

## Consejo Para Curar la Ira

□ Una persona con la costumbre de enojarse debe tener en cuenta que la ira es la facultad conferida por Dios Todopoderoso con el fin de preservar, continuar, y de la sobrevivencia de la especie humana y para la disciplina y el orden del sistema familiar, para la protección de los derechos humanos y la protección de las leyes Divinas. Si actúa en contra de este propósito divino y utiliza el poder de la ira contra el designio de Dios, es considerado como una violación de confianza que amerita un castigo severo de Su parte. ¡Qué acto de ignorancia e injusticia el no corresponder la confianza Divina e incurrir en Su Cólera! Deben considerarse seriamente los vicios de moralidad y actitud que se originan de la ira, e intentar remover sus efectos negativos, que son capaces de afligir a una persona por la eternidad, causando muchos problemas en este mundo como en la Otra Vida.

□ Entre los remedios fundamentales para la ira se cuenta el deshacerse de los factores responsables de su provocación. Estos factores incluyen el narcisismo, que conlleva el amor por el dinero, la gloria, y el honor, y el deseo de imponer la voluntad personal y expandir el dominio de poder propio sobre las criaturas de Dios. Inflaman el fuego de la ira de forma innata, pues el individuo encaprichado por ellos tiende a venerarlos. Cuando alguien ama cosas así, se siente apasionado y enojado si alguna de sus metas aspiradas no es alcanzada. Otro factor que suele causar ira es el que se la imagina como un mérito confundida con valentía, debido a la ignorancia personal. La ira es así el producto de la debilidad espiritual, la insuficiencia de fe, y la falta de control del carácter y el alma.

□ Una persona sabia piensa cuidadosamente sobre las consecuencias negativas de la ira y sobre los beneficios del autocontrol, responsabilizándose a sí misma de apartar este fuego de su corazón en cada esfuerzo. Expulsa de su corazón el amor por la riqueza, el honor, y similares que provocan su ira. Si decide actuar contra su ego primitivo y sus deseos mundanos, con la ayuda y bendiciones de Dios, su fijación se vuelve menos intensa y le da menor importancia a ellos. Su calma interior y autocontrol, provenientes de su renuncia al amor por la riqueza, el honor, el poder, y semejantes, no le permitirán a su ego actuar injustamente. Gradualmente, no perderá las riendas del dominio de sí cuando se provoca la ira en su corazón. Logrará finalmente un control completo sobre su enojo. [Adaptado de Khomeini, *Cuarenta Hadices*, capítulo 7, 'Ghadhab']

## Conclusión

□ El Emam Jafar al-Sadigh (a) dijo: “Un mu'min (creyente) es aquella persona que, al enojarse, su enojo no lo aparta de lo justo (o lo correcto)...” [Al-Kulayni, *al-Kafi*, vol. 2, p. 186, hadith # 11]

Para investigar más sobre el auténtico Islam, visita:

<http://al-islam.org/faq/>

...*Aquellos que dan limosna tanto en prosperidad como en adversidad; quienes controlan su ira y perdonan a los hombres; Dios ama a quienes hacen el bien.*

(Qurán, 3: 134)

El Emam Jafar al-Sadigh (a) dijo:

"La ira es la llave (que abre la puerta) hacia toda clase de vicios."

[Al-Kulayni, *al-Kafi*, vol. 2, p. 303, hadith # 3]

## Enfermedades del Alma

# La Ira (ghadhab)

Se ha narrado del Emam al-Sadigh (a) que escuchó a su padre, el Emam al-Baghir (a), diciendo: "Un beduino vino donde el Profeta (s) y le dijo: 'Vivo en el desierto. Enséñame la esencia de la sabiduría.' El Profeta (s) entonces le dijo: 'Evita enojarte.'

Luego de repetir su pregunta tres veces (obteniendo la misma respuesta del Profeta cada vez) el beduino dijo para sí: 'Después de esto no haré más preguntas, pues el Apostol de Dios (s) solo ordena lo bueno.'" El Emam al-Sadigh (a) ha dicho: "Mi padre solía decir, '¿Hay algo más violento que la ira? Ciertamente, un hombre se enoja y mata a alguien cuya sangre le estaba prohibida por Dios, o calumnia a una mujer casada.'"

[Al-Kulayni, *al-Kafi*, vol. 2, p. 303, hadith # 4]

## La Realidad de la Ira

La ira es un estado psicológico que resulta de la agitación interior y del deseo por venganza. Cuando esta agitación se vuelve más violenta, intensifica el fuego de la ira. Una conmoción violenta envuelve al cerebro, lo que provoca la pérdida de control de la mente y del intelecto, que se vuelven ineficaces. Ocurrido esto, el estado interior de una persona se asemeja a una cueva donde ha estallado el fuego, llenándola de llamas y nubes sofocantes de humo despedidas desde su boca con intenso calor y un fuerte aullido. Así, se vuelve extremadamente difícil calmar a una persona en este estado y extinguir el fuego de su ira; cualquier cosa que se le arroje para enfriarlo se vuelve parte de él, sumándose a su intensidad. Por esta razón una persona así se ciega y ensordece a la guía y a los buenos modales. En tal condición, todo esfuerzo por aconsejar, recomendar, y exhortar resultan ineficaces para apaciguar a la persona. Mientras más se intenta pacificar a través de esfuerzos y peticiones humildes, más violenta se vuelve hasta que la persona enojada llega a herir físicamente a alguien o busca venganza.

- El Emam al-Baghir (a) dijo: **“Ciertamente, la ira es una chispa encendida por Satanás en el corazón del hijo de Adán.”** [Al-Kulayni, *al-Kafi*, vol. 2, p. 304, hadith # 12]

## Efectos Devastadores y Consecuencias de la Ira

□ Una persona presa de la ira se comporta irracionalmente como un lunático sin considerar de manera razonable el resultado de sus acciones. Comete actos indecentes y malos y su lengua, miembros, y cuerpo salen fuera de su control. El enojo puede llevar a abusar del lenguaje en contra de los profetas de Dios y Sus *awliya'*. Puede llevar a profanar santidades y a proferir calumnias contra personas admirables, a asesinar un alma piadosa o inocente, a destrozarse las vidas de las creaturas de Dios, a destruir una familia, o a revelar los secretos de otros desgarrando los velos que los cubren. No hay límites para tales actos crueles y opresivos que una persona puede cometer al estallar el fuego de la ira que puede destruir muchos hogares, incluso una sociedad entera.

□ Respecto a riesgos morales, la ira puede causar malicia contra las creaturas de Dios, llevando incluso a la enemistad no solo contra profetas y *awliya'*, sino también contra la Santa Esencia de Dios, el Sustentador. Puede también engendrar a otros vicios, como *hasad* (envidia), el rencor y la injusta venganza.

□ La semejanza de la ira en este mundo es el fuego de la Ira Divina en la Otra Vida. Así como la ira emana del corazón, la realidad espiritual de esta ira quizás sea el fuego de la Ira Divina que también emana de las profundidades del corazón y se esparce sobre el ser externo, cuyas llamas de tormento emergen desde los órganos externos como los ojos, oídos, y la lengua.

□ La ira que se vuelve un rasgo permanente de una persona, es más catastrófica aún. Atrofia el corazón, y lo forja sin piedad y afecta la facultad de la sabiduría. La forma que tal estado adquirirá en el *barzakh* y en el Día de la Resurrección

será una forma bestial sin par en este mundo; pues la brutalidad de una persona en este estado no se puede comparar con ninguna de las bestias salvajes.

- Se ha narrado del Emam al-Baghir (a): “Registra la Torah sobre lo que el Dios Todopoderoso confió a Moisés (a), diciendo: **“O Moisés, controla tu ira hacia aquellos sobre quienes Yo te he dado autoridad, de modo que te libre de Mi Cólera.”** [Al-Kulayni, *al-Kafi*, vol. 2, p. 302, hadith # 7]
- El Emam Ali (a) dijo: **“Protégete a ti mismo de la ira, pues la insensatez es su comienzo y el remordimiento es su final.”** [Al-Amidi, *Gharar ul-Hikam wa darar ul-Kalim*, hadith # 2635]

## El Atributo del Control de la Ira

□ El comportamiento de una persona valiente se basa en la sabiduría y la serenidad del alma. Solo se enoja en la ocasión en que debe y es paciente y contenida. Su enojo es de la dimensión correspondiente y si toma venganza, la hace guiado de la razón y la discreción. Sabe bien a quién debe perdonar y qué cosas debe omitir e ignorar.

□ El enojo de un verdadero creyente es por el amor por Dios. En el estado de enojo, aún tiene en mente sus deberes, los derechos de las creaturas y jamás oprimiría a nadie. Tampoco haría uso de lenguaje indecente ni actuaría de forma indiscreta. Todos sus actos se basan en consideraciones razonables y están de acuerdo a las normas de la justicia y leyes Divinas. Siempre actúa de modo que no se arrepentirá de sus actos más tarde.

- El Emam Ali (a) dijo: **“La persona más poderosa es que la que triunfa sobre su ira por medio de la paciencia.”** [Al-Rayshahri, *Mizan al-Hikmah*, hadith # 15027]
- El Emam Jafar al-Sadigh (a) dijo: **“Quien controla su ira en contra de otro, Dios cubrirá sus secretos.”** [Al-Majlisi, *Bihar al-Anwar* vol. 73, p. 264 hadith # 11]

## Cuando la Ira es Provocada...

Un remedio práctico de la ira una vez que esta ha sido provocada, es contenerla y calmarla en la etapa más temprana cuando el intelecto está aún bajo control.

- El Emam al-Baghir (a) dijo: **“Quien esté enojado con otro que se siente inmediatamente si es que está de pie; pues, ciertamente, hacer esto repelerá de sí la suciedad de Satanás. Y quien se enoje con su pariente, que este se le acerque y (gentilmente) lo toque; pues el sentimiento de la afiliación familiar, al ser estimulado mediante el tacto, induce la calma.”** [Al-Kulayni, *al-Kafi*, vol. 2, p. 302, hadith # 2]
- El Emam Ali (a) ha dicho: **“Cuando una persona se enoje, si es que está de pie, debe recogerse (sentarse) inmediatamente sobre el suelo por un tiempo, pues esto remueve la suciedad de Satanás de él durante ese momento.”** [Al-Rayshahri, *Mizan al-Hikmah*, hadith # 15059]

