

## Las causas de la ira y su cura

*por el Imam Al-Ghazali.*

---

SABED, queridos lectores, que el remedio de una enfermedad consiste en eliminar la causa de la misma. A Isa (Jesús), la paz sea con él, le preguntaron en cierta ocasión: “¿Qué es lo difícil?”, a lo que contestó “La ira de Dios”. El Profeta Yahya (Juan el Bautista), la paz sea con él, preguntó entonces: “¿Qué atrae la ira de Dios?”, a lo que Isa, la paz sea con él, contestó: “La ira”. Yahya, la paz sea con él, preguntó: “¿Qué es lo que hace crecer la ira?” Isa, la paz sea con él, respondió: “El orgullo, el renombre, el deseo de honores y la altivez”.

Las causas que dan lugar a la ira y la hacen crecer son el orgullo, la adulación a uno mismo, las bromas y el ridículo, las discusiones, la traición, y el deseo de fama y fortuna desmedidas. Si estos males están presentes en una persona, su conducta se envilece y no puede sustraerse a la ira.

Así pues, estas causas deben ser eliminadas mediante sus opuestos. La adulación a uno mismo ha de ser eliminada mediante la modestia. El orgullo ha de ser eliminado mediante el propio origen y nacimiento de uno; la codicia, mediante la satisfacción con lo imprescindible; y la avaricia, mediante la caridad.

El Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones sean con él) dijo: “El hombre fuerte no es aquel que vence a su contrincante en la lucha, sino aquel que se controla cuando siente ira.”

Describimos a continuación los remedios para la ira una vez que esta se ha presentado. El remedio es una mezcla de conocimiento y de acción. La medicina basada en el conocimiento es de seis clases:

1. La primera medicina del conocimiento es meditar acerca de las recompensas de aplacar la ira que encontramos en los versos del Corán y en las Tradiciones del Profeta (la paz y las bendiciones sean con él) Tu anhelo de conseguir esas recompensas por aplacar tu ira te harán evitar vengarte.

2. La segunda clase de medicina del conocimiento está basada en el temor al castigo de Dios y la certeza de que el castigo que Dios me imponga será mayor del que yo pueda imponer sobre mi enemigo. Si yo me tomo la revancha a causa de la ira que siento, Dios se la tomará sobre mí el Día del Juicio.

3. El tercer tipo de medicina basada en el conocimiento es la precaución al castigo de la enemistad y la venganza sobre uno mismo. Sientes alegría al tener a tu enemigo sufriendo en tu presencia, pero tú mismo no estás libre de ese peligro. Temerás que tu enemigo pueda vengarse en este mundo y en el otro.

4. Otro tipo de medicina basada en el conocimiento es pensar acerca del rostro del hombre airado, que es como el de una bestia feroz. Quien domina su ira tiene en el rostro la expresión del hombre sobrio e instruido.

5. La quinta medicina basada en el conocimiento es pensar que el Diablo te dirá: “Serás débil si no te enfadas.” ¡No le escuches!

6. La sexta razón es: “¿Qué motivo tengo para enfadarme? Ha ocurrido aquello que Dios ha querido.”

Remedios basados en la acción.

Cuando os enfadéis decid: “Busco en Dios protección contra Satán, el maldito” El Profeta (la paz y las bendiciones sean con él) así nos lo ordenó.

Cuando Aisha (Dios esté satisfecho de ella) se enfadaba, la agarraba por la nariz y decía: “Oh, querida Aisha, dí: ‘Oh Dios, tu eres el Señor de mi profeta Muhammad, perdóname mis pecados, expulsa la ira de mi corazón, y líbrame del error.’”

Si aún así la ira no desaparece, sentaos si estáis de pie, tumbaos si estáis sentados, y acercaos a la tierra, porque de ella fuisteis creados. Así pues, sed tranquilos como la tierra. La causa de la ira es el calor, y su opuesto es tumbarse en el suelo para que el cuerpo se refresque y se calme.

El Profeta (la paz y las bendiciones sean con él) dijo: “La ira es un carbón encendido. ¿No veis vuestras cejas arqueadas y vuestros ojos enrojecidos? Así pues, cuando uno de vosotros se enfade, que se siente si está de pie, y que se tumba si está sentado. Si aún así la cólera no cesa, que haga la ablución con agua fría o que se de un baño, porque el fuego no se puede extinguir sin agua.”

El Profeta (la paz y las bendiciones sean con él) dijo: “Cuando uno de vosotros se encolerice, que haga la ablución con agua, porque la ira tiene su origen en el fuego” En otro hadiz dijo: “La ira viene del Diablo, y el Diablo está hecho de fuego”.

Hazrat Ali (Dios esté satisfecho de él) dijo: “El Profeta no se enfadaba por nada de este mundo. Cuando algo lo hería, nadie se enteraba, y nadie se levantó para tomar venganza de su ira. Sólo por la Verdad se enfadaba.”

...o0o...

Disponible en línea en:

<http://home.datacomm.ch/kerquelen/ira/>