658 - Cómo controlar la ira en el Islam

Pregunta

Tengo mal genio, si me enojo o molesto, me alejo de la situación. Si estoy de pie, me siento. Si estoy sentado, me acuesto, y he recitado el "*darud*" y "*la hawla wa la kuwatta*", pero sin resultado.

¿Cómo controla uno su temperamento?

Resumen de la respuesta

Así es como se controla la ira en el Islam: buscar refugio en Al-lah, guardar silencio, no moverse, saber que resistir la ira es uno de los signos de la rectitud, escuchar los recordatorios, conocer los malos efectos de la ira y hacer du'a.

Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

Cómo controlar la ira

La ira es uno de los susurros malignos de Shaitán, que conduce a muchos males y tragedias, de los cuales sólo Al-lah conoce toda su extensión. Por esta razón, el Islam tiene mucho que decir sobre esta mala característica, y el Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) describió curas para esta "enfermedad" y formas de limitar sus efectos, entre las que se encuentran las siguientes:

Buscar refugio en Al-lah del Shaitán

Sulaiman Ibn Sard dijo: "Estaba sentado con el Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él), y dos hombres se estaban calumniando mutuamente. Uno de ellos tenía la cara roja y las venas de su cuello sobresalían. El Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo:

"Conozco unas palabras que, si las dijera, lo que siente desaparecería. Si dijera: 'Busco refugio en Al-lah del Shaitán", lo que siente (es decir, su ira) desaparecería'" (Bujari, *Al Fath*, 6/337).

El Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: "Si un hombre se enoja y dice: 'Busco refugio en Al-lah', su enojo desaparecerá" (*Sahih Al Yami' As-Saghir*, 695).

Guardar silencio

El Mensajero de Al-lah (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: "Si alguno de vosotros se enfada, que guarde silencio" (Ahmad, *Al Musnad*, 1/329; ver también *Sahih Al Yami'*, 693, 4027).

Esto se debe a que, en la mayoría de los casos, la persona enfadada pierde el autocontrol y podría pronunciar palabras de *kufr*/incredulidad (de las que buscamos refugio en Al-lah), o maldiciones, o la frase para el divorcio (*talaq*) que destruiría su hogar, o palabras de calumnia que le acarrearían la enemistad y el odio de los demás. En resumen, guardar silencio es la solución que ayuda a evitar todo eso.

No moverse

El Mensajero de Al-lah (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: "Si alguno de ustedes se enfada y está de pie, que se siente, así se le pasará el enfado; si no se le pasa, que se acueste".

El narrador de este *hadiz* es Abu Dharr (que Al-lah esté complacido con él), y hay una historia relacionada con su narración: estaba llevando a sus camellos a beber a un abrevadero de su propiedad, cuando llegaron otras personas y se dijeron (entre sí): "¿Quién puede competir con Abu Dharr (llevando a beber a los animales) y ponerle los pelos de punta?". Un hombre dijo: "Yo puedo", así que trajo sus animales y compitió con Abu Dharr, con el resultado de que el abrevadero se rompió [es decir, Abu Dharr esperaba que le ayudaran a abrevar a sus camellos, pero en lugar de eso el hombre se portó mal y provocó la rotura del abrevadero]. Abu Dharr estaba de pie, así que se sentó y luego se recostó. Alguien le preguntó: "Oh, Abu Dharr, ¿por qué te sentaste y luego te acostaste?". Él respondió: "El Mensajero de Al-lah (la paz y las bendiciones

de Al-lah sean con él) dijo: ...", y citó el *hadiz* (el *hadiz* y esta historia pueden encontrarse en *Musnad Ahmad*, 5/152; véase también *Sahih Al Yami*', 694).

Según otro informe, Abu Dharr estaba abrevando a sus animales en el abrevadero, cuando otro hombre lo hizo enfadar, así que se sentó (*Faid Al Qadir*, Al Manawi, 1/408).

Entre los beneficios de este consejo dado por el Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) está el hecho de que evita que la persona enfadada se descontrole, porque podría golpear y herir a alguien, o incluso matar —como descubriremos en breve—, o podría destruir cosas, etcétera. Sentarse disminuye las probabilidades de exaltación. Estar acostado hace aún menos probable que la persona haga algo irracional o dañino.

Al 'Al-lamah Al Jattabi (que Al-lah lo tenga en Su misericordia) dijo en su comentario sobre *Sunnan Abi Dawud*: "El que está de pie está en posición de golpear y destruir, mientras que el que está sentado es menos probable que lo haga, y el que está acostado no puede hacer ninguna de las dos cosas. Es posible que el Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) le dijera a la persona enfadada que se sentara o se acostara para que no hiciera algo de lo que luego se arrepintiera. Y Al-lah sabe más" (*Sunan Abi Dawud*, con *Ma'alim As-Sunan*, 5/141).

Seguir el consejo del Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él)

Abu Hurairah, que Al-lah esté complacido con él, relató que un hombre le dijo al Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él): "Aconséjame". Él le respondió: "No te enfades". El hombre repitió su petición varias veces, y cada vez el Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) le decía: "No te enfades" (Al Bujari, *Fath Al Bari*, 10/456).

Según otro informe, el hombre dijo: "Pensé en lo que dijo el Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él), y me di cuenta de que la ira combina todo tipo de males" (*Musnad Ahmad*, 5/373).

No te enfades y el Paraíso será tuyo

Este es un *hadiz* auténtico. (Véase *Sahih Al Yami*', 7374. Ibn Hayar lo atribuyó a Tabarani, véase *Al Fath*, 4/465).

Recordar lo que Al-lah ha prometido a los justos (*muttaqin*) que se mantienen alejados de las causas de la ira y luchan en su interior para controlarla, es una de las formas más eficaces de extinguir las llamas de la ira. Uno de los *hadices* que describen la gran recompensa por hacer esto es: "A quien controle su ira en el momento en que tenga los medios para actuar impulsado por ella, Al-lah llenará su corazón de satisfacción el Día de la Resurrección" (At-Tabarani, 12/453, ver también *Sahih Al Yami*', 6518).

Otra gran recompensa se describe en las palabras del Profeta: "A quien controle su ira en el momento en que tenga los medios para actuar impulsado por ella, Al-lah lo llamará ante toda la humanidad el Día de la Resurrección, y le permitirá elegir de las *Hur Al* '*Ain* a quien quiera" (Abu Dawud, 4777, y otros. Está clasificado como *hasan* [autentico] en *Sahih Al Yami*', 6518).

Conocer el alto estatus y las ventajas ofrecidas a aquellos que se controlan a sí mismos

El Mensajero de Al-lah (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: "El hombre fuerte no es el que puede dominar a los demás (en la lucha); más bien, el hombre fuerte es el que se controla cuando se enfada" (Ahmad, 2/236).

Cuanto mayor es la ira, mayor es el estatus del que se controla. El Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: "El hombre más fuerte es aquel que, cuando se enfada, se le enrojece la cara y se le erizan los pelos, es capaz de vencer su ira" (Ahmad, 5/367, y clasificado como *hasan* en *Sahih Al Yami*', 3859).

Anas relató que el Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) pasó junto a unas personas que estaban luchando. Preguntó: "¿Qué es esto?". Ellos respondieron: "Fulano es el más fuerte, puede vencer a cualquiera". El Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo:

"¿Quieren que les diga quién es aún más fuerte que él? El hombre que, cuando es maltratado por otro, controla su ira, ha vencido a su propio *shaitán* y al *shaitán* de quien le hizo enfadar" (Al Bazzar, e Ibn Hayar dijo que su *isnad* es *sahih*. *Al Fath*, 10/519).

Seguir el ejemplo del Profeta en caso de ira

El Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) es nuestro líder y ha dado el ejemplo más elevado en este asunto, como consta en varios *hadices*. Uno de los más famosos fue relatado por Anas, que Al-lah esté complacido con él, quien dijo: "Iba caminando con el Mensajero de Al-lah (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él), y llevaba un manto *najraní* con un cuello áspero. Un beduino se acercó y lo agarró bruscamente por el borde de su capa, y vi las marcas que el cuello le había dejado. Entonces el beduino le ordenó que le diera algo de la riqueza de Al-lah que tenía. El Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) se volvió hacia él y sonrió, luego ordenó que le dieran algo" (*Fath Al Bari*, 10/375).

Otra forma en la que podemos seguir el ejemplo del Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) es haciendo que nuestra ira sea por Al-lah, cuando se violan Sus derechos. Este es el tipo de ira que es loable. Así, el Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) se enfadó cuando le hablaron del *Imam* que estaba haciendo que la gente se retrasara en la oración haciéndola demasiado larga; cuando vio una cortina con dibujos de seres animados en la casa de 'Aishah; cuando Usamah le habló de la mujer *majzumi* que había sido condenada por robo, y él dijo: "¿Pretendes intervenir en uno de los castigos prescritos por Al-lah?"; cuando le hacían preguntas que no le gustaban, etcétera. Su ira era puramente por la causa de Al-lah.

Saber que resistir la ira es uno de los signos de la rectitud

Los justos (*al muttaqun*) son aquellos alabados por Al-lah en el Corán y por Su Mensajero (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él). Se les ha preparado un Paraíso tan amplio como el cielo y la tierra. Una de sus características es {[que son] aquellos que hacen caridad, tanto en momentos de holgura como de estrechez, controlan su enojo y perdonan a las personas, y Al-lah ama a los que hacen el bien} [Corán 3:134].

Son aquellos cuyo buen carácter y bellos atributos y acciones Al-lah ha mencionado, y a quienes la gente admira y quiere imitar. Una de sus características es que {… cuando se enojan saben perdonar} [Corán 42:37].

Escuchar los recordatorios

La ira forma parte de la naturaleza humana, y las personas puede experimentar diferentes niveles de ira. Puede ser difícil para un hombre no enfadarse, pero las personas sinceras recordarán a Al-lah en momentos de ira y no se excederán. He aquí algunos ejemplos:

Ibn ‘Abbas (que Al-lah esté complacido con él) relató que un hombre pidió permiso para hablar con 'Umar Ibn Al Jattab (que Al-lah esté complacido con él), entonces le dijo: "Oh, hijo de Al Jattab, no nos estás dando mucho y no estás juzgando con justicia entre nosotros". 'Umar (que Al-lah esté complacido con él) estaba tan enfadado que estaba a punto de atacar al hombre, pero Al Hurr Ibn Qais, que era uno de los presentes, dijo: "Oh, *Emir Al Mu'minin*, Al-lah dijo a Su Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él): {Ante todo, elige perdonar, ordena el bien y apártate de quienes se comportan contigo en forma ignorante}. Por Al-lah, 'Umar no pudo ir más lejos después de que Al Hurr le recitara esta aleya, pues era un hombre que se esforzaba por adherirse al Libro de Al-lah (Al Bujari, *Al Fath*, 4/304).

Así es como debe ser el musulmán. El malvado hipócrita no era así cuando le contaron el *hadiz* del Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) y uno de los Compañeros le dijo: "Busca refugio en Al-lah del Shaitán". Le dijo al que se lo recordó: "¿Crees que estoy loco? ¡Vete!" (Al Bujari, *Al Fath*, 1/465). Nos refugiamos en Al-lah de la perdición.

Conocer los efectos negativos de la ira

Los efectos negativos de la ira son muchos; en resumen, causan daño a uno mismo y a los demás. La persona enfadada puede proferir palabras calumniosas y obscenas, puede agredir a otros (físicamente) de forma descontrolada, incluso hasta el punto de matar. La siguiente historia contiene una valiosa lección:

‘Alqamah Ibn Wail relató que su padre (que Al-lah esté complacido con él) le dijo: "Yo estaba sentado con el Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) cuando un hombre se le acercó llevando a otro hombre de una cuerda. Le dijo: 'Oh Mensajero de Al-lah, este hombre ha matado a mi hermano'. El Mensajero de Al-lah (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) le preguntó: ‘¿Lo has matado?’. Él respondió: ‘Sí, lo he matado’. Le preguntó: '¿Cómo lo mataste?'. Él respondió: 'Él y yo estábamos golpeando un árbol para hacer caer las hojas, para alimento de los animales, y él me calumnió, así que lo golpeé en un lado de la cabeza con un hacha, y lo maté'" (Muslim, 1307, según el orden de ‘Abdul Baqi).

La ira puede llevar a algo menos que matar, como herir y romper huesos. Si el causante de la ira huye, la persona enfadada vuelve su ira contra sí misma, por lo que puede rasgarse la ropa, o golpearse las mejillas, tener un ataque o caer inconsciente, o puede romper platos, fuentes o muebles.

En el peor de los casos, la ira provoca desastres sociales y la ruptura de los lazos familiares, es decir, el divorcio. Pregunte a muchos de los que se divorciaron de sus esposas, y le dirán: “Fue en un momento de ira”. Este divorcio resulta en miseria para los hijos, arrepentimiento y frustración, una vida dura y difícil, todo como resultado de la ira. Si hubieran recordado a Al-lah, entrado en razón, refrenado su ira y buscado refugio en Al-lah, nada de eso habría sucedido. Ir en contra de la *Shari'ah* (ley islámica) solo produce pérdidas.

Los daños a la salud que resultan de la ira han sido descritos por los médicos, como la trombosis, hipertensión, taquicardia (latidos del corazón anormalmente rápidos) e hiperventilación (respiración rápida y superficial), que pueden conducir a infartos mortales, diabetes, etc. Pedimos a Al-lah buena salud.

La persona enfadada debe pensar en sí misma durante los momentos de ira

Si la persona enfadada pudiera verse en el espejo cuando está enfadada, se odiaría a sí misma y a su aspecto. Si pudiera ver cómo cambia, cómo tiemblan su cuerpo y sus miembros, cómo brillan

sus ojos y lo descontrolado y loco que es su comportamiento, se despreciaría a sí mismo y le repugnaría su propio aspecto. Es bien sabido que la fealdad interior es aún peor que la fealdad exterior; ¡qué feliz debe sentirse Shaitán cuando una persona se encuentra en este estado! Buscamos refugio en Al-lah del Shaitán y del fracaso.

Du'a (Súplica)

La *du'a* es siempre el arma del creyente, por medio de la cual le pide a Al-lah que lo proteja del mal, de los problemas y del mal comportamiento, y busca refugio en Él para no caer en el pozo del *kufr* (incredulidad) o de las malas acciones a causa de la ira. Una de las tres cosas que pueden ayudar a salvarlo es: ser justo en los momentos de satisfacción y de ira (*Sahih Al Yami*', 3039). Una de las *du'as* del Profeta (paz y bendiciones de Al-lah sean con él) era: "Oh, Al-lah, por Tu conocimiento de lo oculto y Tu poder sobre Tu creación, mantenme vivo mientras sepas que la vida es buena para mí, y hazme morir cuando sepas que la muerte es buena para mí. Oh, Al-lah, Te pido que me hagas temerte en secreto y en público, y Te pido que me hagas decir la verdad en los momentos de satisfacción y de ira. Te pido que no me permitas ser extravagante ni en la pobreza ni en la prosperidad. Te pido bendiciones continuas y una satisfacción que no termine. Te pido que me permitas aceptar Tu decreto, y una buena vida después de la muerte. Te pido por la alegría de ver Tu rostro y por el anhelo de encontrarte, sin pasar por enfermedades y *fitnah* (pruebas) desorientadoras. Oh, Al-lah, adórnanos con el adorno de la fe y haz que seamos de los guiados. Alabado sea Al-lah, Señor de los mundos".

Para más información sobre temas relacionados con la ira, consulte estas respuestas: 42505 y 82400.

Y Al-lah sabe más.