

**الوسائل المفيدة للحياة السعيدة  
(للحرمين و الجمعية)**

**Medios útiles para llevar una  
vida feliz**

## **Medios útiles para llevar una vida feliz**

Shaij 'Abdur-Rahmán Bin Náser As-Sa'di

## **Medios útiles para llevar una vida feliz**

### **Autor**

**Shaij 'Abdur-Rahmán Bin Náser As-Sa'di (que Dios tenga misericordia de él)**

### **Introducción**

Alabado sea Al-lah, a quien pertenece toda la alabanza. Atestiguo que no hay divinidad excepto Al-láh, Único, sin asociados. Y atestiguo que Muhammad es Su siervo y Su mensajero, que la paz y las bendiciones de Dios sean sobre él, su familia y sus compañeros.

Ahora bien: pues la tranquilidad del corazón, su sosiego, su alborozo y la desaparición de sus preocupaciones y angustias, es el deseo de todos, y con ello se logra la vida buena, se completa la alegría y el júbilo. Para ello existen causas religiosas, causas naturales y causas prácticas, y no pueden reunirse todas ellas sino en los creyentes. En cuanto a los demás, aunque puedan obtenerlas de alguna manera y por alguna razón que sus sabios persiguen, les faltan otras más beneficiosas, más firmes y de mejor estado y destino.

Sin embargo, mencionaré en este ensayo lo que me viene a la mente de las razones para este objetivo supremo, al que todos aspiran.

De ellos, hay quienes han logrado mucho de ello y viven una vida placentera y feliz; y hay quienes han fracasado en todo y viven una vida de miseria y desdicha. Y hay quienes están en un punto intermedio, según lo que se les ha concedido. Y Al-láh es quien mejor guía y ayuda en todo bien, y en evitar todo mal.

### Capítulo: La fe y las buenas obras

La causa principal y fundamental para ello es la fe y las buenas obras. Dijo Al-láh, exaltado sea:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أَنشَأَ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ 97﴾

Al creyente que obre rectamente, sea varón o mujer, le concederé una vida buena y le multiplicaré la recompensa de sus buenas obras. [An-Nahl: 97].

Al-láh el Altísimo informó y prometió a quienes combinan la fe con las buenas obras, una vida buena en este mundo, y una bella recompensa tanto en esta vida como en la morada eterna.

La razón de esto es clara, ya que los creyentes en Al-láh con una fe correcta, que fructifica en obras buenas que mejoran los corazones, la moral, el mundo material y el Más-Allá, poseen principios y fundamentos que les permiten enfrentar tanto las causas de alegría y regocijo como las causas de ansiedad, preocupación y tristeza.

Reciben las alegrías y las bendiciones con aceptación, agradecimiento y aplicándolas en lo que es beneficioso. Si las canalizan de esta manera, les genera un gran regocijo, la esperanza de su permanencia y bendición, y la expectativa de la recompensa que le espera a los agradecidos, cosas grandiosas que superan con sus bondades y bendiciones estas alegrías de las que son sus frutos.

y enfrentan las adversidades, los daños, las preocupaciones y las angustias resistiendo lo que pueden resistir, aliviando lo que pueden aliviar, y con una paciencia plena para lo que no pueden evitar. Así obtienen de las adversidades beneficios de resistencia útil, experiencias y fortaleza, y de la paciencia y la búsqueda de la recompensa y el mérito, grandes cosas que hacen que las adversidades se desvanezcan y sean reemplazadas por alegrías, buenas esperanzas y la aspiración al favor y la recompensa de Al-lah, como expresó el Profeta- paz y bendiciones sean con él- en un hadiz auténtico cuando dijo:

«عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ»

«¡Es sorprendente el caso del creyente! En todo asunto hay un bien para él; si le llega la prosperidad, es agradecido con Al-láh y eso es bueno para él, y si le llega una adversidad, es paciente y también eso es bueno para él; y esto no

ocurre con otro que no sea creyente» Registrado por Muslim.

El Profeta, que la paz y las bendiciones de Al-láh sean con él, informó que las ganancias, el bien y los frutos de las obras del creyente se multiplican en todo lo que le acontece, ya sea de alegría o de adversidad. Por eso, encuentras a dos personas a quienes les ocurre un evento de bien o de mal, y se diferencian enormemente en cómo lo reciben, y esto es según la diferencia en su fe y sus buenas obras. Quien se caracteriza por estas dos cualidades recibe el bien y el mal con agradecimiento y paciencia, y lo que les sigue, lo que le genera alegría y regocijo, eliminando la preocupación, la tristeza, la ansiedad, la angustia y la desdicha de la vida, logrando así una vida buena en esta morada. El otro recibe las cosas agradables con insolencia, arrogancia y tiranía. Sus modales se desvían y las recibe como las bestias, con avidez y ansiedad, y sin embargo, no tiene el corazón tranquilo, sino que está disperso en muchos aspectos: disperso por el miedo a perder sus amadas posesiones, por la multitud de oposiciones que suelen surgir de ellas, y porque las almas no se detienen en un límite, sino que siempre están ansiosas por más posesiones, que pueden o no obtenerse, y aunque se obtuvieran hipotéticamente, también estaría inquieto por las razones mencionadas. Recibe las adversidades con ansiedad, miedo, y desasosiego, así que no

preguntas sobre la miseria de su vida, las enfermedades mentales y nerviosas, y el miedo que puede llevarlo a las peores situaciones y las más terribles perturbaciones, porque no espera recompensa alguna. No tiene paciencia que lo consuele y le alivie.

Y todo esto se observa con la experiencia, y un solo ejemplo de este tipo, si lo reflexionas y lo aplicas a las condiciones de las personas, verás la gran diferencia entre el creyente que actúa conforme a su fe y quien no lo hace. La religión exhorta en gran medida a la satisfacción con el sustento de Al-lah y con lo que ha otorgado a sus siervos de Su gracia y generosidad diversa.

Entonces el creyente, cuando es probado con enfermedad o pobreza, o cualquier otra circunstancia a la que todos están expuestos, gracias a su fe y a la satisfacción con lo que Al-láh le ha decretado, se encuentra tranquilo, no anhela en su corazón lo que no le ha sido destinado, mira a quien está por debajo de él y no a quien está por encima. Quizás su alegría, felicidad y tranquilidad superen a quienes poseen todos los goces mundanos, ya que estos nunca parecen ser satisfechos con nada.

Así como encuentras a quien no actúa conforme a los dictados de la fe, si se ve afligido por la pobreza o pierde algunos de los bienes mundanos, en la máxima desdicha y miseria.

Otro ejemplo: cuando surgen motivos de temor y las preocupaciones asaltan al ser humano, se encuentra que quien tiene una fe verdadera mantiene el corazón firme, el alma tranquila, y es capaz de gestionar y dirigir la situación que le ha sobrevenido con todo su pensamiento, palabra y acción. Ha preparado su alma para enfrentar esta preocupación inminente, y estas son las condiciones que brindan paz al ser humano y fortalecen su corazón.

Así como encuentras a quien carece de fe en la situación opuesta, cuando surgen los temores, su conciencia se inquieta, sus nervios se tensan, sus pensamientos se dispersan y lo invade el miedo y el terror, y se le acumula el miedo externo y la ansiedad interna que no se puede expresar en su esencia. Este tipo de personas, si no se sosiegan por medios naturales que requieren mucho entrenamiento, sus fuerzas colapsan y sus nervios se tensan, debido a la falta de fe que impulsa a la paciencia, especialmente en situaciones críticas y en circunstancias tristes y perturbadoras.

El justo y el pecador, el creyente y el incrédulo comparten el valor adquirido y el instinto que suaviza y minimiza los temores, pero el creyente se distingue por la fortaleza de su fe, su paciencia, su confianza en Al-láh y su dependencia de Él, y su esperanza en Su recompensa, aspectos que

aumentan su valentía, alivian el peso del miedo y facilitan las dificultades, como dijo Al-láh:

﴿...إِنْ تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَإِنَّهُمْ يَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْجُونَ مِنْ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ...﴾

...porque así como ustedes tienen dificultades, ellos también las tienen. Pero ustedes anhelan [una recompensa] de Dios que ellos no pueden esperar... [An-Nisā': 104] Y reciben de la ayuda de Al-láh y Su asistencia especial y Su apoyo lo que dispersa los temores. El Altísimo dijo:

﴿...وَأَصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

Sean pacientes, porque Dios está con los pacientes. [Corán, 8: 46].

La amabilidad con las criaturas, en palabra y acciones. Entre las causas que eliminan la angustia, la tristeza y la ansiedad, está la benevolencia hacia las criaturas mediante la palabra y la acción, y los diferentes tipos de bondad, todos ellos son bien y bondad. Con ellos, Al-láh aleja las preocupaciones y las tristezas tanto de los justos como de los pecadores, según corresponda. Sin embargo, el creyente tiene la mayor parte y porción de ello, y se distingue porque su benevolencia proviene de la sinceridad y la búsqueda de Su recompensa.

Al-láh le facilita hacer el bien por la esperanza de obtener el beneficio, y aleja de él las adversidades gracias a su sinceridad y búsqueda de recompensa. Al-láh, exaltado sea, ha dicho:



﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّن نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ  
النَّاسِ وَمَن يَعْمَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءً مَّرْصَاتٍ أَللَّهُ فَسَّوْفَ تُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا 114﴾

En la mayoría de las conversaciones secretas no hay ningún bien, excepto las que sean para coordinar una ayuda social, hacer una buena acción o reconciliar entre las personas. A quien lo haga anhelando complacer a Dios, lo agradeceré con una grandiosa recompensa. [An-Nisā': 114].

Al-lah, el Altísimo, informó que todas estas acciones son buenas para quien las realiza. El bien atrae el bien y aleja el mal. Y al creyente que busca la recompensa de Al-lah, Él le concede una gran recompensa, que incluye la desaparición de la preocupación, la tristeza y las aflicciones, entre otras.

### **Capítulo sobre ocuparse en una obra o en un conocimiento de las ciencias beneficiosas.**

Una de las razones para aliviar la ansiedad causada por la tensión nerviosa y la preocupación del corazón por algunas inquietudes es ocuparse en una actividad o en el estudio de ciencias útiles, ya que distraen al corazón de aquello que le preocupa. Y tal vez olvide por ello las causas que le provocaron la preocupación y la tristeza, alegrándose su alma y aumentando su vigor, y esta razón también es compartida entre el creyente y el no creyente. Sin embargo, el creyente se distingue

por su fe, sinceridad y búsqueda de la recompensa divina en el conocimiento que aprende o enseña, y en las buenas obras que realiza. Si es una adoración, es adoración, y si es un trabajo mundano o un hábito, lo acompaña con una intención recta. Y busca con ello asistencia para obedecer a Al-láh, por lo que tiene un efecto eficaz en alejar las preocupaciones, las angustias y las tristezas. Cuántas personas han sido afligidas por la ansiedad y la persistencia de las tribulaciones, y han sido alcanzadas por diversas enfermedades, y su remedio eficaz ha sido olvidar la causa de su perturbación y angustia, y ocuparse en una de sus ocupaciones importantes.

Y es necesario que el trabajo en el que uno se ocupa sea algo que el alma disfrute y anhele, ya que esto es más propicio para lograr este propósito beneficioso, y Al-láh es el más sabio.

Reunir todos los pensamientos en la preocupación por las obras del día presente, Reunir todos los pensamientos en la preocupación por las obras del día presente, y apartarlos de la preocupación por el futuro y del pesar por el pasado, es una manera de alejar la angustia y la ansiedad. Por eso, el Profeta (que la paz y las bendiciones de Al-láh sean con él) buscó refugio de la angustia y el pesar. No sirve de nada lamentarse por los asuntos pasados que no se pueden recuperar ni corregir, y la preocupación que surge

por el miedo al futuro puede ser perjudicial. Por lo tanto, el siervo debe ser hijo de su día, concentrando su esfuerzo y dedicación en mejorar su día y su tiempo presente. Si el corazón se enfoca en esto, se logra la plenitud de las obras, y el siervo se consuela de la angustia y el pesar. Y cuando el Profeta —que la paz y las bendiciones de Al-láh sean con él— suplicaba o guiaba a su comunidad a realizar una súplica, lo hacía instando a que, junto con buscar la ayuda de Al-láh y anhelar Su favor, se esforzaran y dedicaran con seriedad para lograr aquello por lo que se suplica. Y abandonar aquello que solía invocar para alejarlo, ya que la súplica está acompañada de la acción. Así, el siervo se esfuerza en lo que le beneficia en su religión y vida mundanal, y pide a su Señor el éxito en su propósito. Y le solicita ayuda para ello, tal como dijo el Profeta —que la paz y las bendiciones de Al-láh sean con él—:

(أَحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِذَا أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ)

Esfuérzate por lo que te beneficia, busca la ayuda de Al-láh y no desesperes. Y si te ocurre algo, no digas: “Si hubiera hecho tal cosa, habría pasado tal y tal otra”, sino di: “Es el decreto de Al-láh y Él hace lo que quiere”, pues ciertamente que la frase: ‘si hubiera’ abre la puerta a la obra de Satanás.

Registrado por Muslim. En efecto, el Profeta, que la paz y las bendiciones de Al-láh sean con él, combinó la exhortación a esforzarse en lo que es beneficioso en toda circunstancia, encomendarse a Al-láh y no sucumbir a la impotencia que es la pereza perjudicial, con la aceptación de los asuntos pasados que ya han ocurrido, y la aceptación del decreto y la predestinación de Al-láh.

El Islam dividió los asuntos en dos categorías: primero, aquellos en los que el siervo puede esforzarse para obtenerlos o lograr lo que sea posible de ellos, o evitarlos o aliviarlos; en estos casos, el siervo debe emplear su esfuerzo y buscar la ayuda de su Creador. Segundo, en aquellos casos donde no es posible, el siervo se siente tranquilo, satisfecho y se somete, y no cabe duda de que observar este principio es una causa de alegría y de la desaparición de la angustia y la tristeza.

### **Capítulo sobre el aumento en la invocación a Al-lah.**

Entre las mayores causas para el sosiego y la tranquilidad está la abundancia en el recuerdo de Al-láh, pues tiene un efecto asombroso en el sosiego del pecho y su tranquilidad, y en la desaparición de la preocupación y la tristeza, como dijo Al-láh:

﴿...أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

¿Acaso no es con el recuerdo de Dios que se sosiegan los corazones? (Corán 13:28) El recuerdo

de Al-láh tiene un efecto grandioso en la consecución de este objetivo por su especial característica, y por la recompensa y el mérito que el siervo espera de Él.

Hablar de las gracias de Al-láh, tanto las visibles como las ocultas, Asimismo, hablar de las gracias de Al-láh, tanto las visibles como las ocultas, ya que reconocerlas y mencionarlas aleja la preocupación y la tristeza, y motiva al siervo a la gratitud, que es el más alto y noble de los niveles, incluso si el siervo se encuentra en estado de pobreza, enfermedad u otras calamidades. Pues si compara las gracias de Al-láh sobre él -que son innumerables e incalculables- con lo que le ha afligido de adversidad, no habrá proporción entre la adversidad y las gracias.

Incluso las adversidades y desgracias, cuando Al-láh las impone a Su siervo, y este cumple con la función de la paciencia, la aceptación y la sumisión, se alivia su carga y se atenúa su peso. La esperanza del siervo en la recompensa y el premio, y su devoción a Al-láh al cumplir con la paciencia y la aceptación, convierte lo amargo en dulce, de modo que la dulzura de su recompensa le hace olvidar la amargura de su paciencia.

Ver a los que están por debajo de nosotros, Y de las cosas más beneficiosas en este contexto es utilizar lo que el Profeta -que la paz y las

bendiciones de Al-láh sean con él- indicó en el hadiz auténtico donde dijo:

(انظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ)

(Miren al que está debajo de ustedes y no a quién está por encima de ustedes. Es mejor que no desprecien la gracia de Al-lah) Registrado por Muslim. Ya que cuando el siervo tiene presente esta noble perspectiva, se da cuenta de que supera a muchos de la creación en salud y sus derivaciones, y en provisión y sus asuntos adjuntos, sin importar su situación. Así, desaparece su ansiedad, su preocupación y tristeza, y aumenta su alegría y satisfacción por las bendiciones de Al-láh en las que supera a otros que están por debajo de él en ellas.

Y cuanto más reflexiona el siervo sobre las bendiciones manifiestas y ocultas de Al-láh, tanto en lo religioso como en lo mundano, ve que su Señor le ha otorgado bienes y le ha alejado múltiples males, sin duda esto aleja las preocupaciones y las tristezas, y provoca alegría y regocijo.

### **Capítulo sobre el esfuerzo por eliminar las causas de las preocupaciones y en alcanzar las causas de la alegría.**

Y entre las causas del regocijo y la eliminación de la ansiedad y la angustia se encuentra el esfuerzo por eliminar las causas de preocupación y alcanzar las causas de la alegría. Esto se logra olvidando las

desgracias pasadas que no se pueden revertir, y comprendiendo que ocuparse en ellas es un acto de futilidad e insensatez, y que tal comportamiento es una necedad y locura. Así, lucha contra su corazón para no pensar en ellas, y de igual manera, lucha contra su corazón para no inquietarse por lo que está por venir, ya sea por temor a la pobreza, amenazas u otras desgracias que imagina en su futuro. Y así sabe que los asuntos futuros no se sabe lo que traerán de bien o mal, esperanzas y dolores, y que están en manos del Poderoso y Sabio, y no en manos de sus siervos, excepto en el esfuerzo por obtener sus beneficios y evitar sus perjuicios. El siervo sabe que, si desvía su pensamiento de la preocupación por el futuro en sus asuntos y confía en su Señor para su rectificación, y se apoya en Él para ello, si hace esto, su corazón se tranquiliza, sus asuntos se corrigen, y desaparecen de él su angustia y preocupación.

Las súplicas, Y de lo más beneficioso para considerar el futuro de los asuntos es decir esta súplica que el Profeta, que la paz y las bendiciones de Al-láh sean con él, solía recitar:

«اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي إِلَيْهَا مَعَادِي، وَاجْعَلْ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَالْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ»

«Oh Al-lah, enmienda mi religión que es el fundamento de mi existencia. Enmienda mi vida de

acá en la que hallo mi subsistencia. Enmienda mi Otra Vida a la que seré emplazado. Haz que esta vida me suponga un aumento en todo lo bueno. Y haz que la muerte me sea el descanso de todo lo malo.» Registrado por Muslim. Asimismo, sus palabras:

«اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ»

¡Oh Al-láh! Tu misericordia es lo que espero, No me abandones por mi cuenta ni por un instante, pon todos mis asuntos en buen orden para mí. No hay deidad [digno de adoración] excepto Tú. Transmitido por Abu-Dawud y su isnad es sahih (auténtico). Si el siervo se esfuerza en esta súplica, que contiene el bienestar de su futuro religioso y mundano, con un corazón presente y una intención sincera, esforzándose en lo que lo logra, Al-lah le concede lo que Le ha suplicado y esperado, y su preocupación se transforma en alegría y felicidad.

### **Capítulo: Pensar en los peores escenarios**

Uno de los medios más efectivos para aliviar la ansiedad y las preocupaciones cuando el siervo enfrenta alguna calamidad es esforzarse por mitigarlas considerando los peores escenarios posibles y preparándose para ellos. Si hace esto, debe esforzarse por aliviar lo que se pueda aliviar según sus posibilidades. Con esta preparación y este esfuerzo beneficioso, sus preocupaciones y



angustias desaparecerán, y ese esfuerzo se convertirá en un medio para atraer beneficios y evitar los daños que le sean posibles al siervo.

Cuando se presenten causas de miedo, enfermedades, pobreza o carencia de lo que ama de las diversas cosas deseadas, debe recibirlas con tranquilidad y preparación del alma para ellas, incluso en la medida más intensa posible. Pues preparar el alma para soportar las adversidades las hace más llevaderas y disminuye su intensidad, especialmente si se ocupa en contrarrestarlas según su capacidad. Así, se combina la preparación del alma con el esfuerzo útil que distrae de preocuparse por las desgracias, y se esfuerza en renovar la fuerza para resistir las adversidades, confiando en Al-láh y teniendo buena fe en Él. No cabe duda de que estas acciones tienen un gran beneficio en lograr la alegría y la apertura del corazón, junto con la esperanza del siervo en la recompensa inmediata y futura. Esto es algo observado y experimentado, y hay muchos casos registrados de gente que ha experimentado esto.

### **Capítulo sobre la fortaleza del corazón y su capacidad de no alterarse ni dejarse llevar.**

Uno de los remedios más eficaces para las enfermedades nerviosas y del corazón, e incluso para las enfermedades físicas, es la fortaleza del corazón y su capacidad de no alterarse ni dejarse

llevar por las ilusiones y fantasías que traen los pensamientos negativos. La ira y la confusión son factores que causan dolor y la expectativa de que ocurran desgracias o la pérdida de lo deseado lo sumen a uno en preocupaciones, angustias y enfermedades del corazón y del cuerpo, así como en el colapso nervioso, cuyas nefastas consecuencias han sido ampliamente observadas por las personas.

Confiar en Al-lah, Cuando el corazón confía en Al-láh, se encomienda a Él, no se rinde a las ilusiones ni es dominado por imaginaciones negativas, y confía en Al-láh y espera en Su favor, entonces las angustias y las penas se alejan de él, y muchas de las enfermedades físicas y del corazón desaparecen. El corazón obtiene una fuerza, una expansión y una alegría que no se pueden expresar con palabras. Cuántos hospitales están llenos de pacientes de ilusiones y fantasías corruptas, y cuánto han afectado estos asuntos a los corazones de mucha gente fuerte, y más aún a los débiles, y cuántas veces han llevado a la locura y la demencia. El que está sano es aquel a quien Al-láh ha sanado y ha guiado a luchar contra su ego para alcanzar las causas beneficiosas que fortalecen el corazón y alejan su ansiedad. Dios el Altísimo dice:

﴿...وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ...﴾

Quien deposite su confianza en Dios, sepa que Él le será suficiente. [Corán, 65: 3] Es decir: Le es

suficiente para todo lo que le importa, sea en su religión o en su vida mundana.

Por lo tanto, quien confía en Al-láh tiene un corazón fuerte que no se ve afectado por ilusiones ni se inquieta por los acontecimientos, ya que sabe que eso proviene de la debilidad del alma y del temor sin fundamento. Sabe además que Al-láh ha prometido a quien confía en Él una cobertura completa, por lo que confía en Al-láh y se tranquiliza con Su promesa, desapareciendo así su preocupación y ansiedad, convirtiéndose su dificultad en facilidad, su tristeza en alegría (la tristeza: el pesar), y su miedo en seguridad. Pedimos a Al-láh, Enaltecido sea, que nos conceda bienestar y nos favorezca con la fortaleza y estabilidad del corazón, y con la confianza plena que Al-láh ha prometido a sus siervos, otorgándoles todo bien y alejando de ellos todo mal y daño.

### **Capítulo: Preparar el alma para soportar los defectos de los demás.**

En las palabras del Profeta, que la paz y las bendiciones de Al-láh sean con él:

«لَا يَفْرَكُ مُؤْمِنٌ مُؤْمِنَةً إِنْ كَرِهَ مِنْهَا خُلُقًا رَضِيَ مِنْهَا خُلُقًا آخَرَ»

«Que ningún creyente aborrezca a una creyente; si le disgusta uno de sus modales, le complacerá otro»  
Registrado por Muslim.

Dos grandes enseñanzas:

Una es la orientación a tratar bien a la esposa, al pariente, al amigo y a cualquier persona con la que tengas una relación o conexión. Debes prepararte para aceptar que inevitablemente habrá algún defecto, carencia o algo que no te guste. Cuando encuentres eso, compáralo con tu deber u obligación de mantener el contacto y el amor, recordando las virtudes y los objetivos particulares y generales que posee. Al pasar por alto los defectos y observar las virtudes, la amistad y la buena relación perduran; así se logra la tranquilidad y se obtiene el beneficio.

La segunda enseñanza: es la eliminación de la preocupación y la ansiedad, manteniendo la claridad y la continuidad en el cumplimiento de los derechos obligatorios y recomendados, logrando así la tranquilidad entre las partes. Quien no se guía por lo que mencionó el Profeta, la paz y las bendiciones de Al-láh sean con él, sino que hace lo contrario, enfocándose en los defectos y cegándose ante las virtudes, inevitablemente se preocupará y se enturbiará la relación de amor con quienes está vinculado, y se interrumpirán muchos de los derechos que cada uno debe preservar.

Y muchas personas de gran determinación se preparan para enfrentar desastres y molestias con paciencia y serenidad. Sin embargo, ante los asuntos triviales y simples, se inquietan y se turba la serenidad, y la razón de esto es que se han

preparado para los asuntos grandes, pero han dejado de lado los asuntos pequeños, lo que les ha perjudicado y afectado su tranquilidad. Así que el prudente se prepara para los asuntos pequeños y grandes y pide a Al-lah la ayuda para afrontarlos, y que no lo deje a su propio albedrío ni por un instante. De esta manera, lo pequeño se le hace fácil, así como lo grande. Y permanece con el sosiego en el alma, con el corazón tranquilo y en calma.

### **Capítulo sobre no exagerar con las preocupaciones**

El sensato sabe que su verdadera vida es una vida de felicidad y tranquilidad, y que es muy corta, por lo que no debe acortarla con preocupaciones y entregarse a las tribulaciones, ya que eso va en contra de la vida correcta. Debe ser cuidar de su vida para que no se pierda gran parte de ella en las preocupaciones y tribulaciones. No hay diferencia en esto entre el justo y el pecador, pero el creyente tiene la mayor parte de esta descripción, y el beneficio que le reporta en esta vida y la otra.

La comparación entre las gracias de Al-láh y las dificultades que ha padecido, Asimismo, cuando le sobrevenga una desgracia o tema por ella, debe comparar las demás gracias que posee, sean religiosas o mundanas, con el mal que le ha acontecido. Al hacer esta comparación, se hace evidente la abundancia de las gracias que disfruta y

la insignificancia de las desgracias que le han sobrevenido.

Asimismo, compara entre lo que teme que le cause daño y las muchas probabilidades de seguridad, de modo que no permite que la posibilidad menor prevalezca sobre las muchas probabilidades fuertes. Así, su preocupación y miedo desaparecen, y considera la mayor probabilidad que podría afectarlo, preparándose para su ocurrencia si llegara a suceder, y se esfuerza en prevenir lo que aún no ha ocurrido y en mitigar lo que ha ocurrido o aliviarlo.

El daño causado por la gente se vuelve en contra de ellos siempre y cuando no te ocupes de ellos con frecuencia. Entre las cosas beneficiosas está el saber que el daño que te causan las personas, especialmente con palabras injuriosas, no te perjudica, sino que les perjudica a ellos, a menos que te ocupes en preocuparte por ello y permitas que controle tus emociones. En ese caso, te perjudica como les perjudica a ellos. Si no le prestas atención, no te perjudica en absoluto.

Mejora tu vida con pensamientos beneficiosos Y tienes que saber que tu vida sigue tus pensamientos, si tus pensamientos son beneficiosos para ti en tu religión o en este mundo, entonces tu vida será buena y feliz. De lo contrario, será lo opuesto.

Que el trato sea para Al-láh y no para la creación. Entre las cosas más beneficiosas para alejar la preocupación está acostumbrar tu alma a no buscar el agradecimiento sino de Al-láh. Así, si haces el bien a quien tiene derecho sobre ti o a quien no lo tiene, debes saber que esto es un trato entre tú y Al-láh. No te preocupes por el agradecimiento de aquel a quien has favorecido, tal como Al-láh dijo respecto a Sus siervos más queridos:

﴿إِنَّمَا نَطْعِمُكُمْ لَوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا ۝٩﴾

Dicen: “Les damos de comer simplemente porque anhelamos el rostro de Dios. En realidad no esperamos de ustedes retribución ni agradecimiento. Corán (76: 9).

Se enfatiza esto en el trato con la familia y los hijos, debido a la fuerte conexión que tienes con ellos. Cuando te acostumbras a alejar el mal de ellos, encuentras descanso y tranquilidad. Una de las causas del sosiego es adoptar las virtudes y practicarlas según el impulso del alma, sin forzarte de manera que te inquiete, y así no regresarás decepcionado por no alcanzar la virtud, ya que has seguido el camino errado. Esto es parte de la sabiduría: convertir las situaciones turbias en claras y dulces, aumentando así la pureza de los placeres y eliminando las impurezas.

Ocuparse en lo beneficioso y no en lo perjudicial, Ten siempre presentes las cosas beneficiosas y

trabaja para lograrlas, no prestes atención a las cosas perjudiciales para que estés distraído de las causas que traen preocupación y tristeza. Busca el descanso y concentra tu mente en las tareas importantes.

Resolver los asuntos de inmediato, Entre las cosas beneficiosas está el resolver los asuntos en el momento presente, para poder dedicarse a lo que venga en el futuro, ya que si no se resuelven los asuntos, se acumulan los trabajos anteriores y se suman a ellos los trabajos futuros, lo que hace que se vuelvan más pesados. Si resuelves todo a su debido tiempo, enfrentarás los asuntos futuros con fuerza de pensamiento y de acción.

Ordenar las prioridades y la consulta, Y uno debe elegir de las obras beneficiosas las más importantes, distinguiendo entre lo que su alma desea y en lo que tiene un fuerte interés, pues lo contrario genera aburrimiento, tedio y desánimo. Ayúdese en esto con el pensamiento correcto y la consulta, ya que quien consulta no se arrepiente. Estudie cuidadosamente lo que desea hacer, y cuando se asegure del beneficio y decida, encomiéndose a Al-láh, pues Al-láh ama a quienes se encomiendan a Él.

Y alabado sea Al-lah, Señor del universo.

Que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con nuestro profeta Muhammad, su familia y sus compañeros.



# Índice

|                                                                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Medios útiles para llevar una vida feliz.....                                                                         | 2  |
| Medios útiles para llevar una vida feliz.....                                                                         | 2  |
| Autor .....                                                                                                           | 2  |
| Shaij 'Abdur-Rahmán Bin Násir As-Sa'di (que Dios tenga misericordia de él).....                                       | 2  |
| Introducción .....                                                                                                    | 2  |
| Capítulo: La fe y las buenas obras .....                                                                              | 3  |
| Capítulo sobre ocuparse en una obra o en un conocimiento de las ciencias beneficiosas.....                            | 9  |
| Capítulo sobre el aumento en la invocación a Al-lah. ....                                                             | 12 |
| Capítulo sobre el esfuerzo por eliminar las causas de las preocupaciones y en alcanzar las causas de la alegría. .... | 14 |
| Capítulo: Pensar en los peores escenarios.....                                                                        | 16 |
| Capítulo sobre la fortaleza del corazón y su capacidad de no alterarse ni dejarse llevar.....                         | 17 |
| Capítulo: Preparar el alma para soportar los defectos de los demás. ....                                              | 19 |
| Capítulo sobre no exagerar con las preocupaciones .....                                                               | 21 |