248273 - La importancia de la reflexión y de examinarse uno mismo

Pregunta

He comenzado recientemente una forma de meditación reflexiva cada noche después de la oración de *'Isha*. Me siento en silencio concentrándome en mi respiración y reflexiono sobre mi pasado, los pecados que he cometido y las buenas obras que he hecho. Luego me concentro en el futuro y en lo que debo hacer para seguir esforzándome en el camino de Al-lah. Hay prácticas similares de los sufíes, tales como *Muráqabah* y *Muhásabah*.

Basé estas acciones en las palabras de 'Umar Ibn Al Jattáb (que Al-lah esté complacido con él): "Examínense a ustedes mismos antes de que sean examinados, pesen sus obras antes de que sean pesadas".

¿Es esta forma de *dhikr*/meditación silenciosa una *bid'ah*? ¿Contradice al Corán y a la *Sunnah*?

¿Cómo puedo reflexionar sobre mi vida de una manera conforme a la *Shari'ah*?

Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

Reflexionar sobre los signos en el universo y sobre las enseñanzas del Islam mencionadas en los textos es uno de los grandes actos de adoración ordenados y alentados en el Corán.

Al-lah, Exaltado sea, dice (lo que se interpreta así en español):

{Que invocan a Al-lah de pie, sentados o recostados, que meditan en la creación de los cielos y la Tierra y dicen: "¡Señor nuestro! No has creado todo esto sin un sentido. ¡Glorificado seas! Presérvanos del castigo del Fuego} [Corán 3: 191].

{Al-lah es Quien elevó los cielos sin columnas que pudieran ver, luego se estableció sobre el

Trono; sometió el Sol y la Luna haciendo que cada uno recorriera [su órbita] por un plazo prefijado; Él decreta todos los asuntos y explica detalladamente Sus signos para que tengan certeza de que ante Él comparecerán. Él fue quien extendió la tierra, dispuso en ella montañas firmes y ríos, a los frutos los creó en pares, [Al-lah] hace que la noche suceda al día. En esto hay señales para quienes recapacitan} [Corán 13:2-3].

{Al-lah es Quien hizo que el mar estuviera a su servicio, para que los barcos navegaran sobre él por Su designio y así pudieran procurar el sustento. Sean agradecidos con Al-lah. También puso a su servicio cuanto hay en los cielos y en la Tierra como una gracia proveniente de Él. En esto hay signos para gente que reflexiona} [Corán 45:12-13].

Esto incluye reflexionar sobre los signos en el universo, como los cielos, la tierra, las montañas y los ríos; e igualmente reflexionar sobre uno mismo y cómo fue formado y creado, como dice Al-lah, Glorificado sea (lo que se interpreta así en español): {En la Tierra hay signos para quienes tienen certeza interior. También en ustedes mismos. ¿Es que no ven?} [Corán 51:20-21].

En cuanto a reflexionar sobre las enseñanzas del Islam mencionadas en los textos, Al-lah, Exaltado sea, dice (lo que se interpreta así en español): {Este Libro que te revelo [¡oh, Muhammad!] encierra grandes bendiciones, para que mediten sobre sus signos y reflexionen los dotados de intelecto} [Corán 38:29].

Parte de reflexionar y meditar consiste en examinar las obras que hemos realizado pensando en el futuro [la rendición de cuentas].

El Corán nos enseña esto en el versículo (lo que se interpreta así en español): {¡Oh, creyentes! Tengan temor de Al-lah, y que cada alma considere cuánto ha obrado para el mañana. Tengan temor de Al-lah, porque Al-lah está bien informado de cuanto hacen} [Corán 59:18].

Esto es el examen de uno mismo. Hay un famoso reporte de ‘Umar (que Al-lah esté complacido con él) que habla de ello: “Examínense a ustedes mismos antes de que sean llevados a rendir cuentas; pésense antes de que sean pesados, porque eso hará más fácil el Juicio para ustedes mañana, si hoy se examinan y se preparan para la Gran Presentación, el Día en que sean llevados

a juicio y nada de ustedes quedará oculto" (transmitido por Ibn Abi Ad-Dunia en *Muhasabát An-Nafs,* p. 22; Ahmad en *Az-Zuhd,* p. 120; Abu Nu'aim en *Al Hiliah*, 1/52. Fue clasificado como *da'if* por Al Albani en *Ad-Da'ífah,* 1201; y por Abu Ishaq Al Huweini en su *Tajríy li Tafsir Ibn Kazír,* 1/478. Él dijo: "Los hombres de su *isnád* son confiables, pero hay una ruptura en la cadena entre Zábit Ibn Al Hayyay y 'Umar Ibn Al Jattáb, porque nunca lo conoció").

Examinarse a sí mismo es necesario antes de hacer cualquier obra, mientras se la realiza y después de haberla hecho… en todo momento.

Ibn Qudámah (que Al-lah lo tenga en Su misericordia) dijo: "Respecto al examen de uno mismo después de la obra, Al-lah, Exaltado sea, dice: {¡Oh, creyentes! Tengan temor de Al-lah, y que cada alma considere cuánto ha obrado para el mañana. Tengan temor de Al-lah, porque Al-lah está bien informado de cuanto hacen} [Corán 59:18].

Esto se refiere a examinarse después de haber realizado cualquier acción. Por eso 'Umar (que Al-lah esté complacido con él) dijo: 'Examínense a ustedes mismos antes de que sean llevados a rendir cuentas'".

Al Hasan (que Al-lah lo tenga en Su misericordia) dijo: "El creyente es responsable de sí mismo y debe examinarse". Y dijo también: "El creyente puede ver algo de los asuntos mundanos por accidente y que le guste, y entonces dice: 'Por Al-lah, te deseo y te necesito; pero, por Al-lah, no tengo los medios para alcanzarte, no hay manera, pues hay un velo entre tú y yo'. Y puede hacer algo sin pensar, y luego comienza a cuestionarse: '¿Por qué hice o dije eso? ¡Por Al-lah, no volveré a ello jamás, si Al-lah quiere!'".

Los creyentes son gente contenida por el Corán, que los protege y les impide entregarse a aquello que pueda causar su perdición. El creyente es un prisionero en este mundo, esforzándose en rescatarse del Infierno, y no estará seguro hasta encontrarse con Al-lah, Glorificado y Exaltado sea. Sabe que será interrogado por su oído, su vista, su lengua y sus facultades… será interrogado por todo.

Así, debe entenderse que tal como el individuo debe tener un tiempo al inicio del día para

comprometerse a contenerse y a hacer obras rectas, igualmente debe tener un tiempo al final del día para examinarse y evaluar todo lo que hizo, tal como los comerciantes de este mundo hacen con sus socios al final de cada año, mes o día. Lo que significa “examinarse” es que mire su capital, sus ganancias y pérdidas, para ver si está ganando o perdiendo. En términos religiosos, su capital son las obligaciones, su ganancia son las obras voluntarias, y su pérdida es el pecado. Que examine primero sus obligaciones; y si comete un pecado, que se imponga alguna penitencia para compensar su descuido.

Se narró que Tawba Ibn As-Summa estaba en Ar-Raqqa, y solía examinarse. Un día, al hacerlo, se dio cuenta de que tenía sesenta años. Calculó los días de su vida y resultó que eran veintiún mil quinientos días. Entonces gritó: “¡Ay de mí! ¿Voy a encontrarme con el Soberano con veintiún mil quinientos pecados? ¿Y qué si fueran diez mil pecados cada día?”. Luego cayó muerto, y se oyó una voz que decía: “¡Qué rápido fue llevado a al *Firdaws Al ‘Ala* (el Paraíso más alto)!”.

Así debe uno examinarse con cada respiro, con cada pecado del corazón (pensamientos, emociones, sentimientos) y con cada acción que realice, en cada instante. Si un hombre arrojara una piedra a su casa por cada pecado cometido, su casa se llenaría en poco tiempo. Pero el ser humano no presta atención a recordar sus pecados, aunque ya están escritos contra él. {Al-lah registró sus obras, mientras que ellos las olvidaron} [Corán 58:6] (*Mujtasar Minháy Al Qásidín,* p. 373).

De este modo, comprenderás que lo que estás haciendo al reflexionar sobre los pecados cometidos, las buenas obras y lo que te propones hacer en el futuro, es algo loable y requerido, y entra en la categoría de reflexión, meditación y examen. No es una innovación (*bid’ah*), y no importa si los sufíes u otros lo hacen.

Lo que importa es que la reflexión y la meditación lleven a centrarse más en la obediencia a Al-lah y en hacer obras rectas, y que no conduzcan a la desesperación y a la pérdida de la esperanza.

Pero debes entender que el arrepentimiento, la reflexión y el examen de uno mismo no requieren rituales especiales, ejercicios de respiración ni programas concretos, ni necesitan hacerse en un

momento específico de la noche o del día. Más bien, siempre que la persona pueda estar a solas con su Señor, concentrar su mente en Él y conversar con Él, ese es el momento adecuado para tales actos de adoración.

Si hay un tiempo preferido para ello, entonces es algo que debe aprenderse del Legislador, como la última parte de la noche y similares.

Y Al-lah sabe más.