

# UN DÍA EN LA VIDA DE UN MUSULMÁN (PARTE 1 DE 2): DESDE QUE SE LEVANTA HASTA EL FINAL DE LA MAÑANA

## Valoración:

**Descripción:** Aprende cómo convertir las actividades de tu diario vivir en actos de adoración recompensados siguiendo la rutina espiritual diaria de un musulmán.

## Categoría:

[Lecciones](#) › [Estilo de vida, valores morales y prácticas islámicas](#) › [Valores morales y prácticas generales](#)

**Por:** Imam Kamil Mufti

**Publicado el:** 17 Apr 2019

**Última modificación:** 16 Sep 2017

## Prerrequisitos

- La oración para principiantes (2 partes).

## Objetivos

- Aprender la rutina espiritual diaria de un musulmán desde el momento en que se despierta hasta el final de la mañana.

## Términos árabes

- Salah*: Palabra árabe que denota una conexión directa entre el creyente y Allah. Más específicamente, en el Islam se refiere a las cinco oraciones diarias formales y es la forma más importante de adoración.
- Fayer*: La oración de la mañana.
- Ghusul*: Baño ritual.
- Wudú*: Ablución.
- Dhiker* (plural: *adhkar*): Recuerdo de Allah.
- Rakah*: Unidad de oración.

Las actividades ordinarias de todos los días pueden convertirse en actos de adoración recompensados si un musulmán los hace con la intención de complacer a Allah. Los mejores entre ellos son los que se realizan de forma regular y consistente. El Mensajero de Allah (que la misericordia y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: "Los actos más amados por Allah son los que se hacen de forma constante, aunque sean muy pequeños"<sup>[1]</sup>. No tenemos que hacer nada extraordinario en nuestro día para obtener recompensas divinas, pero debemos establecer una rutina diaria que incorpore no solo nuestras oraciones, sino

también la lectura del Corán, el recuerdo de Allah (*adhkar*), y otras buenas acciones. Esto traerá satisfacción al corazón, sanará el alma y mantendrá al creyente en el camino recto.

Muchos de nosotros somos estudiantes o trabajamos a tiempo completo; somos adolescentes, padres solteros, madres a tiempo completo o jubilados. Los musulmanes tienen diferentes actividades, y esto significa que cada uno tiene una vida y un horario únicos, pero las prácticas espirituales comunes del Islam traen armonía y equilibrio a nuestras vidas. Esta lección intentará abordar ese lado espiritual en la vida diaria de un musulmán promedio, el cual reconecta lo mundano con lo divino.

## Temprano en la mañana

(1) La primera cosa que un musulmán hace al levantarse por la mañana es agradecer a Allah por haberle dado vida, diciendo la súplica:

***"Al-Hamdu-lil-laa-hil ladhi Ah-ya-naa baa-da maa Amaa-tanaa wa ilai-hin nu-shur)***

***(Toda alabanza es para Allah, que nos dio la vida después de habérnosla quitado, y ante Él resucitaremos)[2]***

(2) La segunda cosa que hace un musulmán es el *wudú* o el *ghusul* (si es necesario) para la oración del *Fayer*, excepto las mujeres que están menstruando o en periodo postnatal, ya que no deben rezar. Antes de entrar en el baño se dice *Bismillah*, seguido de la súplica:

***"Allah-humma in-ni aa'udho-bi'ka min-al khub-thi wal-kha-baa'iz".***

***(Comienzo con el nombre de Allah. Oh Allah, busco refugio en Ti del mal y de las cosas malas)[3]***

Luego se entra en el baño con el pie izquierdo.

(3) Asegúrese de usar la mano izquierda en el baño para limpiarse. Aisha (que Allah esté complacido con ella) dijo que el Mensajero de Allah usaba su mano derecha para hacer la ablución y para tomar la comida, y usaba su mano izquierda en el inodoro y similares[4].

(4) Cepillarse los dientes[5]. El Profeta dijo:

***"Si no lo hubiera encontrado difícil para mis seguidores, les habría ordenado que se limpiaran los dientes antes de cada oración"[6].***

(5) La súplica al terminar el *wudú* es:

**"Ash-hadu ann la-i'laaha il'lalaah wah-da-hu la sharika-lah wa ash-hadu an-naa  
Muhamma-dann abduhu wa-rasuluh".**

**(Doy testimonio de que nadie tiene derecho a ser adorado excepto Allah, Único, sin  
asociados; y doy testimonio de que Muhammad es Su siervo y Mensajero)[7]**

(6) Al salir del baño se debe decir:

**"Ghufraa'nak".**

**([Te pido] Tu perdón)[8]**

(8) Antes de ir al trabajo o a la escuela, los musulmanes comienzan su día realizando la oración obligatoria del *Fayer*, precedida por dos *rakahs* (unidades) de oración *sunnah* (voluntaria). Un musulmán debe acostumbrarse a realizar la oración lo más pronto posible después de que su tiempo haya comenzado. Se le preguntó al Profeta (que la misericordia y las bendiciones de Allah sean con él) qué acción era la más amada por Allah, él dijo:

**"La oración realizada en su tiempo"[9].**

Un musulmán debe realizar su oración con la atención y concentración apropiada, ya que la oración será lo primero por lo que una persona deberá rendir cuentas en el Día del Juicio. El Profeta dijo:

**"Cuando se levanten para realizar la oración, háganla como si fuera la última; no digan una palabra por la cual tengan que poner excusas al día siguiente; y no mantengan ninguna esperanza sobre lo que está en manos de los hombres"[10].**

(9) Las horas tranquilas de la madrugada son una buena oportunidad para recitar el Corán, ideal para concentrarse completamente y así obtener el mayor beneficio espiritual. El Profeta dijo:

**"La recitación del Corán al amanecer siempre es atestiguada por los ángeles de la noche y los ángeles del día"[11].**

Está permitido regresar a dormir después de la oración del *Fayer* si uno así lo desea.

## **Desde la mitad de la mañana hasta su final**

(1) Allah sabe lo que es mejor para Su creación, y por eso nos ha proporcionado alimentos naturales y beneficiosos para nuestra salud. El Profeta solía comer alimentos saludables, como dátiles, aceitunas, aceite de oliva, miel, pan, carnes y leche. Es mejor evitar los alimentos procesados y comer alimentos naturales si están disponibles. Tratar de seguir su ejemplo con la intención de agradar a Allah será naturalmente

recompensado como un acto de adoración. Con esto en mente, los padres musulmanes deben ocuparse de satisfacer las necesidades nutricionales de sus hijos sin dar lugar a la obesidad. También debe prestarse atención a la limpieza, que debe observarse en todos los aspectos, especialmente en la preparación y manipulación de los alimentos.

(2) Un musulmán empieza a comer sus alimentos en el nombre de Allah diciendo: "*Bismillahir-Rahmanir-Rahim*", y come o bebe con su mano derecha. El Profeta le enseñó a un niño los modales a la hora de comer mientras estaban comiendo juntos en una ocasión:

***"... Menciona el nombre de Allah, come con tu mano derecha y come de la comida que está más cerca de tí"***[\[12\]](#).

(3) Después de terminar la comida, un musulmán agradece a Allah por habérsela proporcionado, diciendo la súplica:

***"Al-Hamdu-lil-laa-hil ladhi At-a'ma-ni hadza wa-raza-qani-hi min ghayri haw-linn min'ni wa la qu-wa"***.

***(Toda la alabanza es para Allah, Quien me alimentó y me ha provisto sin ningún poder de mi parte)***[\[13\]](#)

Comer en exceso es malo para la salud. El Mensajero de Allah dijo:

**"El ser humano no llena ningún recipiente más desagradable para Allah que su estómago. Unos pocos bocados le bastarán para conservar su fuerza. Si tiene que llenarlo, entonces debe dejar un tercio para su comida, un tercio para su bebida y dejar un tercio vacío para facilitar la respiración"**[\[14\]](#).

(4) Criar a sus hijos es una tarea importante y honorable para una mujer. Una madre musulmana debe pasar tiempo de calidad con sus hijos, y los más pequeños son los que necesitan de mayor cuidado. Es esencial establecer un periodo de tiempo diario para estar con los hijos cuando se tiene una agenda muy ocupada. El tiempo de calidad puede incluir actividades tales como leer libros, enseñar modales básicos y valores morales, leer el Corán juntos, juegos, ir al parque y a la biblioteca, entre otras. El énfasis debe estar en el desarrollo espiritual, intelectual, emocional y físico de los niños. Hacer esto temprano en el día también aumenta las posibilidades de que los niños se contenten con jugar solos más tarde, dejando tiempo libre para otras actividades.

Los padres también deben pasar tiempo con sus hijos, ya que tienen un papel importante que desempeñar en su crianza. Un padre musulmán debe pasar tiempo con sus hijos tanto como le sea posible, escuchar sus preocupaciones y establecer un vínculo con ellos realizando actividades saludables juntos. Sin embargo, lo esencial es que el tiempo que le dedique a sus hijos no sea solo por ellos o por usted mismo, sino que lo haga buscando la complacencia de Allah.

(5) Un musulmán sale de su casa confiando en Allah y dice esta súplica:

**"Bismillah. Tawak-kaltu 'al-Allah wa la hawla wa la qu-wata illah billah".**

**(Empiezo en el nombre de Allah, dependo de Allah, no hay poder ni fuerza sino con Allah)[15]**

El Mensajero de Allah dijo:

**“Cuando un hombre sale de su casa diciendo: 'Comienzo en el nombre de Allah, dependo de Allah, no hay fuerza ni poder sino de Allah', se le dice en ese momento: 'Te guían, te cuidan, te protegen'. Los demonios se apartarán de él, y otro demonio dirá: '¿Cómo puedes dañar a una persona que ya está guiada, cuidada y protegida?’”**  
**[16].**

---

Notas de pie:

[1] Sahih Al Bujari, Sahih Muslim.

[2] Sahih Al Bujari.

[3] Abu Dawud.

[4] Abu Dawud.

[5] La mejor manera es usar una ramita de la raíz de la planta de 'Arak, comúnmente conocida como *miswak* y vendida en muchas tiendas islámicas de todo el mundo.

[6] Sahih Al Bujari, Muslim.

[7] Tirmidhi.

[8] Abu Dawud.

[9] Sahih Al Bujari.

[10] Ahmad.

[11] *Tirmidhi.*

[12] *Sahih Al Bujari.*

[13] *Tirmidhi.*

[14] *Ibid.*

[15] *Abu Dawud.*

[16] *Ibid.*

La dirección *web* de este artículo:

<https://www.newmuslims.com/es/articles/73/un-di-en-la-vida-de-un-musulman-parte-1-de-2>

Derechos de autor © 2011 - 2023 NewMuslims.com. Todos los derechos reservados.