



Las posturas a tener en cuenta durante la oración.

Paso 1
Takbir



Parado de frente a **La Meca (Qiblah)** se elevan amabas manos a la altura de las orejas, con las palmas hacia la *qiblah* , tocándose ambos lóbulos con los pulgares y en silencio se declara la intención (**naway**) de lo que se va hacer:

"Nawaytu usal-li
**sunnata (voluntarias) salati o
farda (obligatorias) salati,**
Fajr (alba) o
Zuhr (mediodía) o
Asr (tarde) o
Magrib (atardecer) o
Isha (noche),
luego se recita en voz alta,
"Allah'u Akbar".

Paso 2
Qiyam



Se retiran las manos hacia el vientre, donde se mantienen unidas, con la derecha encima de la izquierda. Sin variar la postura se recita en voz baja sólo para la primer raka:

***Subhanaka Allah'umma wa bihamdika,
wa tabaraka ismuka, wa taâla yadduka,
wa la ilaha ghairuk.***

*Gloria a Tí, Oh Señor, Alabado Seas,
y Bendito sea Tu Nombre. Y ensalzada sea Tu Majestad,
y no hay más dios que Tu.*

***Audhu bi Allahi mina ashaitan ir-rajiim,
Bismillah ir-rahmaan ir-rahim***

Me refugio en Allah de satán el maldito.

En el nombre de Dios, el Clemente, el Misericordioso.

Observación:

Suras en voz alta: Las suras de las rakas fard nocturnas, Fajr, Magrib e Isha.

Suras en voz baja: Las suras que son de las rakas sunna nocturnas o dirnas y las fard de día, Zuhr, Asr.

Surat [Al-Fatiha](#).



Alh'amdu li llahi rab-bil âlamiin. ar-rahmaanir-rahim.

Maliki yaumid-diin.

Iyyaka naâbudu wa iyyaka nastaîn.

Ih'dhinas-siratal-mustaqiim.

Siratal Ladhina anâmta âlaih'im

gairil maghdubi âlaihim wa ladz-dzaal-liin

Amiin

Las alabanzas son a Allah, el Señor de los Mundos, el Clemente, el Misericordioso.

El Rey del Día del Juicio.

A Ti solo servimos y a Ti solo imploramos ayuda.

Dirígenos por la vía recta,

la vía de los que Tu has agraciado,

no de los que han incurrido en tu ira ni de los extraviados.

A continuación se recita una Surah o capítulo del Corán, o varios de sus versos.

Como ejemplo aportamos

Suratu-I-Ikhlās o la Fe Pura.



Bismillah ir-rahmanir-rahim

Qul h'ua llah'u ahad

Allah samad

Lam ialid wa lam iulad

Wa lam iakun lahu kufuan ahad

En el nombre de Allah el Clemente el Misericordioso.

Dí: " Él es Allah, Uno,

Dios el Eterno

No ha engendrado ni ha sido engendrado

No tiene igual".

Paso 3
Takbir



Al acabar recitamos:

Allah'u Akbar

en voz alta (Allah es el más Grande)

Paso 4
Ruku



Desde **qiyam** inclinamos el tronco, como al hacer una reverencia, hasta que llegamos con las manos a la altura de las rodillas, sobre las que nos apoyamos.

Esta posición se llama **ruku**.

En este momento se recita:

Subhana rabbiya al azeem wa bihamdi x Tres veces

Gloria a mi Señor, el Elevado x Tres veces

Cuando terminamos recitamos:

Allah'u akbar en voz alta y regresamos hacia

qiyam mientras recitamos:

Samia Allah'u liman hamidah

Allah escucha a los que se dirigen a ÉL.

Paso 5
Qiyam



Y cuando llegamos al qiyam se responde:
Rabbana wa laka al hamd
Oh Señor, y a Tí solo nos dirigimos (en oración).

Paso 6
Sajda



Desde la posición de **qiyam** decimos
Allah'u akbar
y nos movemos hacia la postura de **sajda**.
El **sajda** consiste en una postración, en la que la frente, la nariz, las palmas de las manos, rodillas y dedos de pies y manos están en contacto con el suelo.
En esta posición recitamos:
Subhana rubbiyal âala wa bihamdihi x tres veces
Gloria a mi Señor, el Exaltado. X tres veces.
Acabamos, recitamos
Allah'u akbar

Paso 7
Tashahhud



Y nos sentamos sobre nuestros talones. Se recita en voz baja:
Rabbi ighfir lij war-hamnij
Oh mi Señor, perdóname y Ten misericordia de mi.

Paso 8
Sajda



Regresamos a **sajda**, donde repetimos lo anterior.
Se recita:
Subhana rubbiyal âala wa bihamdihi x tres veces.
Gloria a mi Señor, el Exaltado. x tres veces.

Paso 9
Qiyam



Allah'u akbar es pronunciado en voz alta mientras nos incorporamos hacia la posición de **qiyam**.

Final del primer ciclo.

En el segundo ciclo de movimiento se repiten todos los pasos anteriores hasta el paso 8 inclusive y se agrega el cierre de estos dos ciclos.

Paso 9
Tashahhud



Pero esta vez recitamos **Allah'u akbar** y nos sentamos de nuevo sobre los talones, recitando:
(Voz baja)

Attahiyatu lillahih wa assalawatu wa attaiyibat. Assalamu âlaika aiyuha an-nabiyyu wa rahmatullahi wa barakatuhu. Assalamu âlaina wa âla ibadi llahi is-salihin. Ashh'adu an la illaha illa Allah wa ashh'adu anna Muhammadan abduhu wa rasuullah
Toda nuestra adoración, nuestra oración y nuestras plegarias y nuestras buenas acciones son para Allah. La paz sea contigo, O Profeta, y la Misericordia de Allah y Sus Bendiciones. Que la paz sea con vosotros y con los devotos siervos de Allah. Atestiguo que no hay más Dios que Allah, y que Muhamad es Su Siervo y Apostol.

Si es la última raka de 2 se recita lo que hay a continuación, pero si es la segunda de cuatro, entonces volvemos al qiyam desde este punto, pero solo recitaremos el suratul fatiha en esta postura, y en el cuarto si recitaremos lo que sigue a continuación y finaliza la oración:

Allah'umma salli âla Muhammadin wa ala aali Muhammadin, kama sallaita ala Ibrahiim, wa âla aali Ibrahiim, innaka hamiidun mayiid. Allah'umma barik âla Muhammadin wa âla aali Muhammadin, kama barakta âla Ibrahiim, wa âla aali Ibrahiim, innaka hamiidun mayiid

Tus (Allah) Gracia sean con tu siervo Muhammad y su descendencia, como mandaste Tus Gracias sobre Abraham y sus descendientes. Tu eres el más Ensalzado, el más Glorioso. Tus Bendiciones sean sobre tu siervo Muhammad y su descendencia, como mandaste Tus Bendiciones sobre Abraham y sus descendientes. Tu eres el más Ensalzado, el más Glorioso.

Después de esto se termina la oración, girando al cabeza hacia la derecha, recitando en voz alta:

As-salam alaikum wa-rahmatullah y luego hacia la izquierda, recitando en voz alta:
As-salam alaikum wa-rahmatullah .

La Paz sea con Vosotros, y la Misericordia (de Allah).

Con esto se realiza el cierre de dos ciclos rakat, que es la unidad mínima.

Y una vez aprendido esto, ¿cómo se realizan las distintas oraciones que estaban prescritas por el Santo Profeta, la paz y las bendiciones sean con él?

El "Yoga" de los profetas.

La forma de armonizar el propio ser con los ritmos en la creación, se encuentra en el Sufismo:

Las cinco oraciones diarias van acordes al curso diario del sol y las estaciones, mientras que los meses, son meses lunares. Los movimientos de la oración se asemejan a un famoso ejercicio de Yoga: El **'saludo al sol'**. Cada posición tiene numerosos beneficios, en todos los diferentes niveles del ser- el físico, psicológico, mental y espiritual. Por ejemplo:

1. Posición (Niyat): El cuerpo está balanceado en ambos pies, y se siente liviano a causa de la igual distribución de peso. El fortalecimiento de la espalda mejora la postura. El alma está bajo las órdenes del espíritu. La visión se mejora mirando a ese punto del piso que uno va a tocar con la cabeza en la postración. Los músculos de la parte superior e inferior de la espalda están relajados. Los centros inferiores y superiores del cerebro, se unen hacia el mismo objetivo.

2. Posición (Qiyam): En esta posición uno recita el Fatiha y otro Sura. Todos los sonidos del alfabeto Árabe son pronunciados, y, de este modo, todos los 99 Atributos Divinos (los 99 más hermosos Nombres Sagrados de Allah) distribuidos en una dosis medida en el cuerpo, alma y espíritu. Las vocales a, i y u estimulan, purifican y estimulan el corazón, tiroides, hipófisis, suprarrenales y los pulmones. Esta posición profundiza la concentración, lleva a una mayor relajación de piernas y espalda, produce sentimientos de humildad y piedad.

3. Posición (Ruku’): Los músculos de la parte inferior de la espalda, y de las piernas son estirados. La sangre es bombeada hasta la parte superior del tronco. Se flexionan los músculos del estomago, riñones y del vientre. Con el tiempo, esta postura mejora la propia personalidad. Produce felicidad y armonía interna.

4. Posición (Qiyam): La sangre retorna y trae consigo las toxinas liberadas. El cuerpo vuelve al estado de relajación. La tensión desaparece.

5. Posición (Sajda): Las rodillas forman un ángulo recto, que sostiene el desarrollo de los músculos del estomago, trabaja contra la grasa en la parte media del cuerpo y lleva la sangre a las partes superiores del cuerpo, especialmente a la cabeza (ojos, orejas y nariz) y a los pulmones.

Los venenos espirituales han sido arrastrados por la sangre. A las mujeres embarazadas, esta posición las ayuda a poner al feto en la posición correcta. La alta presión arterial es disminuida. Se mejora la elasticidad de las articulaciones. El egoísmo y el orgullo son vencidos, y la paciencia y la confianza en Allah aumentadas. Uno crece espiritualmente y desarrolla una elevada energía en todo el cuerpo. Esta es la posición de mayor humildad y devoción. Es la esencia de la oración.

6. Posición (Qu'ud): Los hombres rotan su pie derecho hacia arriba, y el peso de la pierna y una parte del peso del cuerpo descansa sobre él. Esto ayuda para la desintoxicación del hígado y estimula los movimientos peristálticos de los intestinos. Las mujeres mantienen ambos pies debajo del cuerpo con las plantas hacia arriba. Así, se profundiza la relajación del cuerpo. La postura es buena para la digestión, porque presiona hacia abajo el contenido del estomago.

7. Posición (Sajda): La postración repetida limpia el sistema respiratorio, el circulatorio y nervioso. Hay una sensación de liviandad en el cuerpo y sentimiento de dicha. Todo el cuerpo está provisto de oxígeno. El sistema nervioso simpático y parasimpático se equilibra y armoniza.

8. Posición: Como **Qu'ud**. Al final, la cabeza se gira para cada lado cuando se da el saludo final.

Descubriendo a los Angeles

por Sheikh Hisham Kabani an-Naqshbandi

traducción de Hamida Torres

*Cuando el Infierno fue creado,
los corazones de los ángeles se movieron
de sus propios lugares.
Cuando los seres humanos fueron creados
esos corazones volvieron a su lugar.*

Exordio

Alabado sea Dios, Quien nos ha inspirado con los maravillosos signos de Su creación y nos ha otorgado la bondad de Su conocimiento y amor enviándonos Sus mensajeros, mostrándonos Sus verdades, tanto la manifiesta como la escondida. Alabado sea Dios, Quien nos ha permitido husmear en Sus tesoros escondidos, Quien se embelleció a Sí Mismo con Sus atributos divinos antes que existieran los lenguajes, y Quien está solo en las más altas estaciones de Belleza y Majestad hacia donde todos los buscadores son atraídos y adonde tienen la esperanza de llegar. Allí, los amantes cantan y bailan en Su recuerdo con amor ardiente. Allí, los sinceros servidores buscan Su placer como mensajeros de Su divina presencia. Él es el Primero en ser glorificado sin principio. Él es el Eterno sin final. Él es el Rey Quien solo crea e inventa. Él es el Dueño y el Gobernante de Su reino tanto el visible como el invisible, ángeles y seres humanos. Él es el Señor a Quien nadie se asemeja, nunca en súplica ni en necesidad de nada. Nada Lo puede contener, y Él lo contiene todo.

Él es el Auto-Subsistente, Quien sostiene las siete tierras y los siete cielos y a todos los universos con Su poder. Él es único en Sus perfectos atributos. Él es el Viviente, el Eterno, Cuya vida no tiene fin. Él es el Conocedor en Su antiguo conocimiento. Él es el Experto en la creación, el Todo-Abarcante en ambos conocimientos, el oculto y el manifiesto. Él es el Testigo ante Él Mismo de Su propia Unidad. Él es el Todo-Oyente sin necesidad de escuchar. Él es el que Todo lo Ve sin necesidad de mirar, Él es el Atento Quien no pasa por alto nada en relación a Sus ángeles y a Sus servidores. Él es el Preservador Quien nunca olvida, el Guardián de Su creación, el Todopoderoso, Quien trajo una creación sin límites a la existencia. Él es el Proveedor de todo sin que se le pida. Él es la Luz de las luces con la cuál los corazones de Sus creyentes son iluminados. Su Reino no disminuye en pos de Su generosidad más que un océano sin fin cuyas olas siguen rompiéndose en la orilla.

Prefacio

El Islam como una religión no puede ser entendida sin ángeles. La palabra árabe para ángel, MALAK, significa mensajero, y de acuerdo a la creencia Islámica, Dios ha consignado a Sus ángeles con todo tipo de mensaje divino en el más amplio sentido del término. A través de estos "mensajes" Él desempeña Sus actividades en el universo. Por ejemplo, se dice que un ángel acompaña cada gota de lluvia, y que se necesitan siete ángeles para que crezca una hoja de un árbol. Desde el principio de la creación de los seres humanos - e incluso mucho antes - los ángeles jugaron importantes roles en el universo. Cuando Dios decidió crear a Adán, le ordenó a un ángel que le trajera un puñado de tierra, y luego Él amasó y dió forma a la tierra con Sus propias dos manos. Luego, Dios dió vida al barro de Adán soplando dentro de él algo de Su propio espíritu, y ordenó a los ángeles que se postraran ante Adán. Dios provee guía para la gente durante su vida en este mundo a través de los mensajes proféticos y estos mensajes sucesivamente fueron traídos a los profetas por los ángeles.

De este modo, el arcángel Gabriel fue enviado a María con la palabra de Dios, Jesús, y también fue enviado al Profeta Muhammad con el Corán. Y de igual forma que Gabriel hizo descender

