

ASESORÍA ISLÁMICA



SERIE SALUD MENTAL

FOLLETO 3

JUNIO DE 2022

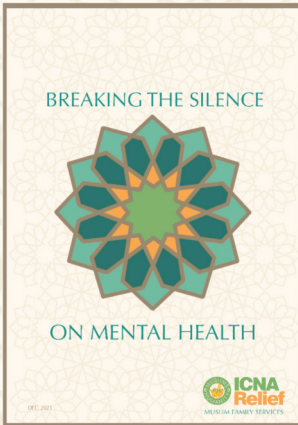


SERVICIOS PARA FAMILIAS
MUSULMANAS

El autor de este folleto, el Dr. Amber Haque, es el director del Programa de Servicios para Familias Musulmanas de ICNA Relief USA. También es investigador del Consorcio Musulmán de Salud Mental, del Departamento de Psiquiatría, de la Universidad Estatal de Michigan:

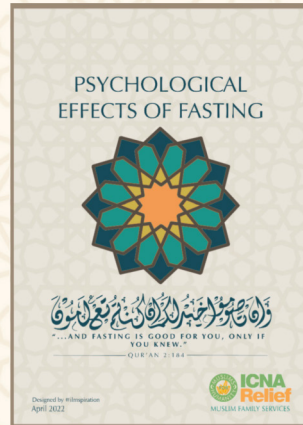
<https://muslimmentalhealth.psychiatry.msu.edu/researchers/amber-haque-phd>

SERIE SALUD MENTAL



Folleto 1

https://www.academia.edu/70623506/Mental_Health_Booklet_Dec_2021



Folleto 2

https://www.academia.edu/74337572/Psychological_Effects_of_Fasting

Descargo de responsabilidad

Las opiniones expresadas son las del autor y no necesariamente la opinión de ICNA Relief.

Diseñado por @ilmspiration

¿QUÉ ES LA ASESORÍA ISLÁMICA?



La asesoría islámica es el tratamiento de los problemas humanos cotidianos desde una perspectiva islámica. Es una asesoría basada en la fe, cuya premisa básica es comprender y abordar los elementos espirituales que afectan el bienestar del cliente. La asesoría islámica se basa principalmente en tres componentes principales de las enseñanzas islámicas: aqidah, ibadah y akhlaq. También hay otros conceptos esenciales en la asesoría islámica.

La Aqidah es la creencia que un musulmán debe profesar y exige que los creyentes descifren los misterios de la naturaleza no solo a través de la ciencia, sino también reflexionando sobre los versículos del Corán y las tradiciones del profeta Mahoma ﷺ.

La Ibadah o adoración es la máxima obediencia y amor a Alá, que es esencial en la vida de un musulmán y simboliza la devoción de un esclavo a su Creador. Akhlaq es el carácter moral que se muestra en el trato con uno mismo y con los demás. La finalidad del asesoramiento islámico es que los asesores apliquen estos principios a los clientes musulmanes.

¿LA ASESORÍA ISLÁMICA ES NUEVA?

Al-Kindi (f. 866) fue uno de los primeros eruditos musulmanes que escribió sobre la depresión como una dolencia espiritual y utilizó formas cognitivas de tratamiento. Al-Razi (f. 932) describió las enfermedades psicológicas a detalle con sus respectivos tratamientos y las llamó ilaj-al nafsani. Al-Balkhi (f. 934) introdujo la asesoría para los trastornos psicológicos cotidianos, y Al Ghazali (f. 1111) escribió extensamente sobre los problemas psicológicos que se originan dentro del yo y prescribió tratamientos espirituales para el yo (nafs). La asesoría islámica tiene siglos de antigüedad, pero su conciencia aumentó en las últimas décadas, ya que las formas seculares de asesoría no siempre funcionan con los musulmanes y otros grupos religiosos.

¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN LA ASESORÍA OCCIDENTAL DE LA ISLÁMICA?

La asesoría occidental o convencional se centra principalmente en las perspectivas seculares y socioculturales del comportamiento. Por el contrario, la asesoría islámica se concentra en los aspectos espirituales basados en el Corán y el Sunna. Desde una perspectiva islámica, los pensamientos y comportamientos humanos son el resultado de las interacciones del alma (al-nafs), el corazón (al-qalb), el espíritu (alruh) y el intelecto (al-aql). Están influenciados colectivamente por nuestra fitrah y conforman nuestra personalidad.



¿LOS ASESORES NO MUSULMANES PUEDEN TRABAJAR CON CLIENTES MUSULMANES?

Hay una grave escasez de asesores musulmanes en los Estados Unidos. Si los asesores no musulmanes son educados sobre la cosmovisión islámica, los mandatos prescritos para los musulmanes y hacen prácticas con clientes musulmanes, pueden ser un gran activo para la comunidad musulmana. También es esencial saber que los musulmanes en los Estados Unidos provienen de muchos orígenes. Sus culturas y prácticas pueden ser diferentes entre sí y, a menudo, ajenas a las creencias y prácticas fundamentales dadas en el Corán y el Sunna. Los graduados de los programas de asesoría basados en el cristianismo podrían ser fundamentales para trabajar con clientes musulmanes, ya que son asesores basados en la fe. Este tema subraya la necesidad de que los jóvenes musulmanes se unan a la profesión de la asesoría.

¿QUÉ ES FITRAH?

La fitrah es la predisposición natural de los seres humanos a aceptar la Unicidad de Dios (Tawhid) y obedecer los lineamientos para vivir tal como fueron transmitidas por varios profetas a lo largo de los siglos. La asesoría islámica enfatiza que nada puede borrar la fitrah humana. Los que la enterraron pueden revivir su fitrah a través de la asesoría islámica y mejorar su bienestar psicológico.



¿QUÉ ES EL ALMA?

El Corán atestigua que los seres humanos son tanto cuerpo como alma, pero el conocimiento del alma dado a los humanos es mínimo (Corán 17:85).

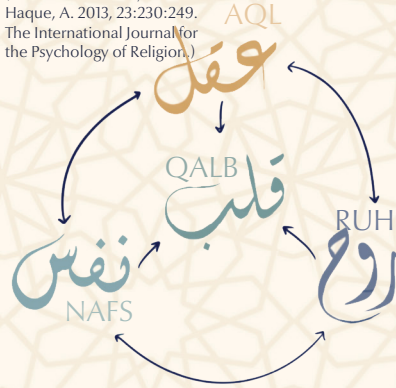
Sin embargo, cierta comprensión de la existencia del alma también conduciría a algún conocimiento de la existencia de Dios como el único objeto de adoración (Corán 7:1-72). Cuando los seres humanos olvidan el pacto que hicieron con Alá y desobedecen Sus reglas, esto conduce a la angustia espiritual. Además, cuando el alma de uno se inclina hacia la fitrah, la paz desciende sobre uno mismo, un estado en el Corán llamado el alma tranquila o nafs al-mutmainnah (Corán 89:27). El alma también vacila entre las cualidades espirituales que afirman la lealtad a Dios y, al mismo tiempo, se siente atraída hacia los instintos animales inferiores. Esta fluctuación del alma se llama nafs al-lawwamah (Corán 75:2). Es posible domar los instintos animales a través del conocimiento y las buenas obras y alcanzar la naturaleza angélica. Si una persona no puede hacer esto, puede parecer humana, pero puede separarse de la fitrah, incitando así a su alma a las profundidades de la bestialidad. Esta condición del alma se llama nafs al-ammarah bissu (Corán 12:53).

LA INTERACCIÓN DE NAFS, AQL, RUH, Y QALB

Los eruditos islámicos explicaron que cuatro aspectos de una persona significan su identidad espiritual. Estos son nafs, aql, ruh y qalb. Todos estos están entrelazados e influyen en los comportamientos de los humanos. El nafs es como el ego del individuo y su lado animal en su nivel más bajo, no entrenado.

En la perspectiva islámica, el nafs no es intrínsecamente malo, lo que significa que si aprende buenos hábitos, puede ser útil para el individuo. Si aprende malos hábitos, puede ser un obstáculo para el crecimiento espiritual. El aql es la facultad racional de los seres humanos y es el hogar de la lógica, la razón y la inteligencia adquirida. El ruh es el espíritu de los seres humanos que, si se mantiene sano, permite vivir una vida significativa y sana. El qalb es el corazón donde se manifiesta el efecto de los otros tres elementos.

(Fuente: Keshavarzi, H. & Haque, A. 2013, 23:230:249. The International Journal for the Psychology of Religion.)



EL CORAZÓN ES EL REY DEL CUERPO

Al-Ghazali escribió que el corazón es el órgano rey del cuerpo humano, y todos los demás órganos son sus esclavos. Cualesquiera que sean los deseos que se originan en el corazón, es probable que sean seguidos por los otros órganos. Si el corazón quiere ver algo, los ojos seguirán órdenes y lo verán, lo cual es cierto para otros órganos. Aunque la ciencia señala al cerebro como el gobernante, según la tradición islámica, el corazón es el gobernante.

Sin embargo, el conocimiento y la sabiduría en el corazón son elaborados por las funciones en el cerebro. El resultado de esta afirmación es que

la formación de una persona debe ser a nivel del corazón y no del cerebro.

En su famoso libro Amradh al Qalb (enfermedades del corazón), Ibn Taymiyyah (f. 1328), un renombrado erudito islámico medieval, escribió que el corazón tiene importancia en el Islam porque se considera el líder del cuerpo y es solo a través de la purificación del corazón que varios otros órganos pueden llegar a ser puros; de lo contrario, pueden permanecer corrompidos. Muchos otros eruditos musulmanes muy eminentes tienen la misma opinión sobre el corazón como sede de la mente (Al-Nawawi, f. 1277) y como órgano de entendimiento (Ibn Kathir, f. 1373). Al-Ghazali (f. 1111) escribió que conocer el corazón es obligatorio para todo musulmán.



¿QUÉ DICE EL CORÁN DEL CORAZÓN?

Al-qalb, o el corazón, aparece al menos 137 veces en el Corán y en varios hadices del Profeta ﷺ. Ambas fuentes sagradas mencionan la palabra corazón en diferentes contextos. La palabra árabe qalb se deriva de la raíz qalaba, que significa transformar. Por lo tanto, el corazón se refiere a algo que cambia rápidamente. En el Corán se mencionan muchas condiciones diferentes del qalb. Por ejemplo, corazón arrogante (40:35), corazón ciego (17:46), corazón contendido (13:28), corazón torcido (3:71), corazón vacío (24:45), corazón endurecido (2:74), corazón oxidado (83:14), corazón sellado (11:74), corazón pecaminoso (2:283), corazón hipócrita (27:14), corazón tembloroso (9:2), etc. Los eruditos islámicos explicaron el significado de los diversos tipos de corazones. En el contexto islámico, muchos factores pueden influir en el corazón, empezando por Dios mismo, sus ángeles, Satanás y sus compañeros, otros seres humanos y el entorno de la persona.

LOS QUE CREEN Y CUYO CORAZÓN ENCUENTRA DESCANSO
EN EL RECUERDO DE DIOS



CORÁN
13:28

PORQUE, CIERTAMENTE, EN EL RECUERDO DE DIOS
LOS CORAZONES [DE LOS HOMBRES] ENCUENTRAN SU DESCANSO

ASESORÍA ISLÁMICA: M. ASHRAF ALI THANVI (1864-1943)

(Nota: el breve artículo que aparece a continuación tanto para Thanvi como para Balkhi es una injusticia con respecto a los volúmenes de sus escritos sobre asesoría espiritual, pero debería dar una idea al lector de cómo veían y practicaban la asesoría desde perspectivas islámicas).

Maulana Ashraf Ali Thanvi, un erudito islámico de la India anterior a la independencia, escribió más de 800 manuscritos sobre la naturaleza humana, los trastornos espirituales y la asesoría. Sus escritos trataban sobre la interacción del corazón (qalb), el alma (nafs) y el intelecto (aql) y cómo el desarrollo de la espiritualidad y la limpieza del alma pueden prevenir y superar los trastornos psicológicos. Thanvi clasificó los trastornos psicológicos como orgánicos o funcionales y creía que, si bien los trastornos orgánicos

necesitan medicina, los trastornos funcionales pueden beneficiarse de la asesoría islámica porque los trastornos funcionales surgen de enfermedades espirituales del corazón. Thanvi también escribió sobre las fuerzas constructivas y destructivas en el individuo y cómo se aprenden más temprano en la vida, principalmente a través de la formación de los padres, y enfatizó que uno puede desaprender y volver a aprender los pensamientos y comportamientos para dar forma a una personalidad saludable.



TIPOS Y ENFERMEDADES DEL CORAZÓN ESPIRITUAL

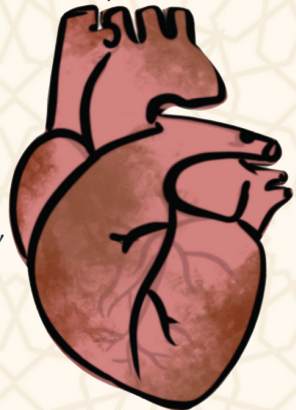
Thanvi describió las enfermedades del corazón espiritual bajo shubahat (dudoso) y shahawat (deseos corporales). Los Shubahat surgen de los impulsos de Satanás, mostrando a los humanos el amor de este mundo transitorio cuando las Escrituras revelan el camino para nutrir el corazón y el camino hacia el más allá. Los shahawat son deseos que ceden ante los excesos en los placeres físicos. Cuando el corazón se esfuerza por satisfacer estos impulsos, puede enfermarse en el proceso.

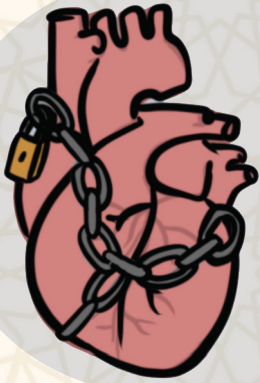
En su libro, Amelioration of Heart (mejora del corazón), Thanvi analiza 15 tipos de corazones mencionados en el Corán con sus interpretaciones. Por razones de brevedad, aquí solo se mencionan cinco.



El corazón endurecido: "Después de esto, sus corazones se endurecieron y se volvieron piedras o aun peor en dureza" (2:74). Thanvi explica que el corazón humano es como la tierra. Cuando la tierra no se cultiva durante mucho tiempo, y una persona no la cultiva, se endurece y deja de producir porque no se trabajó en ella. Del mismo modo, el corazón se endurece cuando el individuo descuida sus necesidades espirituales. Profundizando en este punto, el Corán agrega que el agua brota de algunas rocas que tiemblan con el temor de su Señor, pero cuando los corazones humanos se endurecen, pueden exceder la dureza de una roca, de tal manera que las piedras rehúyen la dureza del corazón humano.

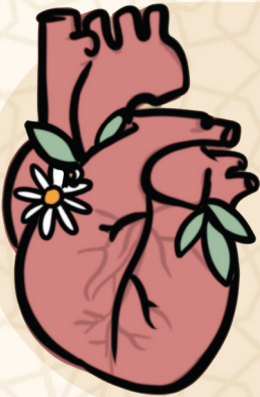
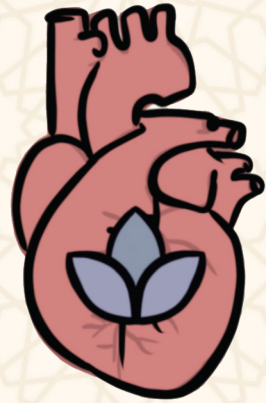
El corazón oxidado: "¡De hecho no! Sus corazones están oxidados por lo que hicieron". (83-14) Las malas acciones de los seres humanos y sus pecados hacen que sus corazones se oxiden. Un hadiz menciona que cuando una persona comete un acto malvado, se crea una mancha negra en el corazón, pero se elimina si la persona se arrepiente. Sin embargo, si los pecados se repiten, la mancha negra sigue aumentando y envuelve todo el corazón. El Corán también afirma que para los que ocultan la Unicidad de Dios, sus corazones están oxidados (2:273).





El corazón sellado: "Después de él enviamos otros mensajeros a su pueblo, y los mensajeros vinieron a ellos con pruebas claras. Pero el pueblo no creía en lo que antes rechazó. Así sellamos los corazones de los transgresores". (Corán 10:74) El sellamiento de los corazones es para los que siguen pecando repetidamente hasta el punto en que sus corazones están completamente ennegrecidos y no se sienten atraídos a hacer nada bueno. También es cierto para los que niegan la existencia de Dios. Debido a su continua persistencia en ello, el corazón pierde su capacidad de ver la verdad.

El corazón consciente: Los corazones conscientes son los corazones que le piden a Dios que los mantenga en el camino recto. Lo opuesto es el corazón inconsciente, también mencionado en el Corán. "Tienen corazones con los que no comprenden, ojos con los que no ven y oídos con los que no oyen. Son como el ganado, aun menos guiados. Estas personas son completamente irresponsables" (9:179), refiriéndose a los cinco sentidos de los humanos y aun así son incapaces de notar los signos de la naturaleza. La exégesis explica que los animales son mejores cuando acuden a su amo cuando se les llama, pero los humanos a menudo son incapaces de usar sus capacidades espirituales, ya que las perdieron debido a sus corazones corruptos.



El corazón contento: "En el zikr (recuerdo) de Alá, los corazones encuentran la paz" (13:280). El corazón contento recuerda a Dios porque nada más, ni siquiera la riqueza, el nombre o la fama, puede dar verdadera paz a los seres humanos. Del mismo modo, el corazón bendecido o guiado se menciona en el Corán. Se refiere al corazón que está libre de asociar a otros con Dios. Un corazón guiado está lleno del Sunna o de la observancia de las tradiciones del Profeta ﷺ.

Thanvi explicó que una persona con un buen corazón se sentaría en la alfombra de oración con calma como un niño se sienta en el regazo de su madre, pero a aquel cuyo corazón está torcido le resultará difícil sentarse pacientemente en la alfombra de oración. Hasan al-Basri (f. 1327), teólogo musulmán, también escribió sobre los signos de un corazón enfermo, tales como: a) cuando una persona continúa pecando con la esperanza de arrepentirse, b) aprende pero no actúa sobre lo que se sabe, c) tiene falta de sinceridad, d) come y no da las gracias, y e) entierra a los muertos y no aprende una lección de ello.

Ibn Qayyim (f. 7350), teólogo islámico medieval, escribió que hay cuatro signos de un corazón enfermo:

Ibn Qayyim (f. 7350), un teólogo islámico medieval, escribió que hay cuatro signos de un corazón enfermo:

1. Cuando una persona le da más importancia a las cosas mundanas, por ejemplo, está obsesionada con una casa en este mundo, pero no se da cuenta de construir un hogar en el más allá. Del mismo modo, cuando se busca la reputación en este mundo, pero se olvida de la reputación en el más allá.
 2. Cuando una persona no puede llorar delante de Alá, especialmente con un corazón que llora de arrepentimiento. Es a partir del llanto que los pecados son perdonados, y los corazones son limpiados.
 3. Cuando hay un deseo de encontrarse con otras personas, pero no encontrarse con el Creador de uno durante tiempos específicos (cinco oraciones diarias obligatorias para los musulmanes).
 4. Cuando uno está feliz de encontrarse con otras personas, pero tiene miedo o no se da cuenta de recordar a Alá.
- Un poeta dijo una vez:

No hay salvación como la salvación del corazón, siempre que todas las libertades [y órganos] respondan a sus deseos. La maldad del corazón hace que la persona se sienta atormentada ¡El que lo reforma, se reforma!



OBJETIVOS DE LA ASESORÍA

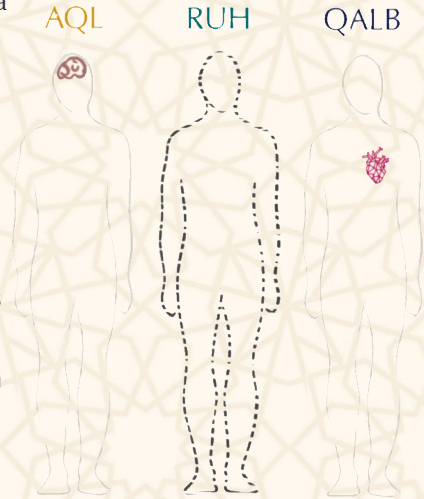
Thanvi utilizó la asesoría islámica con los siguientes objetivos para sus clientes:

1. Desarrollar una visión de la dinámica del corazón, el alma y el intelecto. Enfatizó que la comprensión para equilibrar estos tres elementos sobrenaturales es esencial para la purificación del corazón.

2. Desarrollar la voluntad propia y el esfuerzo para lograr un buen carácter moral. Son cualidades que permiten mejorar las condiciones del cliente. Thanvi recordó que no son los rituales religiosos, sino el aumento del conocimiento, los pensamientos y las acciones lo que marca la diferencia en el cliente.

3. Comprender las leyes divinas tanto manifiestas como encubiertas (sharia), porque obtener conocimiento manifiesto por sí solo no es suficiente para lograr el cambio, es insuficiente para el cambio. Solo a través de los significados ocultos uno puede alcanzar realidades más elevadas y mejorar su estado psicológico.

4. Cambiar tanto los pensamientos como las acciones. Thanvi recordó que encontrar la paz no debe ser el objetivo porque no está en las manos de uno encontrar la paz.



Sin embargo, si uno puede cambiar su forma de pensar y hacer acciones honestas siguiendo las tradiciones del Profeta ﷺ, la paz llegará automáticamente.

5. Mantenerse en contacto con el asesor hasta que se resuelvan los problemas. (Nota: Thanvi también desarrolló normas éticas para los asesores).

MÉTODOS DE ASESORÍA

Los métodos de Thanvi se basaban en la psicología espiritual y algunos de sus métodos se utilizan hoy en día en la asesoría moderna. Algunos de sus enfoques eran específicos de la cultura.



Enfoque centrado en el cliente:

Los escritos de Thanvi se centraron en los problemas únicos de cada cliente. Trabajó con ellos individualmente o en grupos que analizaban temas comunes. Thanvi tomó cada imperfección del cliente por separado y lo guió hacia una cura. Esperaba que el cliente meditara sobre la naturaleza de su debilidad y la terapia sugerida.



Lectura y comunicación: Thanvi dio materiales de lectura y textos de diferentes eruditos sobre las luchas entre el corazón y el alma. Recomendó que los clientes leyeran las Escrituras e hicieran suplicas del Corán y el Sunna. Pidió a sus clientes que llevaran un diario de pensamientos, que escribieran sus pensamientos libremente en un papel, que siguieran el consejo del asesor y que se comunicaran regularmente con cartas.



Enfoque directivo: Thanvi pidió a sus clientes que repitieran lo que habían aprendido y les aconsejó basándose en las expectativas culturales. Siempre recomendaba a sus clientes que leyeran los materiales escritos de antemano y que no siguieran adelante a menos que los conceptos estuvieran claros.



Fe total en el asesor y perseverancia en el tratamiento. Thanvi enfatizó que los clientes deben tener plena confianza en su asesor y perseverar en la cura para ver un resultado positivo. Además, el cliente tenía la libertad de terminar las sesiones si no estaba satisfecho con el asesor. Thanvi no establecía límites de tiempo con sus clientes, ya que cada caso podía ser único, y se ocupó de algunos casos durante años.



Muraqaba (concientización):

Muraqaba es una forma de desarrollar una visión profunda del corazón espiritual y de la relación con Alá. Ayuda a comprender el entorno, a eliminar los rasgos inferiores y a crear otros positivos. En Muraqaba, uno puede ver que los pensamientos son circulares y pueden influir negativamente en el pensamiento de uno.



Enfoque moral. Thanvi pidió a sus clientes que se arrepintieran de todos los pecados como condición para la paz. Enfatizó que repetir los mismos pecados y tratar negativamente a los demás nunca abrirá las puertas de la paz, como declara el Corán: "Deja todos los pecados, abiertos y secretos" (6:120). Pidió a sus clientes que recordaran sus pecados y malas acciones y recordó que las recompensas provienen de enfrentar las dificultades con paciencia. También recordó que los problemas y las calamidades son pruebas de fe y que los desafíos en la vida disminuyen la arrogancia, y la impotencia nos acerca a Alá.

Lo que no se debe esperar de la asesoría:

Thanvi explicó a sus clientes que no debían esperar milagros o *kashf* (conocimiento interno o visión de Alá) del asesor. Tampoco obtendrían la salvación en el Qiyamah (Día del Juicio). El contexto cultural de esto es que muchas personas en el subcontinente tendrán tales expectativas de sus asesores espirituales. Thanvi enfatizó que la terapia no es mágica y que los cantos religiosos no pueden producir beneficios materiales directos.

Susurros y obsesiones:

los susurros o waswasa en árabe surgen en el corazón por sí solos y no son intencionados. Sin embargo, crear pensamientos propios es una obsesión y un acto pecaminoso. Los pensamientos automáticos, que se utilizan mucho en la terapia cognitiva conductual (TCC), también son analizados por Thanvi, y pidió que, aunque sean un desafío, deben ignorarse. Uno debe dedicarse a algún trabajo productivo. Al narrar un hadiz, Thanvi señala que Dios perdonó aquellos pensamientos que ocurren pero que no se ponen en práctica.

ASESORÍA ISLÁMICA

Abu Zaid Al-Balkhi (850-934)

Abu Zayd al-Balkhi (f. 934) introdujo la asesoría islámica en su libro, *Sustenance for Bodies and Souls* (Sustento de cuerpos y almas). Creía que el pensamiento defectuoso es la razón principal detrás de los trastornos psicológicos y ofreció terapias cognitivas con enfoques espirituales. Dijo que ningún ser humano se salva de sentimientos de angustia, ira, tristeza, etc., y las personas difieren en sus respuestas a estos síntomas. También señaló que debido a que los seres humanos están hechos tanto de cuerpo como de alma, deben saber que un alma enferma podría conducir a una vida infeliz.



Abu Zayd al-Balkhi's
SUSTENANCE OF THE SOUL
THE COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY OF A SPIRITUAL REVOLUTION

MALIK BADRI

¿Qué hace que el alma no esté sana?



Síntomas como la ira, el miedo, la depresión y la obsesión pueden hacer que el yo (nafs) se enferme. Tres cosas que pueden causar trastornos psicológicos son:

- Qiwah (fuerzas): las características internas positivas y negativas de un individuo, la comprensión y la memoria.
- Akhalaq (modales): los modales positivos y negativos de un individuo, como la generosidad, la castidad y el perdón.
- Síntomas temporales: la ira, el miedo, la tristeza y las obsesiones de una persona.

¿Cómo podemos restaurar la salud psicológica?

Balkhi creía que, así como las enfermedades del cuerpo se pueden tratar con cosas físicas, como alimentos y medicinas, el yo (nafs) se puede tratar mediante la modificación del pensamiento. Cuando uno está molesto, los pensamientos se mezclan con pasiones y no puede pensar con claridad. Por lo tanto, la ayuda externa, como hablar con otros, puede ayudar. Además, la ayuda interna, al igual que las estrategias cognitivas, puede ser muy práctica. Pidió que los asesores hablen sobre los síntomas psicológicos de una manera similar a como los médicos hablan sobre los síntomas físicos, su naturaleza y cómo tratarlos.

Balkhi describió cuatro trastornos psicológicos y su tratamiento.



Ira
(Chadab)



Miedos y fobias
(Fazaa')



Tristeza y depresión
(Jazaa')



Obsesión
(Wiswas al-Sadr)

Ira

Además de buscar ayuda de asesores, Balkhi recomendó un enfoque de autotratamiento interno, que implica técnicas de modificación del pensamiento y relajación. Pidió a los clientes que reflexionaran sobre los sentimientos de culpa y remordimiento de las personas cuya ira causaba agresión y daño incontrollables. También recomendó usar el pensamiento positivo, como reflexionar sobre las virtudes de la paciencia y el perdón y recordar que la gentileza y pasar por alto los errores menores de los demás llenará los corazones de los demás con amor y misericordia genuinos. Es esencial centrarse en las acciones equivocadas en lugar de en la persona, lo que simpatizaría con sus debilidades. Uno debería preguntarse si cometieron los mismos errores en el pasado. Entonces uno puede encontrar injustificable castigar a otros por una falta que ellos mismos pueden haber cometido. Además, recordarse a sí mismo las buenas características del malhechor puede reducir los sentimientos negativos hacia los demás.

Fobias

Balkhi en este caso también recomendó la modificación del pensamiento y alentó a los clientes a entrenar gradualmente sus sentidos mediante la exposición acumulativa al objeto temido (reyadat al-nafs). Diferenció entre una personalidad temerosa (tabea') que es difícil de cambiar y las fobias que se pueden cambiar a través de la terapia. Pidió a sus clientes que:

- Se dieran cuenta de que la mayoría de los miedos son exagerados, alejados de la realidad y no dañinos, y advirtió que si uno permite que el miedo se vuelva severo, impedirá superarlo.
- Pensaran en fobias como la niebla, que parece no porosa, pero cuando la persona camina a través de ella, se da cuenta de que está hecha de aire.
- Llegaran a la situación temida para que se dieran cuenta de que no es aterradora y les recomendó modelar o aprender de la experiencia de otros.
- Invocaran la ira contra la propia fobia apelando al orgullo, reprendiendo al alma por tener miedo y diciéndose a uno mismo que tener tanto pánico no es un comportamiento respetado sino el de aquellos con una disposición débil.

Depresión

Balkhi escribió que nadie debería aspirar a librarse de todas las ansiedades y tristezas, ya que esta condición se concede solo a aquellos que entran en el paraíso. Recomendó el tratamiento de la depresión no biológica por parte de asesores capacitados que elevarán la moral del cliente y curarán la tristeza. Al inculcar un pensamiento optimista, el asesor puede señalar que la vida en este mundo no es la morada del gozo perpetuo. Cuando uno mira a su alrededor, se convence de que todos tuvimos experiencias similares en nuestras vidas, por lo que nuestras pérdidas no deberían causar mucho dolor. En cambio, uno debe pensar en cualquier placer como regalos que deben disfrutarse con deleite. La persona debe estar agradecida con Dios por salvarla de un percance potencialmente mayor. Dado que el alma se salvó de la muerte, todavía hay un futuro para compensar lo que se perdió. El cliente puede examinar sus propias experiencias y las de otros y se dará cuenta de que todas las penas disminuirán y están destinadas a ser olvidadas con el tiempo. Este pensamiento traerá consuelo o felicidad.



Obsesiones

Balkhi escribió en el siglo IX que las obsesiones pueden ser una predisposición heredada o el resultado de experiencias negativas. Recomendó que externamente, uno se dedique al trabajo y dedique tiempo a mejorar el bienestar de los demás. Para evitar susurros internos, uno también debe refrescarse con comida y bebida, escuchar canciones y música, paisajes deliciosos, etc. Un amigo o pariente sincero con quien la persona pueda hablar y obtener consejos para superar el pensamiento pesimista también

podría ayudar. Internamente, tan pronto como comiencen los pensamientos negativos, el cliente debe recordar pensamientos saludables del pasado. Ya sea que los pensamientos se deban a las sustancias químicas del cuerpo o a las obras de Satanás, uno no debe sucumbir, sino luchar con estrategias mentales. Uno debería razonar que si los pensamientos fueran reales, las personas a su alrededor también reaccionarían a los susurros internos, pero si no lo hacen, el pensamiento debe ser irreal. Cuando una persona aprende que las obsesiones están arraigadas en su temperamento y no son peligrosas, debe aprender a vivir con ellas.



MODELO DE ASESORÍA DE SEIS PASOS POR AL-GHAZALI

Al-Ghazali, en su famoso libro lhya Uloom Ad-Deen sugirió el siguiente método de tratamiento de seis pasos:



Musharata (Shart o estipulación) para hacer un contrato o un acuerdo con uno mismo para cumplir con las metas identificadas.



Muraqabah (Raqab o guardia) o reflexión sobre las propias acciones.



Muhasabah (Hisab oran autoevaluación continua) de las acciones de uno.



Muagabah (Raqabah o castigar) o condenarse por no cumplir con el autoacuerdo o contrato.



Mujahadah (Yihad o esforzarse) para vencer el deseo de los nafs inferiores.



Muataba (Atab o arrepentimiento) o pesar por haber cometido un error y jurar no volver a cometerlo(s).

El énfasis de Al-Ghazali está en mantener un ojo vigilante en los pensamientos y comportamientos de uno para asegurar el éxito del autoacuerdo. Explicó que uno puede ver su vida como un “negocio”, que puede generar ganancias o pérdidas dependiendo de su conducta en relación con los seis pasos. Cuanto más consciente sea uno y aplique estos pasos en la vida diaria, más ganancias positivas podrá obtener en la calidad general del nafs.

Los detalles sobre la asesoría islámica se pueden encontrar en dos artículos: 1. Outlining a Psychotherapy Model for Enhancing Muslim Mental Health within an Islamic Context by Keshavarzi, H. & Haque, A. (2013), *The International Journal for the Psychology of Religion*, 23: 230-249 and 2. Haque, A. & Keshavarzi, H. (2014). Integrating indigenous healing methods in therapy: Muslim beliefs and practices. *International Journal of Culture and Mental Health*. 7:3, 297-314.

PURIFICACIÓN DEL CORAZÓN

Así como hay enfermedades espirituales del corazón, también hay tratamientos que pueden traer paz al corazón enfermo y hacer una conexión con Alá. Un creyente debe ser primero consciente de los diversos tipos de enfermedades del corazón y darse cuenta de que pueden impedir el crecimiento espiritual de uno. Las enfermedades inobservables del corazón comienzan con una semilla que tiene el potencial de crecer como el cáncer y engullir todo el corazón. La analogía es que un elemento latente en el corazón puede dañar el alma y eventualmente destruirla si se nutre y se le permite crecer. Diferentes estudiosos explicaron diversas enfermedades del corazón con sus respectivos tratamientos. La siguiente es una recopilación de las enfermedades del corazón enumeradas en orden alfabético. **Un asesor de orientación islámica se beneficiaría de este conocimiento y puede utilizar estas estrategias para trabajar con sus clientes** de orientación espiritual. Las letras que describen las dolencias del corazón están en este formato fácil de recordar: A3, B, D3, E, F3, H2, M, N, O, R, U2, V, W.

Ira

De acuerdo con un hadiz, un hombre le preguntó al Profeta ﷺ: "¿Qué es lo peor en lo que uno puede sufrir de Alá?" Y el Profeta ﷺ dijo: "Su ira". El hombre preguntó: "¿Cómo lo evitamos?" El Profeta ﷺ dijo: "No te enojas". Varios hadices muestran una correlación entre lo que una persona hace y lo que recibe de Dios. Si uno no desea incurrir en la ira de Dios, entonces uno no debe estar enojado con la gente injustamente.

Los eruditos sugieren dos curas para la ira. Primero, uno debe recordar que hay bondad en la paciencia y la humildad. En segundo lugar, uno debe tomar en cuenta que nada sucede sin el permiso de Dios y las cosas que nos ponen en dificultades no son más que una prueba de Dios. El Profeta dice que un hombre fuerte no es el que puede derrotar físicamente a los demás, sino el que puede controlarse a sí mismo cuando está enojado.



El Profeta ﷺ también aconsejó que si uno se enoja, debe sentarse, y si sentarse no hace que se le baje la ira, debe acostarse. Si estos pasos no ayudan, uno debe realizar la ablución y orar. Otra sugerencia es mostrar buena voluntad a la persona con la que uno está enojado. Lo fundamental es superar las propias emociones de ira.



Arrogancia

El Profeta advirtió que "Nadie entrará en el paraíso si tiene el peso de un átomo de arrogancia en su corazón". Hay diferentes tipos de arrogancia. La primera es cuando una persona se considera superior a los demás. A este respecto, Imam al-Ghazali dijo que: "Las personas de conocimiento corren mayor peligro de arrogancia que cualquier otra persona" porque su conocimiento puede llevarlos a sentimientos de superioridad. El segundo tipo es la arrogancia que se muestra en una persona que muestra desprecio por los demás por cualquier motivo. El tercer tipo está relacionado con el linaje de cada uno. El Corán declara que solo la taqwa de una persona la distingue de las demás. También se fomenta estudiar las personalidades de los compañeros del Profeta ﷺ, que mostraron la máxima humildad. Las personas que se jactan de su belleza deben darse cuenta de que la belleza es efímera, y los que son arrogantes por su riqueza deben saber que hay personas más ricas que ellos.

Aversión a la muerte

La aversión o antipatía hacia la muerte es también una enfermedad del corazón porque nos aleja de la realidad última de que todos moriremos. Al creyente se le recuerda que debe ver la muerte como misericordia de Dios porque uno es llevado de una vida llena de dificultades y desafíos a la paz y la libertad. Esto no significa que uno deba desear la muerte porque la vida misma es una gran bendición. Sin embargo, la persona que recuerda la muerte se eleva espiritualmente de alguna manera, como encontrar satisfacción y motivación para hacer buenas obras. Los que no hacen caso de la muerte no tienen escrúpulos en hacer el mal y están espiritualmente debilitados.





Modestia reprochable

Aunque dura para el alma, la humildad es uno de los secretos del éxito. Se dice: "Entre las cosas más nobles de este mundo está el hombre rico que es humilde". Si bien la modestia es digna de elogio, no denunciar lo que está mal es reprochable. Esta modestia da como resultado la mansedumbre cuando uno necesita ser franco y valiente. Uno debe condenar las cosas que son condenables independientemente de quién lo hizo. Si no se detiene la tiranía, seguirá arruinando el mundo.

Burla

La burla o ridiculización de otras personas también puede dañar el corazón espiritual. Incluso la risa y la diversión a expensas de la dignidad de los demás son inapropiadas. Ali ibn Abi Talib dijo: "No menosprecies a nadie, porque puede ser un santo de Dios". El Corán declara: "Oh creyentes, no permitan que la gente se burle de otras personas; porque puede ser que sean mejores que

ellos; ni dejen que las mujeres se burlean de otras mujeres, porque puede ser que sean mejores que ellas. Y no se burlean unos de otros ni se insulten unos a otros con apodos". (Corán 49:11)



Descontento con la culpa

Algunas personas pueden enojarse o disgustarse cuando se les culpa por un acto, ya sea que lo hayan hecho o no. Si bien esto es natural, ese miedo podría superarse creyendo que ningún daño puede tocar a un ser humano sin el permiso de Alá. Sin embargo, es prudente tener cuidado de no lastimar a los demás. Uno debe ser responsable y tomar precauciones para no ser puesto en tales condiciones. El miedo a la culpa a menudo puede surgir cuando se descuidan las obligaciones religiosas de uno.

Descontento con las pruebas de la vida

La actitud negativa hacia las pruebas de la vida proviene de negar los decretos de Dios. No podemos elegir lo que nos sucede, pero podemos elegir nuestras respuestas a las dificultades de la vida. Las personas conscientes de Dios son pacientes con las aflicciones y las pruebas. Según las creencias islámicas, todo lo que le sucede a una persona se clasifica en una de las cuatro categorías:

- Ayudar a una persona a acercarse a Dios si la respuesta es correcta.
- Es posible que aunque a uno no le guste la prueba, sea adecuada para la persona.
- Puede ser que lo que uno deja pueda ser malo para ellos.
- Como prueba, lo que llegó a nosotros tiene la voluntad y el propósito de Dios.

Cuando una persona es puesta a prueba con algo que considera oneroso, se debe pensar que:



- Pudo haber sido peor.
- Fue en asuntos mundanos y no en los espirituales.
- Llegó en el mundo finito y no en el infinito.



Envidia (Celos)

La envidia o hasad es una enfermedad grave que a menudo se considera la raíz de todas las enfermedades del corazón. La envidia se originó en Satanás cuando se negó a obedecer a Alá cuando se le ordenó inclinarse ante Adán. Según el Profeta ﷺ, la envidia consume las obras virtuosas como el fuego destruye la madera seca. Envidiar o cuestionar las bendiciones de otra persona es como cuestionar las decisiones de Dios. Esto es lo que hace que la envidia esté prohibida. La envidia es permisible en dos casos. La primera es de una persona rica que gasta en causas nobles, y la segunda es de alguien que está bien informado

y lo comparte con los demás. Este tipo de envidia puede animar a la persona a tratar de lograr cualidades positivas y beneficiar a los demás.

En el caso de los celos de la riqueza de otra persona, la cura es oponerse conscientemente al impulso de tener más riqueza. Alá alaba a aquellos que se resisten a los deseos ilimitados de sus almas y les promete el paraíso (Corán 79:40). Se anima al envidioso a hacer algo que beneficie a la persona envidiada. Por ejemplo, darle un regalo a esa persona, hacerle un favor u orar para que obtenga más en este mundo y en el más allá. Así se obtendrá la complacencia de Alá. Otro tratamiento recomendado es saber que albergar envidia es perjudicial para uno mismo ya que degrada el alma.

Fantasear

Las fantasías son pensamientos erróneos y enfermedades del



corazón. Por ejemplo, pensar en las faltas de los demás sin pruebas claras. El Profeta ﷺ dijo: "Hay un árbol en el paraíso reservado para aquel cuyos propios defectos le impiden considerar los errores de los demás".



Miedo a la pobreza

El miedo a la pobreza equivale a albergar una opinión negativa acerca de Dios, quien reveló que Satanás amenaza con la pobreza y ordena la inmoralidad. Pero Dios les promete Su perdón y sus bondades (Corán 2:268). Una persona con temores irracionales también es más vulnerable a transgredir las leyes y a participar en actos ilegales. La cura para el miedo a la pobreza es trabajar duro y tener expectativas positivas de Dios. El Islam promueve que una mano que da es mejor que una mano que toma de otros.



Fraude

¡El fraude es hacer que algo inútil o defectuoso parezca beneficioso! O hacer que algo terrible parezca bueno. Uno de los hadices más ampliamente transmitidos en la tradición islámica es el dicho del ﷺ Profeta: "Quien nos defrauda no es uno de nosotros". Una cura para el fraude es ser honesto acerca de las propias faltas y creer en Alá que la barakah proviene de Él.

Odio al mundo

El Profeta ﷺ prohibió el odio al mundo. Dijo: "No maldigan al mundo, porque Alá creó el mundo, y es un medio para alcanzar el conocimiento de Dios. Él creó todo lo que hay en este mundo y subyugó sus recursos para nuestro uso diligente. Lo que se censura es amar las cosas que son pecaminosas o que conducen a pecados y adorar los aspectos efímeros del mundo que pueden reprimir el anhelo espiritual. El amor al mundo se alaba o se censura en función del bien o daño que aporta a alguien. Si el

amor de este mundo conduce a un corazón enfermo como la codicia y la arrogancia, entonces es censurable.

Es digno de alabanza si conduce a la elevación espiritual y a la sanación del corazón. El odio a las cosas que corrompen el alma no es dañino. Por ejemplo, es esencial odiar la corrupción, la maldad, la incredulidad, etc., y todo lo que Alá hizo inadmisibles.

Descuido

El descuido hacia el Din es no saber o descuidar lo que es esencial en la vida que los bienes materiales. También se refiere a no poner atención al propósito divino, la responsabilidad, la resurrección y el juicio en el más allá. Un musulmán no puede ignorar lo que Alá ordenó porque esto se desviaría de la espiritualidad y resultaría en varias formas de angustia. La cura para el descuido. La primera es el arrepentimiento y la búsqueda del perdón (istighfar) al menos 70 o 100 veces al día, y está relacionado con la rendición de cuentas de las necesidades cotidianas. La segunda es visitar a la gente justa (al-Salihin), incluyendo a los vivos y a los muertos. Visitar las tumbas recuerda la muerte y el más allá y protege contra el descuido. La tercera cura es invocar bendiciones sobre el Profeta ﷺ. El Corán dice: "Oh creyentes, invoquen bendiciones sobre [el Profeta] y saludos de paz" (Corán 33:56). Muchos eruditos atestiguan que las oraciones de bendiciones sobre

el Profeta purifican el alma. La cuarta cura es la recitación del Corán con reflexión porque despierta el corazón.

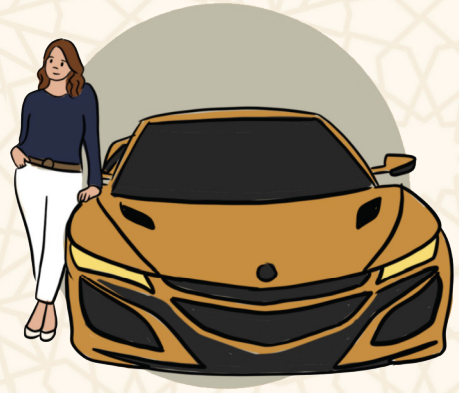
Avaricia

La avaricia puede ser de al menos dos tipos. Uno se relaciona con los derechos debidos a Alá y el segundo con los deberes hacia Su creación. Por ejemplo, uno puede ser avaro o negligente en sus deberes obligatorios (oraciones rituales y zakat) y segundo en su obligación de mantener a su familia, parientes y otros miembros de la comunidad. Una persona avara puede aferrarse a su riqueza, sin darse cuenta de que gastar dinero en el camino de Dios purifica su capital y, en última instancia, su alma. El tratamiento para la avaricia es darse cuenta de que es una bendición de Alá, y hay una parte en ella para aquellos que son menos afortunados. Los eruditos nos piden que reflexionemos que así como las personas suben a las alturas de la opulencia y no comparten con los necesitados, la muerte les espera sin invitación. Si uno comparte su riqueza, podría ayudar a los más necesitados.



Pensamientos negativos

Los pensamientos negativos surgen de formarse una opinión errónea sobre los demás y pueden ser suposiciones o sospechas infundadas. También podría ser perjudicial para la salud espiritual y la humanidad. La sospecha en el corazón, sin compartir con los demás, es como la calumnia en el corazón o ghibat'l-qalb. Las dudas sobre el carácter de alguien no están prohibidas si se basan en una mala conducta clara de la víctima, la razón y la evidencia observable.



Ostentación

La ostentación es hacer alarde de la riqueza o las cualidades propias para impresionar a los demás. Cuando la persona busca la alabanza de los demás, se desvió del camino de la religión, donde es esencial darse cuenta de que toda fuente de bondad proviene de Alá. La ostentación también puede traer aversión, desprecio y humillación de otras personas, pero es posible que nunca lo digan. Es mejor ocultar las acciones de uno a los ojos de otras personas. Cuando se produce la ostentación, se recomienda recitar el perdón de Alá.

Confiar en alguien que no sea Alá

Depender, temer o desear ayuda de alguien que no sea Dios va en contra de los principios del Islam y puede equivaler a eludir, que es un pecado grave. Tales comportamientos prueban una falta de creencia y confianza en Alá. El creyente siempre debe tener en mente que solo Alá proporciona alivio. Si bien buscar ayuda en nuestro trabajo está bien, la fe de un musulmán debe ser que nada se puede lograr o hacer sin la voluntad de Alá. A los musulmanes se les anima a suplicar a Alá cosas grandes y pequeñas.

Ingratitud

Ser ingratos con respecto a nuestras bendiciones también es una enfermedad del corazón. Las bendiciones para nosotros van más allá de las enumeraciones y nos llegan en todas las direcciones. Lo que podemos ver y tocar a través de bienes materiales, como comida, ropa, refugio, etc., y lo que no siempre vemos, como la buena salud, la seguridad, la amistad, etc., son todos regalos de Alá. Aunque no podemos contar nuestras bendiciones, debemos estar agradecidos por ellas. La gratitud a Alá le protege a uno de que le quiten los beneficios.

Miradas incontroladas

Mirar fijamente y sin restricciones también es desobediencia a Alá y una enfermedad del corazón. El Corán declara: "Diles a los creyentes que bajen la mirada y guarden su modestia; eso es más purificador. De hecho, Alá es consciente de lo que hacen. Y diles a las mujeres creyentes que bajen la mirada y guarden su pudor (24,30-31). Los actos pecaminosos pueden

comenzar mirando cosas obscenas y conducir a un acto de pecado. Lo que se pide aquí evitar mirar al sexo opuesto ni a nadie con lujuria o deseo sexual, excepto al cónyuge. Los criterios para ello son la mirada repetida y continua. Un creyente debe ser consciente de las normas islámicas sobre las miradas.



Vanidad

La vanidad es un sentido de superioridad. La persona con esta enfermedad suele estar impresionada consigo misma, admirando sus talentos, posesiones, apariencia y estatus, y considera a los demás inferiores a ella. Estos sentimientos invitan a la enfermedad en el corazón. Un creyente sabe que todo éxito viene de las bendiciones de Dios. La mejor manera de cuidarse de la vanidad es saber en todo momento que Dios está mirando. Todos los actos y pensamientos de una persona son registrados por los ángeles, a los que hay que dar cuenta en el Día del Juicio. Otra forma de evitar la vanidad es abrazar las propias imperfecciones y estar agradecido por lo que se tiene, porque el precio de la vanidad puede ser muy alto.

Desenfreno

El desenfreno es un deseo insaciable de tener más. El tratamiento para tal enfermedad es ayunar y reflexionar sobre el final y la vida en el más allá. Una persona que ayuna debe creer que demasiada comida daña el corazón espiritual, y que la reflexión sobre la muerte calmará los pensamientos de querer más. Es fácil para una persona con deseos infinitos transgredir los derechos de los demás. Los eruditos dicen que el amor de este mundo incrusta el corazón y la dedicación al mundo material restringe el crecimiento espiritual. No existe ninguna prohibición sobre la risa, sino un recordatorio de que solo la diversión en la vida puede adormecer el yo espiritual.

(Nota: si bien hay muchos libros sobre la purificación del corazón, Shaikh Hamza Yusuf describe los escritos de Imam Mawlud a detalle).

Tratamiento espiritual para el corazón

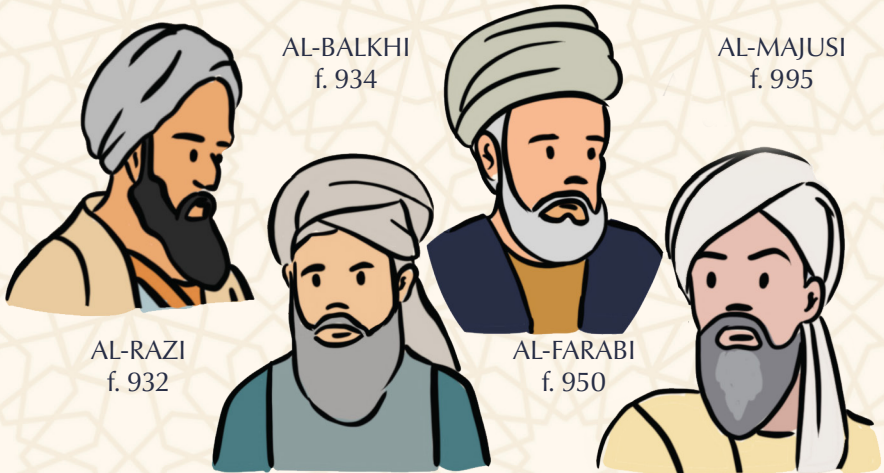
Un tratamiento integral de las enfermedades del corazón requiere que una persona ayune, haga oraciones nocturnas, guarde silencio y reflexione en privado. Para lograr esto, uno debe prohibirse a sí mismo las cosas prohibidas en el Islam. Si bien un musulmán debe estar al tanto de las normas islámicas sobre asuntos cotidianos, también debe ser cauteloso sobre el potencial de excesos en las prácticas espirituales. Por ejemplo, uno no puede privarse del sueño para afectar su salud. Las presunciones espirituales están diseñadas para controlar los deseos del alma y no a ser controlada por ellos. Reflexionar sobre los atributos de Alá

reflexionando sobre los significados de cada uno de Sus nombres divinos también puede ser una gran fuente de conocimiento y bendiciones. Los eruditos también hablan de la importancia de mantener una buena compañía. No es deseable tomar a alguien como amigo cuya compañía no nos mejorará espiritualmente. Cuando se trata de posesiones mundanas, es bueno asociarse con personas que tienen menos recursos porque la compañía de personas ricas lleva a la persona a querer más para lo cual no hay fin.



¿SON ÚTILES LOS ENFOQUES OCCIDENTALES EN LA ASESORÍA?

Es crucial saber que muchos enfoques occidentales son compatibles con el Islam y fueron iniciados por eruditos musulmanes. Véase, por ejemplo, Contributions of Early Muslim Scholars to Psychology, Haque (2004), Journal of Religion and Health, 43, 45-58. Si bien los asesores utilizan enfoques occidentales en las terapias, es esencial conocer e integrar los sistemas de creencias de los clientes musulmanes para tener un resultado más favorable en la asesoría. El campo de la asesoría y la psicología islámica estuvo inactivo durante siglos, pero está regresando en muchas partes del mundo. Véase, por ejemplo, Islamic Psychology Around the Globe, Haque & Rothman (2021), International Association of Islamic Psychology.mAR Outlining



Súplicas Islámicas (Duas)

En la creencia islámica, la súplica o dua es un acto de adoración y acerca a la persona a Dios, quien responde a nuestras oraciones (Corán 2:186). Los musulmanes suelen utilizar las súplicas, que pueden formar parte de la asesoría islámica. Una consideración esencial al hacer súplicas es que la persona no debe asociarse o creer que alguien que no sea Alá puede dar lo que queremos. Además, la pureza de los ingresos y otros factores son condiciones para aceptar nuestras oraciones.

EN EL NOMBRE DE ALÁ, EL MÁS COMPASIVO, EL MÁS MISERICORDIOSO.

Invoca a tu Señor con humildad y sigilo... (Al-raaf, 7:55)

Los siguientes duas del Corán y Hadiz están tomados de Munajat-e-Maqbul (Los susurros aceptados) compilado por Mawlana Ashraf Ali Thanvi y extraídos de Al-Hizb al-Azam (El gran libro de oraciones) de Mulla Ali-al-Qari (f. 1602).



Oh Alá, busco refugio en Ti del dolor y la tristeza, de la debilidad y la pereza, de la avaricia y la cobardía, de ser vencido por las deudas y de ser dominado por otras personas.

Señor nuestro, no dejes que nuestros corazones se desvíen después de que Tú nos guíes y concédenos misericordia desde Tu presencia. De hecho, Tú eres el otorgante más generoso.

Señor nuestro, ofendimos nuestras almas. Y si no nos perdonas y nos concedes misericordia, ciertamente estaremos entre los perdedores.

Oh Alá, el transformador de los corazones, mantén nuestros corazones orientados a tu obediencia.

Mi Señor, busco refugio en Ti de los impulsos de los Shaitan, y busco refugio en Ti, mi Señor, incluso de que se acerquen a mí.

Oh Alá, protégeme de la maldad de mi ser y dame la determinación de hacer lo que es más correcto en mis asuntos.

Oh el Viviente del Eterno, te lo ruego por Tu misericordia. Arregla todos mis asuntos y no me dejes bajo el control de mi ego (nafs) ni siquiera en un abrir y cerrar de ojos.

Oh Alá, te ruego por la fe que se asienta en lo profundo de mi corazón, una convicción verdadera para que comprenda que nada puede afligirme más allá de lo que decretaste para mí, y la satisfacción con la provisión que asignaste para mí.

Oh Alá, purifica mi corazón de la hipocresía, mis obras de la ostentación y la pretensión, mi lengua de la mentira y mis ojos de las miradas injuriosas. Sabes lo que los ojos miran engañosamente y lo que ocultan los corazones.

Oh Alá, el Calmante de la preocupación, el Eliminator del dolor, el Otorgador de la dua de los indefensos, el Dador de misericordia y compasión en el mundo, y el más allá, solo Tú puedes tener verdadera misericordia de mí. Entonces, muéstrame tal misericordia que me libere totalmente de la necesidad de la misericordia de los demás.



Oh Alá, Tú eres el que creó mi alma, y Tú eres Quien la recupera. Su muerte y su vida están bajo Tu control. Si lo mantienes vivo, entonces protégelo. Y si le das la muerte, entonces concédele el perdón. Oh Alá, te pido afiyah (consuelo).

Oh Alá, concede a mi alma, su taqwa. Purifícala, porque Tú eres el mejor de los que pueden purificarla. Solo Tú eres su guardián y amo.

Oh Alá, abre nuestros corazones con Tu recuerdo, completa Tus bendiciones sobre nosotros a través de Tu Gracia, y haznos entre Tus siervos piadosos.

