

© International Islamic Publishing House, 2005

King Fahd National Library Cataloging-in-Publication Data

Al-Qarni, Aid

Nada te Turbe

Riyadh 2005

Islamic Psychology

I- Title

214.1572 dc

**Paper Back**

**Legal Deposit no. 1426/5154**

**ISBN: 9960-9677-8-8**

**Hard Cover**

**Legal Deposit no. 1426/5155**

**ISBN: 9960-9677-8-6**

Título: Nada te turbe  
Autor: Aid Ibn Abdullah Al-Qarni

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducido o transmitido bajo ninguna forma, ni por ningún medio electrónico, o mecánico, incluyendo los sistemas de fotocopiado, grabación, ni por ningún otro sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso escrito de los Editores.

**International Islamic Publishing House (IIPH)**

P.O. Box 55195 Riyadh 11534, Saudi Arabia

Tel: (966-1) 4650818 – 4647213 Fax: (966-1)

4633489

E-Mail: [iiph@iiph.com.sa](mailto:iiph@iiph.com.sa) [www.iiph.com.sa](http://www.iiph.com.sa)

E-Mail: [iiph@iiph.com.ar](mailto:iiph@iiph.com.ar) [www.iiph.com.ar](http://www.iiph.com.ar)

## Índice

Prólogo del Autor.....	19
Prólogo de la Traductora.....	22
Nota del Editor.....	25
¡Oh Allah!.....	27
Contempla y agradece.....	29
Posees ojos, boca, labios, manos y piernas.....	29
El pasado se fue para siempre.....	30
El presente es todo lo que posees.....	31
Vive el presente sin penas, molestias, ira, celos ni malicia.....	32
Deja que el futuro llegue por sí solo.....	33
Cómo enfrentar las críticas crueles.....	34
No esperes gratitud de nadie.....	35
Hacer el bien a los demás reconforta el corazón.....	37
Combate al aburrimiento con trabajo.....	38
No imites a los demás.....	39
El Designio Divino y la Predestinación.....	41
Si ves que la cuerda se tensa cada vez más, sabe que se cortará.....	43
Convierte un limón en una dulce bebida.....	44
Tu hogar es suficiente.....	46
Allah siempre te compensa.....	47
La fe es vida en sí misma.....	49
Extrae la miel pero no rompas la colmena.....	50
Acepta la vida tal como es.....	54
Encuentra consuelo recordando a los que sufren.....	55
La oración... la oración.....	57

Debes salir y recitar el Corán junto a un arroyo o con los pájaros que cantan.....	60
La paciencia es la mejor opción.....	60
No cargues el peso del mundo sobre tus espaldas.....	61
No te angusties por lo insignificante.....	62
¡Pobres las almas de esas personas!.....	63
Confórmate con lo que Allah te ha dado, y serás el más feliz y rico de todos.....	64
Ten siempre en mente el Paraíso, el cual es tan amplio como los cielos y la tierra.....	66
La felicidad del Paraíso será absoluta. Entonces, ¿por qué no podemos apreciarlo?.....	68
Está prohibido en nuestra religión vivir guiados por los rumores y la superstición.....	68
Nuestra religión nos aconseja no estar tristes.....	69
Sonríe.....	75
La risa debe ser moderada.....	76
La bendición del dolor.....	82
Con toda certeza, existen muchos ejemplos de personas que prosperaron y lograron metas como resultado del sufrimiento vivido.....	83
La bendición del conocimiento.....	86
El arte de la felicidad.....	88
Controla tus emociones.....	92

La felicidad de los Compañeros por la presencia del Profeta Muhammad .....	94
Combate el aburrimiento de tu vida.....	97
Sin ansiedad.....	100
Nada te turbe, espera con paciencia un resultado feliz.....	109
Ten en cuenta que luego de las dificultades llega el alivio.....	110
Nada te turbe, y recuerda a Allah siempre.....	112
Nada te turbe, y nunca pierdas la esperanza en la Misericordia de Allah .....	113
Nada te turbe, y perdona a quienes te han tratado injustamente.....	114
Nada te turbe, pues si bien no has alcanzado todo lo que has querido, con toda certeza has recibido mucho.....	115
Nada te turbe, y no te angusties por lo que no vale la pena.....	116
Allah ﷻ describe a Sus enemigos, los hipócritas, diciendo:.....	116
Nada te turbe, y rechaza la ansiedad.....	118
Nada te turbe, y no te aflijas cuando otros te calumnien y desacrediten.....	121
Nada te turbe, y no te angusties por tu pobreza.....	121
Nada te turbe, y no temas por lo que pudiera sucederte.....	121
Nada te turbe, y no te angusties por las críticas de los envidiosos y de los necios.....	122
Nada te turbe, y elige lo que Allah ﷻ ha escogido para ti.....	126
Nada te turbe, y pasa por alto las acciones de los demás.....	126
Nada te turbe, y primero asegúrate de conocer el valor de aquello por lo que te sientes triste.....	127







