elija entre las recompensas ofrecidas"**^[2]. Él también dijo: **"Nadie se ha tragado nada más excelente a los ojos de Dios, Quien es Grande y Glorioso, que la ira, buscando complacer a Dios"**^[3].



Una vez, un hombre se acercó al Profeta Muhammad y le dijo: **"Mensajero de Dios, enséñame algunas palabras con las que pueda vivir. No hagas que sean demasiadas para mí, en caso que las olvide"**. Él le dijo: **"No te enojas"**^[4]. Adicional a esto, en las tradiciones del Profeta podemos encontrar muchos ejemplos de cómo comportarnos cuando la ira amenaza con engullirnos o hacernos explotar. Él dijo: **"Si uno de ustedes se enoja mientras está de pie, debe sentarse. Si la ira lo abandona, está bien; si no, debe acostarse"**^[5]. El Profeta también nos aconsejó que realizar la ablución es un método aceptable para el control de la ira. Él dijo: **"La ira proviene de Satanás; Satanás fue creado de fuego, y el fuego solo se extingue con agua, así que cuando alguno de ustedes se enoje, debe realizar la ablución"**^[6].

Además, el Profeta Muhammad sugirió que cuando se enfada, un creyente puede intentar otros métodos para liberarse de la influencia de Satanás. Una vez aconsejó a un hombre que estaba furioso y peleando que buscara refugio en Dios de la influencia de Satanás. El Profeta Muhammad les dijo a sus compañeros: "**Conozco unas palabras que, si él las dijera, su ira se desvanecería; si él dice 'busco refugio en Al?lah de Satanás', lo que siente se irá**"[\[7\]](#).

El Imam Ahmad registró que el Profeta Muhammad aconsejó también que "**si alguno de ustedes se enoja, que permanezca en silencio**". Si una persona está tratando de mantenerse en silencio, restringirá obviamente su deseo de pelear o de pronunciar obscenidades y palabras duras. En otra tradición, el Profeta Muhammad ofreció una secuencia de acciones para calmar la ira: "**Si alguno de ustedes se enoja y está de pie, que se siente, así su ira se irá, y si no, que se acueste**"[\[8\]](#).

Así, encontramos que el Islam le ofrece a la persona varias formas de controlar la emoción natural de la ira. Para comenzar, una persona debe cambiar su posición. Por ejemplo, si está de pie debe sentarse, si está sentada debe acostarse. Una persona enojada puede hacer ablución y ofrecer dos o más unidades extra de oración, o puede buscar refugio en Dios de los efectos de la ira que Satanás tiene sobre él, y finalmente podría tratar de enfocarse en las recompensas que Dios ofrece a quien es paciente, misericordioso e inclinado a perdonar en lugar de mantener un rencor.

El Corán define a la gente recta como:

"Aquellos que hacen caridad, tanto en momentos de holgura como de estrechez, controlan su enojo y perdonan a las personas, y Dios ama a los que hacen el bien"
(Corán 3:134).

El propio Profeta Muhammad demostró enorme restricción y paciencia cuando fue insultado, desacreditado y golpeado. Como dijo su amada esposa Aisha: "Su carácter era solo (un reflejo de) el Corán"[\[9\]](#).

En una época muy difícil de su vida, el Profeta Muhammad fue a la ciudad de Taif con la esperanza de hallar gente que escuchara y apoyara su mensaje para la humanidad. En lugar de apoyo, encontró hombres, mujeres y niños que lo insultaron y expulsaron de la ciudad. Con sus sandalias cubiertas de su sangre y su corazón lleno de tristeza, pidió ayuda a Dios. En respuesta, el ángel de las montañas descendió y le pidió permiso al Profeta para hacer que las montañas que rodeaban Taif se derrumbaran, matando a todos los habitantes de la ciudad. A pesar de su dolor y sufrimiento, algo por lo que él tenía todo el derecho a estar enojado, el Profeta le respondió: "**No, pues espero que Al?lah traiga de entre su progenie, gente que adorará solo a Dios y a nadie además de Él**"[\[10\]](#).

El manejo de la ira en el Islam puede resumirse así:

- Busca refugio en Dios de las estratagemas de Satanás.

- Haz ablución, porque el agua extingue el fuego.
- Cambia de posición: si estás de pie, siéntate; si estás sentado, acuéstate. Una persona acostada no puede involucrarse en peleas ni destruir la propiedad.
- Retírate de la situación. Esto puede equipararse a lo que actualmente denominamos tiempo de espera.
- Mantente en silencio, las palabras dichas con enojo no pueden ser devueltas.

Pie de página:

[1] *At-Tirmidi.*

[2] *Abu Dawud.*

[3] *At-Tirmidi.*

[4] *Sahih Al Bujari.*

[5] *At-Tirmidi.*

[6] *Abu Dawud.*

[7] *Sahih Al Bujari.*

[8] *Imam Ahmad.*

[9] *Sahih Múslim.*

[10] *Sahih Al Bujari.*

The web address of this article:

