

La Comunicación Intrapersonal con el Poder Superior

Sdenka Saavedra Alfaro

Periodista y escritora

Asociación de la Comunidad Islámica Ahlul Bait Bolivia

srsaavedra@yahoo.es

“Amarse a sí mismo es el principio de un romance para toda la vida” (Oscar Wilde).

Parte del enamorarte de ti, tiene que ver directamente con tu capacidad de conocerte, de conversar contigo, de sentir y explorar tus sentimientos, en otras palabras el romance para toda la vida tiene que ver con tu Comunicación Intrapersonal; es decir con tu diálogo interno, específicamente una comunicación contigo mismo.

La cita no se está enfocando a un egocentrismo radical; sino a un conocerse así mismo. Porque si te conoces, te aceptas, y si te aceptas, aceptas a los demás. Y esa es la esencia para vivir en paz y en armonía. Lo que sí agregaría es amar a Dios sobre todas las cosas, un romance para toda la vida.

Primero definiremos que es la Comunicación Intrapersonal:

Según Cecilia Alegro¹, se trata de un tipo de reflexión consciente en la cual nuestra mente se dirige a nuestros sentimientos y viceversa, tratando de racionalizar nuestras emociones o de sensibilizar nuestro raciocinio.

Para la Teoría de la Comunicación, la Comunicación Intrapersonal es el conocimiento de los aspectos internos de sí mismos: acceso al universo emocional interno, a la sucesión personal de sentimientos. Incluye la integridad personal, particularidad humana que se fortalece a través de la autoestima, la identidad, la humildad, la empatía, la capacidad de diálogo y los valores, factores indispensables para la construcción de contextos estables.²

De hecho, un elemento de la Comunicación Intrapersonal que se reflejará directamente en la comunicación asertiva y en la comunicación empática tiene que ver con la fe. Investigaciones científicas, afirman que la fe y la espiritualidad ofrecen un sentido de propósito en la vida, ya que al energizar tu vida interior por medio de la oración o súplica, esta comunicación interior se fortalece y al mismo tiempo se eleva a un estado de conexión superior con Dios.

Cuando cultivas tu Comunicación Intrapersonal, tu espiritualidad, estás edificando tu relación con Dios y estás animando tu existencia para una conexión elevada y enriquecedora para tu vida, por medio de la oración te iluminas e iluminas a quienes te rodean.

Ahora analizaremos la parte que quiere destacar este escrito, que tiene que ver con la importancia de la oración para el Islam, ya que a través de ella puedes tener una comunicación directa y personal con Dios.

¹ CECILIA ALEGRO. Conferencista y seminarista. Comunicación y Liderazgo. Cursos UBA Univ. Buenos Aires.2005.

²MARGARITA CAMPS MORANTA. “Teoría de la Comunicación Humana” Ed. Esiced. Oct. 2009.

La oración para el Islam es una plegaria para adorar y acercarse a Dios, es un himno divino, himno de monoteísmo y amor, himno de pureza y dignidad, himno de orden en la vida. El rezo es purificador del alma.

Tener tiempos específicos cada día, tanto en la oración del alba (fayr), en la oración del mediodía (zuhr), en la de la tarde (asr), en la del ocaso (magrib), como en la oración de la noche (ishá), para estar en contacto, en comunicación con Dios ayuda a los musulmanes y a quienes quieren conocer esta forma de vida a tomar conciencia de la importancia de la fe, y el rol que juega en cada momento de la vida.

Dice Dios en el Sagrado Corán:

“Recita lo que ya te ha sido revelado del libro y observa la Oración, porque la Oración preserva de la obscenidad y de lo ilícito, y el recuerdo de Dios es mayor aún, porque Dios sabe lo que hacéis”. (Sura 29, aleya 45).

Por otro lado, a través de esa Comunicación Intrapersonal que te lleva a comunicarte con Dios por medio de la oración purificamos nuestro corazón y nuestras almas, con la oración nos acercamos a la fuente original de pureza y maduración.

También en el Islam la oración (as-salat) es una forma de súplica, que deriva de la palabra “silah”, que significa “enlace, unión, relación”.

La súplica o Duaa son peticiones que uno hace a Dios, para que Él Clemente y Misericordioso pueda ayudarlo. Esta comunicación con Dios, puede realizarse a cualquier hora, no sólo después de las oraciones obligatorias.

Y el lenguaje que se utilice puede ser mucho más libre, desde ese punto de vista si uno realiza una verdadera súplica, implorando perdón, arrepentimiento y agradecimiento estará cada vez purificando su alma. Y cada vez realizando una Comunicación Intrapersonal con el Creador.

El dulce lenguaje de la súplica, que se relaciona con lo más íntimo del espíritu humano y constituye el más bello terreno de su vida “Su comunicación con el Creador”, cautiva al suplicante hasta abandonar todo pensamiento que no se vincule a Él. Este estado espiritual y embriagante, cuando domina por completo el ser del suplicante, lo conduce hacia el rumbo de las virtudes del amado al que suplica.³

Es un efecto tan profundo e importante que, si tiene continuidad, elevará seguramente por grados a la persona, hasta llegar a tener una Comunicación Interpersonal con Dios.

La Comunicación Interpersonal es aquella que se realiza entre dos personas, la transmisión de mensajes gira en torno al envío y la respuesta y viceversa, esta retroalimentación o “feedbak” es fluida sin ruidos, sin interferencias, esto dependerá obviamente de la pureza del alma, de la bondad, de la nobleza, de los valores morales, éticos de la persona que está comunicándose con el Creador, y está comprobado que los Profetas, podían llegar a este nivel tan elevado, sólo ellos llegaban a tener este tipo de comunicación con el Altísimo. Allahu Akbar, de ahí la

³ SHEIJ ABBAS AL QUOMMI, “Perlas del Mafatih”. Selección de Duas del “Mafatih Ul Yinan”. Biblioteca Islámica Ahlul Bait. 2005.

transmisión de conocimientos, de enseñanza hacia nosotros, un ejemplo enriquecedor es nuestro Profeta (la paz y bendición sean con Él y su familia) y la profecía, la revelación de todo el conocimiento que Dios le dio. Y si buscamos encontraríamos muchísimos ejemplos de esta Comunicación que realizan las personas por medio de sus súplicas, de sus oraciones como los Imames, personas totalmente virtuosas, magnánimas, que la paz de Dios esté con todos ellos, y también están los sabios.

“Vuestro Señor ha dicho ¡Invocadme y os escucharé!”. (Corán Sura al Gafir 40:60).

Cabe señalar que la adoración desde el punto de vista del Islam es un escalafón hacia el progreso, la aproximación a Dios, es la ascensión del hombre, la elevación del alma, el vuelo espíritu, es el desarrollo de las capacidades espirituales y el ejercicio de las fuerzas angelicales dentro del hombre. Es el triunfo del espíritu sobre el cuerpo, es la más exaltada muestra de gratitud del hombre frente al Creador Absoluto, es la manifestación de amor y cautiverio, hacia la perfección absoluta, y finalmente el viaje hacia Dios.⁴

En otros términos la oración en el Islam es la más perfecta manifestación de la adoración a Dios, que se ha dispuesto de tal manera que cuando una persona se dispone a rezar, aunque se encuentre sólo en su habitación, (porque también en el Islam se realiza las oraciones colectivas), se está, en realidad comprometiendo a realizar una serie de deberes éticos y sociales, como el aseo, respetar los derechos con los demás, el conocimiento del tiempo y la orientación para la oración, la pacificación y armonía con los siervos benevolentes de Dios; etc...

En definitiva cada vez que realizamos nuestras oraciones, nuestras súplicas estamos retroalimentándonos a nosotros, a través de la Comunicación Intrapersonal que entablamos con el Altísimo, es la más hermosa forma de realizar un viaje hacia nuestro interior, hacia nuestro ser para escuchar esa voz interna que nos conducirá hacia Dios y que en Árabe la denominan “Fitrat”.⁵

Que increíble fuera si todo el mundo realizaría esta práctica comunicativa a menudo y no solamente cuando necesitamos de favores de Dios o cuando estamos en problemas; etc...., la debemos realizar también cuando estemos libres de ellos, convirtiéndola en un recurso esencial para afirmar nuestra fe, para tener un sentido de propósito en esta vida. Escuchemos a nuestra voz interior y tengamos una Comunicación Intrapersonal con el Creador, para de alguna manera crecer espiritualmente, entablar un romance con nosotros para aceptarnos, aceptar a los demás y adorar a Dios.

Dios dice:

“Cuando mis siervos te pregunten por Mí, estoy cerca y respondo a la oración de quien invoca cuando Me invoca. ¡Que me escuchen y crean en Mí! quizás así sean bien dirigidos”. (Corán: 2:186).

Al respecto dice el Imam As – Sadiq (P):

⁴ REVISTA KAUZAR, 2011 - Año XVII - No.56, 57-15, págs.54-55.

⁵ REVISTA ANGELITOS., 2010. No. 2. Fundación Cultural Oriente.

“Convence a tu corazón de la majestuosidad y grandeza divinas, ayúdalo a observar la sabiduría de Dios en tu interior, sabe que Dios conoce lo oculto de tu ser, la verdad y la falsedad”.⁶

Y no te olvides que al momento de retroalimentarte en tu Comunicación Intrapersonal con el Altísimo, la sinceridad en tus pensamientos vale más que mil palabras, no lo hagas por obligación, ni tampoco lo hagas para recibir algo a cambio, como por ejemplo a cambio del paraíso, o la salvación, esa es la adoración de los comerciantes, ni lo hagas por temor, ésta es la adoración de los esclavos, hazlo por agradecimiento y sobre todo por AMOR. Allahu Akbar!!!!

Todos derechos reservados.

Se permite copiar citando la referencia.

www.islamoriente.com

Fundación Cultural Oriente

⁶ SHEIJ ABBAS AL QUOMMI, “Perlas del Mafatih”. Selección de Duas del “Mafatih Ul Yanan”. Biblioteca Islámica Ahlul Bait. 2005.