

**EL BOLETÍN ISLÁMICO**  
**Volumen II Numero II**

**EN ESTA EDICIÓN**

CARTAS AL EDITOR

NOTICIAS DEL MUNDO ISLÁMICO

DIEZ ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

ELLA ES MI HERMANA- UNA HISTORIA REAL

HISTORIAS DE LOS SAHABAS- SABIDURIA

LA MUJER EN EL ISLAM

COMO RECATAR NUESTRA MIRADA

DIEZ COSAS QUE DESPERDICIAMOS

CULTIVANDO TU VIDA ESPIRITUAL

DUAS (SÚPLICAS)

99 NOMBRES DE ALLAH

EL CORÁN Y LA CIENCIA – EL CORÁN

DIETA DEL RAMADÁN

¿CÓMO ABRASÉ EL ISLAM?

CAFÉ YEMENÍ

EL RINCON DE LOS NIÑOS

LOS ENGAÑOS DEL SHAYTÁN (SATANÁS)

El Boletín Islámico  
Publicado por la Comunidad Islámica del Norte de California  
Una Cooperación sin fines de lucro  
Apartado Postal 410186  
e-mail: [info@islamicbulletin.org](mailto:info@islamicbulletin.org)  
sitio web: <http://www.islamicbulletin.org>

¿Qué tal si hacemos para éste Ramadán un propósito ante Allah (Dios) en cuanto al comienzo de un nuevo yo? Así como otros hacen sus propósitos por Año Nuevo; el mes de Ramadán podría ser un punto de partida a un nuevo propósito para los musulmanes. ¿Qué tal si abordamos el mes de Ramadán como un mes para poner este propósito en práctica, y trabajar especialmente en cambiar un órgano del cuerpo, el corazón, y después luchar durante todo el año para continuar en este cambio en nuestro estilo de vida?

El Profeta Muhammad (saws) dijo que hay un órgano en el cuerpo y que si éste órgano está en buena condición, entonces el cuerpo entero está en buena condición. Pero si ese órgano está corrompido, entonces todo el cuerpo reacciona mal. Y ese órgano es el corazón.

El corazón es el centro del cuerpo y espíritu del hombre. Si el corazón no bombea sangre a una de las millones de células, entonces esa célula muere al instante. Para que la vida de todo ser pueda continuar, el corazón ocupa un lugar único y especial en el cuerpo. También esto está probado por el hecho que hoy en día la mayoría de las muertes ocurren debido a ataques al corazón y fallas cardíacas. Así que nadie puede ignorar cuán importante es éste órgano para la vida biológica y física del hombre.

Ahora, si retornamos al punto de vista islámico y espiritual, ocurre lo mismo. El corazón es el centro para que exista una buena vida espiritual, la cual guía a uno hacia el Paraíso. Es nuestro corazón el que emocionalmente guía a las demás partes de nuestro cuerpo hacia lo bueno. El cerebro es el centro de la capacidad intelectual del hombre, trabaja de acuerdo a las emociones y sentimientos que uno tiene en el corazón. El Sagrado Corán eleva el estatus del corazón en el campo espiritual a un nivel muy alto. El acto más importante de una vida religiosa, la fe (iman), es actualizada por el corazón del hombre antes de ser convertida en palabras. El Corán dice al respecto: *“Hombres a los que ni el negocio ni el comercio les distraen del recuerdo de Allah, de establecer el salat (la oración) y de entregar el zakat (aporte social). Temen un día en el que los corazones y la vista se desencajen”*. (Corán 24:37).

En el Día de la Resurrección, sólo aquellos que vayan hacia Allah con un corazón saludable serán salvados. Allah dice: *“El día en que ni la riqueza ni los hijos servirán de nada. Sólo quien venga a Allah con un corazón limpio”* (Corán 26:88-89).

En cuanto a definir un corazón limpio, es un corazón libre de todas aquellas cosas que desafían lo que Allah ordena, o lo que El prohíbe. Los corazones que cumplen con el propósito para lo que fueron creados siempre recuerdan a Allah y sienten Su presencia. Tales corazones son el centro de amor a Dios y todos Sus profetas (que la paz y las bendiciones estén con todos ellos). Ellos no ceden el campo a las preocupaciones mundanas ni a la lujuria. Estos corazones son clasificados como sanos y libres de toda maldad, y beneficiarán a sus dueños el Día de la Resurrección cuando no habrá quien ayude, ni amigos íntimos, ni gente que apoye, ni la familia, ni la riqueza, ni los hijos.

Un musulmán con un corazón saludable debe dedicarse para el fin de este viaje y no basar sus acciones y argumentos en nadie que no sea otro que el Mensajero de Allah (saws). El Profeta Muhammad (saws) dijo: *“Allah no os juzga según vuestros cuerpos ni apariencia, sino que ve vuestros corazones y observa vuestras obras”*. (Muslim)

La vida de hoy es un mundo veloz, con comida rápida, fotos instantáneas, banca en línea, y mucho más. Es natural que nos estremos. Debido a que un corazón sano conlleva a una vida sana, deberíamos encargarnos de mantenerlo en buenas condiciones. Primeramente debemos identificar los factores que afectan nuestro corazón y también los factores que mejoran nuestra salud mental. Por el bien de nuestro conocimiento, el Profeta Muhammad (saws) fue la primera persona que alguna vez habló de la importancia de un corazón sano. Él dio algunas buenas sugerencias para mantener un corazón saludable. Estemos alerta en la manera que el estrés afecta nuestro corazón y por ende afecta también a nuestro cuerpo. Que Allah nos de el conocimiento para controlar el estrés, antes que éste nos controle. Debemos recordar que el Profeta Muhammad (saws) dijo: *“El hombre que posee un corazón misericordioso y bueno para cada pariente y cada musulmán, será un habitante del Paraíso”*.

## CARTAS AL EDITOR

Assalamu aleikum

Mi nombre es Malik Ali, soy un indio americano cherokee pie negro, y soy musulmán. Yo encontré su edición del mes de Agosto del 2000 en el Centro Islámico de Nuevo México, en Albuquerque. Y quería decirle que lo disfrute muchísimo.



Existen otros musulmanes en nuestro grupo. Lastimosamente, poca gente está al tanto del contacto que los Nativos Americanos tienen con el Islam, el cual comenzó mucho tiempo atrás gracias a la visita de los primeros viajeros musulmanes. Algunos de estos viajeros terminaron viviendo entre nosotros. Para la mayoría de los musulmanes y los no musulmanes de hoy en día, esta información es desconocida y nunca fue mencionada en ninguno de los libros de historia. Hay varios documentos, convenios, leyes y resoluciones que recopilan que entre el 1600 y 1800 los musulmanes estuvieron aquí y fueron muy activos en las comunidades en las cuales vivieron. Convenios tales como el de la *Paz y Amistad* que fue firmado en el Rio Delaware en el año de 1787 contienen las firmas de Abdel Khak y Muhammad Ibn Abdullah. Este convenio detalla nuestro continuo derecho a existir como una comunidad en las áreas del comercio y navegación. Una forma aceptada de gobierno que en esos tiempos estaba de acuerdo al Islam. Según un Caso de la Corte Federal del Congreso Continental, ayudamos poniendo lo más esencial en la nueva estructura de la Constitución. Todos estos Documentos están presentes en los Archivos Nacionales como también en la Biblioteca del Congreso.

Si usted tiene acceso a los Archivos del Estado de Carolina del Sur. Lea el acta de *Moors Sundry* de 1790. Casi en todos los vocabularios de las tribus se incluye la palabra *Allah*. El principio de la vestimenta tradicional para las mujeres incluye los vestidos largos. Para los hombres la vestimenta incluye los turbantes y largas camisas que van hasta debajo de las rodillas. Si usted echa un vistazo a cualquiera de los libros antiguos donde se muestra la vestimenta de los Cherokee hasta el año de 1832, verá a hombres llevando turbantes y mujeres vistiendo largos velos que cubren la cabeza. El último jefe Cherokee quien tenía un nombre musulmán era Ramadán Ibn Wati de los Cherokees en 1866. Ciudades a lo largo de los Estados Unidos y Canadá tienen nombres de derivación India e Islámica. ¿Alguna vez se preguntó lo que el nombre *Tallahassee* significa? Significa que El, Allah, lo entregará alguna vez en el futuro.

Malik Ali.

### Querido Editor,

Mi nombre es Ali y tengo 27 años. Yo soy un americano-mexicano, o como algunos dirían un Chicano. Yo quiero compartir la historia de cómo llegué a ser musulmán. Mi vida antes de ello era mala, no tenía una dirección en la vida, estaba desperdiciando mi vida al haber desertado del colegio en el 11vo. Grado. Me la pasaba en las calles con mis amigos celebrando, drogándome, bebiendo y vendiendo marihuana. Muchos de mis amigos eran miembros de pandillas. Yo, por mi parte, nunca pertencí a una pandilla ya que a la mayoría de ellos los conocí mucho antes que fueran criminales y traficantes, de manera que no fue problema. Poco después, empecé a consumir drogas más fuertes. Tenía sueños pero parecían muy lejanos de que un día puedan ser realidad; de manera que cuanto más me deprimía más me dedicaba a consumir drogas como un escape.

Un día un amigo me dijo que sabía donde se podía conseguir buena marihuana, estaba muy ansioso de comprar un poco así que fui a ver. Llegamos a un departamento donde había un par de personas, nos sentamos, hablamos por un rato y probamos la muestra de la hierba, después mi amigo y yo la compramos y estábamos a punto de salir cuando mi amigo dijo que uno de los tipos nos estaba invitando a su departamento. Cuando llegamos allí, él le dio a mi

amigo un libro y le pidió que lo leyera diciéndole que tal vez eso podría ayudarlo a salir de sus problemas.

Camino a casa le pedí a mi amigo que me mostrase el libro, cuyo nombre era el Corán, nunca había escuchado de él antes, de manera que leí algunas de sus páginas y me di cuenta en ese instante que lo que estaba leyendo era verdad, fue como una llamada a despertar. El Corán es tan claro y fácil de entender. Yo realmente estaba impactado y quise saber más acerca del Islam y los musulmanes.

La cosa más extraña era que yo me solía reír de la gente que iba a la Iglesia y hasta había veces que decía que Dios no existía. Cuando era niño siempre fui a la Iglesia. Mi madre era una Adventista del Séptimo Día y nos llevaba a mi hermana y a mí cada sábado, pero yo nunca fui realmente religioso y deje de ir cuando tenía unos 14 o 15 años. El resto de mi familia es Católica, así que siempre me pregunté porque éramos adventistas mientras que el resto de mi familia no. Cuando fuimos a visitar a mi familia a México fuimos a una Iglesia Católica para las bodas y los Quenceniras (celebración de los tiernos 16).

Me la pasé meses investigando sobre el Islam, decidí ir a la biblioteca y aprender más sobre el Corán y lo empecé a estudiar, aprendí acerca del Profeta Muhammad (Que la paz sea con él) y sobre la verdadera historia de Jesús hijo de María. (Que la paz sea con él). El Corán enfatiza que Dios es Uno y no tiene asociados ni un hijo, esto fue lo más interesante para mí ya que nunca había entendido el concepto de la trinidad. El Corán describe el nacimiento del Profeta Jesús (que la paz sea con él) y su misión. Existe también una Surah (Capítulo) llamado María y nos cuenta también su historia.

También me dediqué a estudiar sobre la Historia del Mundo y la contribución del Islam a la medicina y a la ciencia. Aprendí que España fue un país musulmán alrededor de 800 años y que cuando los musulmanes fueron expulsados de España por el Rey y la Reina Católicos (Fernando e Isabel), los españoles cristianizados vinieron a México y forzaron a los aztecas y a los demás a convertirse al catolicismo. La historia y mis raíces islámicas estaban tornándose muy claras para mí. Después de meses no podía seguir negando la verdad, la había retardado demasiado, pero seguía viviendo como lo había echo siempre, aunque sabía que si me iba a convertir en musulmán tenía que renunciar a todo.

Un día mientras estaba leyendo el Corán comencé a llorar y caí sobre mis rodillas y agradecí a Allah por haberme guiado hacia la verdad. Me enteré que había una mezquita cerca de mi casa así que me decidí a ir un viernes y ver como los musulmanes rezaban y realizaban su servicio. Vi que gente de todas las razas y colores asistían a la mezquita, se sacaban los zapatos al entrar y se sentaban en la alfombra. Un hombre se levantó y empezó a realizar el Adhan (llamado para la oración). Cuando lo escuché mis ojos se llenaron de lágrimas, sonaba tan hermoso, todo era tan extraño pero tan correcto al mismo tiempo. El Islam no sólo es una religión sino una forma de vida. Después de haber asistido al Jumua un par de veces, estaba listo para ser un musulmán y decir mi Shahada o la declaración de Fe.

Le dije al Imam (el que dirige la oración) que quería ser un musulmán, así que al siguiente viernes frente a la comunidad dije mi Shahada primeramente en árabe y después en inglés: Atestiguo que no hay otro dios excepto Allah y atestiguo que Muhammad (saws) es Su Profeta y Mensajero. Cuando terminé, un hermano gritó ¡Takbir! Y toda la comunidad dijo ¡Allahu Akbar! (Dios es supremo) una cuantas veces. Después todos los hermanos se acercaron a abrazarme, nunca había recibido tantos abrazos antes. Nunca olvidaré ese día, ¡Fue grandioso! He sido musulmán desde 1997. Ahora estoy en paz conmigo mismo y sin dudas en mi religión. Ser un musulmán realmente me cambió la vida para bien –gracias a Dios Todo Poderoso. Espero que mi historia, Insha Allah (si Dios lo quiere), atraiga a más Latinos y a gente de todas las demás razas hacia la Luz del Islam.

Assalamu Aleikum  
Ali, el mexicano.

## NOTICIAS DEL MUNDO ISLAMICO

### LA ESTAMPILLA DEL EID EN EL SERVICIO POSTAL DE LOS ESTADOS UNIDOS.



WASHINGTON D.C. – En Octubre del 2001 y antes del mes de Ramadán de ese año el servicio postal de los Estados Unidos sacó a la luz la estampilla del Eid Al Fitr.

Este logro marcó el final de una exitosa campaña dirigida por el Consulado Americano Musulmán de apoyar el tema de tener una estampilla de Ramadán. AMC (sus siglas en inglés) también tomó parte en el tema de tener una estampilla de Malcolm X en 1999.

Tom Davis (R-VA) y Dana Rorhrabacher (R-CA), introdujeron y aprobaron la legislación en 1999 expresando que el Congreso apoye una estampilla postal para ser emitida reconociendo de esta manera el Sagrado mes de Ramadán. Tom Davis fue reconocido por sus esfuerzos de esta legislación con un premio otorgado por la Convención Nacional de la AMC. La Resolución (Res.220) citó que tanto los días festivos judíos y cristianos han sido reconocidos en estampillas postales americanas, pero no así los islámicos que al igual que las anteriores se conmemoran.

### UNA CLÍNICA EN CONDICIONES CRÍTICAS.

Por Teresa Watanabe, LA Times



Comenzó como una visión audaz por un puñado de musulmanes idealistas quienes eran estudiantes de medicina: sacar al Islam fuera de las comunidades aisladas de los inmigrantes y llevar los ideales de la religión acerca de la caridad a las calles. Más tarde, cuatro años y 14,000 pacientes, la clínica UMMA de la avenida Florence había generado una amplia atención como la única clínica en el centro del Sur de Los Ángeles que brinda atención gratuita, y como la primera gran incursión musulmana en la nación dentro del campo de la salud para los pobres. En esta clínica intachable, adornada con dichos Coránicos y dibujos coloridos de winnie pooh de los infantes, atiende a niños que recién empiezan a caminar como Anthony Jones de tres años que está sentado feliz mientras se realizan los exámenes médicos, gracias a lo que su madre llama la naturaleza de bienvenida que tiene el personal en la clínica. Por mucho tiempo, los vándalos y pandillas han mostrado respeto al haber dejado al edificio intocable.

Pero en la actualidad la clínica esta amenazada con el cierre ya que los fondos federales y de la ciudad, proporcionados en las secuelas de los alborotos de 1992 en Los Ángeles, se terminaron. Para llenar la brecha, los fundadores de la clínica están pidiendo a los musulmanes un aporte para levantar los fondos de la clínica que sería de \$24,000 con el fin de mantener las puertas abiertas un año más.

El director de la clínica Yasser Aman, 25, y el co-fundador de la clínica Mansur Khan, 32, un doctor de medicina interna, representan una nueva casta de jóvenes musulmanes los cuales divergen del enfoque aislado de sus padres para tomar las actividades sociales islámicas a las comunidades de afuera. Estos dos musulmanes se conocieron en Estudiantes Musulmanes Assn de la UCLA, en donde habían comenzado con los programas para guiar a los jóvenes en

los campos de detención juvenil y en las escuelas del interior de la ciudad. Para Aman y Khan, la actividad social no es una opción sino una obligación en el Islam. Citando el consejo del Profeta Muhammad en cuanto a arreglar lo que sea que uno vea que esta mal.

La clínica UMMA es un caso en este punto. Como la mayor parte del sur de Los Ángeles cayó en un desorden después de los enfrentamientos de 1992, Khan y un grupo de casi seis estudiantes musulmanes se sintieron movidos a dar una mano para ayudar. Inicialmente ambicionaron en patrocinar un trailer médico para manejarlo por la ciudad en donde se ofrecía exámenes para medir la presión y otros servicios. Los estudiantes sin ninguna clase de complejos hicieron llamadas a docenas de compañías proveedoras para el campo de la medicina y en el transcurso de un año colectaron un valor de \$150,000 en donaciones de equipos, provisiones, microscopios de última generación, computadoras, mesas para exámenes y máquinas para EKG. Mientras los estudiantes buscaban un lugar para poder aparcar el trailer, el cónsul de la ciudad de Los Ángeles, Rita Walters les incentivó a considerar en sus planes un lugar fijo en vez de continuar con el trailer. Rita Walters ayudó al grupo a conseguir una subvención de \$700,000 de parte de las autoridades federales de la ciudad, el cual se utilizó para renovar un antiguo estacionamiento donde se reparaban autos. Y así en este lugar que antes era ocupado por vagos y drogadictos, ahora existe un laboratorio, un receptor y seis salas para exámenes clínicos.

La ciudad aportó con una subvención de \$680,000 que cubre hasta dos años de operaciones, dinero que fue estirado para cubrir hasta cuatro años. UCLA estuvo de acuerdo en hacer de esta clínica un lugar oficial para la enseñanza de la medicina y ahora manda a estudiantes como voluntarios como parte de su entrenamiento. Un equipo de 20 médicos -ya sean musulmanes o no-, regularmente son voluntarios tratando dolencias que son problemas claves en la comunidad circundante: hipertensión, diabetes y enfermedades venéreas. La clínica trata anualmente alrededor de 5,000 pacientes. "Queríamos demostrar que los musulmanes se preocupan mucho por el resto de la comunidad", dijo Khan. Él añadió que el trabajo que se realiza aquí parece ser una fuente de inspiración para los otros musulmanes en las otras partes de la Nación. No sólo reciben donaciones de todas partes del país, sino que los musulmanes de otras partes han comenzado con otras tres de estas clínicas que ofrecen servicios gratuitos y han llamado para preguntar como empezar refugios para desamparados y otros proyectos. Para la mayoría de los pacientes no musulmanes, la clínica UMMA parece estar a la altura a lo que su nombre significa, aunque esta sigla en inglés designa Universidad Médica Musulmana Assn; la palabra árabe *ummah* significa comunidad. Tasha Jones, una trabajadora de 27 años en el puesto de servicio de comida, quien lleva en su cuello una cadena que tiene escrito "amo a Jesús" dice que la clínica verdaderamente sirve como un puente que une las diferencias religiosas y raciales. Ella puede llevar a sus tres hijos a cualquier otro lugar, gracias a su seguro médico, pero prefiere ir a la clínica UMMA por el tiempo y el cuidado que el personal brinda. "No me importa si son musulmanes o cristianos", dice Jones, "Sino que son buenas personas".

#### EL DEPARTAMENTO DE ESTADO DE LOS ESTADOS UNIDOS LANZA A LA RED UN SITIO SOBRE EL ISLAM EN AMERICA



Washington DC. – El Departamento de Estado de los Estados Unidos tiene una nueva sección en su página Web, que se enfoca en el Islam. Este nuevo sitio ofrece información acerca de la vitalidad y diversidad de la experiencia musulmana en los Estados Unidos. Las contribuciones de los musulmanes en cada aspecto de la vida americana están delineadas además de las secciones en donde se describe la vida, trabajo y forma de adoración de los musulmanes en Norteamérica.

El sitio Web titulado "Islam en los Estados Unidos" presenta una página de hechos y cifras de la población americana musulmana.

El sitio también presenta artículos importantes para la comunidad musulmana en los Estados Unidos como también lecturas selectas, programas académicos, sitios relacionados y una galería de fotos de las Mezquitas en América.

Visite el sitio Web en: <http://usinfo.state.gov/usa/islam>

## FACTORES NEGATIVOS QUE AFECTAN NUESTRO CORAZÓN



**Orgullo:** La mayoría de los estudiosos del Islam están de acuerdo que el Orgullo es el más grande pecado después del Shirk (asociación a Allah). El Profeta Muhammad (saws) dijo: "Nunca entrará en el Paraíso aquel que tenga en su corazón aunque sea el tamaño de un grano de mostaza de orgullo".

**Envidia:** La envidia es un factor bastante serio que afecta a nuestros corazones. El Profeta Muhammad (saws) dijo: "¡Tened cuidado con la envidia porque consume (destruye) las buenas acciones de la misma manera que el fuego consume la leña seca!" (abu Dawud)

**Hablar mal de alguien:** Este es un hábito en el cual la mayoría de la gente cae consciente o inconscientemente. El Mensajero de Allah (saws) dijo: "¿saben lo que es la murmuración? Sus compañeros respondieron: Allah y su mensajero saben mejor. Él dijo: es hablar acerca de tu hermano en su ausencia y acerca de lo que él detesta. Uno de los compañeros dijo: ¡Oh Mensajero de Allah! ¿Y si ese defecto que menciono está, realmente, en mi hermano? El Profeta Muhammad (saws) respondió: Si lo que dices es verdad aún entonces has murmurado de él, Y si no está en él lo que dices, le habrás calumniado". (Muslim)

**Calumnia:** calumniar y murmurar son dos males causados por nuestros celos hacia otros. El Profeta Muhammad (saws) dijo: "calumniar a los padres de uno es una falta mayor. Los compañeros preguntaron: ¡Oh, Mensajero de Allah! ¿Puede una persona calumniar a sus propios padres? Él respondió: Sí, si uno calumnia (Ej.: insulta) al padre de otra persona, este último podría en venganza calumniar a su padre; si el calumnia a la madre de otra persona, el último podría en respuesta calumniar a su madre". (Bukhari y Muslim)

**Sospecha:** *"¡Vosotros que creéis! Evitad la sospecha tanto (como sea posible): ya que la sospecha en algunos casos es un pecado: y no os espíeis unos a otros, ni habléis mal de otros cuando no estén presentes. ¿Acaso le gustaría a uno de vosotros comer la carne de su hermano muerto? Os resultaría horrible. Y temed a Allah pues realmente Allah acepta a quien se vuelve a Él y es Compasivo"* (Corán 49:12) en cuanto a este mismo tema de la sospecha el Profeta Muhammad (saws) dijo: "Eviten la sospecha, pues la sospecha es la más grande mentira, no vayan en pos de los defectos de los demás ni indaguen sus faltas; ni espíen unos a otros. No levanten la oferta entre ustedes con el fin de aumentar el precio. No sean celosos ni sean rencorosos entre ustedes. No hablen a las espaldas, más bien sean siervos de Allah como hermanos entre ustedes". (Bukhari y Muslim)

**Insatisfacción:** El Profeta Muhammad (saws) dijo: "si el hijo de Adán tuviera un valle de oro, él añoraría tener otro más. Un hombre nunca estará satisfecho, sólo la muerte le detendrá el ser codicioso. Allah se vuelve a quien se arrepiente" (Muslim). El Profeta Muhammad (saws) dijo: "la riqueza no consiste en tener abundancia de bienes, sino que la riqueza está en la riqueza del alma (corazón, el ser mismo)". (Muslim)

**Enojo:** El enojo es tal vez uno de los más grandes factores que afectan nuestro corazón. Deberíamos aprender a controlar nuestro enfado y seguir el ejemplo del Profeta Muhammad

(saws). Él dijo: “Fuerte no es aquel que derriba al otro. Verdaderamente fuerte es aquel que se controle en un arranque de furia”. (Bukhari y Muslim)

Estos son algunos de los factores negativos que afectan un corazón saludable. Necesitamos analizarnos a nosotros mismos tomándonos en cuenta e Insha Allah, tratar de remover estas malas obras completamente de nuestras vidas. Que Allah siempre nos guíe por el camino correcto y que nos de una buena, saludable vida en este mundo y en el del Más Allá... Ameen.

### DIEZ ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

1. Crees en la existencia de Allah (SWT) pero no cumples sus órdenes.
2. Dices que amas al Profeta Muhammad (saws), pero no sigues su sunnah (camino).
3. Lees el Sagrado Corán, pero no pones en práctica sus enseñanzas.
4. Disfrutas de todos los beneficios que Allah (SWT) te da, pero no eres agradecido a Él.
5. Reconoces a Shaytán (Satanás) como tu enemigo, pero no vas en contra de él.
6. Quieres entrar al Paraíso, pero no te esfuerzas para conseguirlo.
7. No quieres ser lanzado al fuego del infierno, pero no intentas escapar de ello.
8. Crees que todo ser viviente enfrentará la muerte, pero no te preparas.
9. Murmuras y encuentras faltas en otros, pero olvidas tus propias faltas y hábitos.
10. Entierras al muerto, pero no aprendes ninguna lección de ello.

#### **ADVERTENCIA IMPORTANTE**

*Los versos del Sagrado Corán y los dichos del Profeta han sido impresos para el beneficio de nuestros lectores. Se les pide que respeten su inviolabilidad. Por lo tanto, las páginas en las cuales están impresas deben ser colocadas de una apropiada manera islámica.*

#### **ABREVIACIONES UTILIZADAS**

**SWT**- Glorificado y enaltecido sea

**SAWS, AS**- La paz y las bendiciones de Dios sean con él.

**RA; RAA**- Que Dios esté complacido con él/ ella.

*Bukhari, Muslim, Sahih, Abu Dawud, Tirmidhi, Nasa'i, Ibn Majah (B., M., S., AD., T., N., IM) son algunos de los trasmisores de los hadices y sunnah (dichos y tradición) y del Profeta (saws)*



ELLA ES MI HERMANA  
**Una historia real traducida del árabe**



Sus mejillas estaban demacradas y hundidas y su piel ceñida a sus huesos. Sin embargo eso no la detenía. Tú nunca la podías encontrar sin que estuviera recitando el Corán. Siempre en vigilia en su cuarto personal de oración que nuestro padre había preparado para ella. Reverenciándose, postrándose, levantando sus manos en oración. Esa era la forma que ella estaba desde que amanecía hasta que anochecía.

En cuanto a mí, sólo me gustaban las revistas de moda y las novelas. Siempre rentando videos para mi diversión hasta que esos viajes a la tienda de videos se convirtieron en mi sello característico. Como dicen, cuando algo se convierte en un hábito la gente tiende a distinguirse por ello. Era negligente en mis responsabilidades y la pereza caracterizaba mi *Salat* (oración).

Una noche, apague el video después de una maratón de tres horas seguidas mirando. El *Adhan* (llamado a la oración) suavemente se hacía escuchar en esa noche calmada.

Me metí tranquilamente en mis cobijas.

Su voz se escuchó desde su cuarto de oración. “¿Si? ¿Que quieres Noorah?” dije.

Con una aguja me saco de mis planes. “no te duermas sin que reces antes tu *salat Fayr* (la oración del alba)”.

¡Agh...queda todavía una hora antes del *Fajr*. Ese sólo fue el primer *Adhan*!

Con esos adorables pellizcos que solía dar, me llamaba junto a ella. Siempre fue así, aún cuando esa tremenda enfermedad golpeó su espíritu y la dejó postrada en cama. “¿Hanan, puedes venir y sentarte a mi lado?”.

Nunca podía rehusarme a ninguna de sus peticiones. Porque podías palpar la pureza y sinceridad. “¿Si, Norah?”

“Por favor siéntate aquí”.

“Esta bien, me siento. ¿Qué te preocupa?”

Con esa voz tan dulce ella comenzó a recitar, “*Toda alma probará la muerte. Y el Día del Levantamiento se os pagará cumplidamente la retribución que os corresponda...*” (Corán 3:185)

Se detuvo pensativa; luego preguntó. “¿crees en la muerte?”

“Claro que sí”.

“¿Crees que serás responsable por lo que hagas, sin importar cuán grande o pequeño sea?”

“Sí, pero Allah es Perdonador y Compasivo y tengo una larga vida esperándome”.

“Detente Hanan... ¿Es que no te da miedo la muerte y cómo puede llegar repentinamente? Acuérdate de Hind. Ella era más joven que tú pero ella murió en un accidente automovilístico, y de la misma manera se fueron fulano y mengano. La muerte te alcanza sin importar cuantos años tengas y la edad nunca podrá ser una medida de cuando morirás”.

La oscuridad del cuarto cubrió mi piel con el temor, “Temo a la oscuridad y ahora tú me haces tener miedo de la muerte. ¿Cómo piensas que ahora pueda irme a dormir? Noorah, pensé que habías prometido ir con nosotros durante las vacaciones de verano”.

De forma impactante, su voz se quebró y su corazón se estremeció. “Tal vez me vaya este año en un viaje largo Hanan, pero a otro lugar. Sólo tal vez. Toda nuestra vida está en las manos de Allah y todos nosotros Le pertenecemos”.

Mis ojos se llenaron de lágrimas y empezaron a deslizarse por ambas mejillas.

Comencé a reflexionar en la enfermedad de mi hermana, en como los doctores habían informado a mi padre de forma privada de que no había muchas esperanzas que Noorah pudiera sobrevivir a la enfermedad, aunque esto no se le dijo a ella. ¿Quién pudo decírselo de forma indirecta?, o ¿Era que ella ya podía sentir la verdad?

“¿En qué piensas Hanan?” Su voz era aguda. “¿Piensas que estoy diciendo estas cosas sólo porque estoy enferma? Uh-uh. De hecho, podría vivir mucho más que la gente que está sana. Y tu Hanan, ¿cuánto tiempo vas a vivir? ¿Veinte años tal vez?, ¿cuarenta? Y ¿luego qué?”

A través de la oscuridad alcanzó mi mano y la apretó suavemente. “No existe diferencia entre nosotros; todos vamos a dejar esta vida para luego vivir en el Paraíso o agonizar en el infierno. Escucha las palabras de Allah:

“... *Quien sea alejado del Fuego e introducido en el Jardín habrá triunfado...*” (Corán 3:185).

Aturdida salí de la habitación de mi hermana, sus palabras sonaban en mis oídos: que Allah (Dios) te guíe Hanan, no olvides tu oración.

Ocho de la mañana. Golpean a mi puerta, usualmente no me despierto a esta hora. Llanto, confusión. ¡Oh Allah! ¿Que pasó?

La condición de Noorah se tornó crítica después del Fajr, la llevaron inmediatamente al hospital... *Inna lillahi wa inna ilayhi raji'un*. (Somos de Allah y a Él retornaremos)

No iba a haber ningún viaje este verano, estaba escrito que iba a pasar el verano en casa.

Después de una eternidad...

Era la una de la tarde, mi madre llamó al hospital. “Sí, puedes venir y verla ahora”, la voz de mi padre había cambiado, mi madre podía sentir que algo había salido mortalmente mal, partimos inmediatamente.

¿Donde estaba la avenida que solía recorrer y que la veía tan corta? ¿Por qué era tan larga ahora, pero demasiado larga? ¿Dónde estaba la apreciada muchedumbre y el tráfico que me daban la chance de ver a la derecha e izquierda? Simplemente, todo el mundo había desaparecido de nuestro camino. Mi madre estaba agitando su cabeza en sus manos, llorando como si estuviera haciendo una du'a para su Noorah.

Finalmente llegamos a la entrada principal del hospital.

Un hombre estaba lamentándose, otro había estado envuelto en un accidente y el ojo de un tercero estaba tapado con hielo, uno no podía acertar si él estaba vivo o muerto.

Corrimos por las escaleras hacia el piso donde se encontraba Noorah. Ella estaba en terapia intensiva.

La enfermera se acercó. "Permítanme llevarlas a donde ella". A medida que bajábamos por el pasillo la enfermera hablaba en cuán dulce muchacha era Noorah. De alguna forma había tranquilizado a mi madre que la condición de Noorah había mejorado mucho a lo que era por la mañana.

"Lo siento. Sólo un visitante a la vez". Este era la unidad de cuidado intensivo. A través de la ventanilla en la puerta y toda la agitación de mandiles blancos que pasaban agetreados, conseguí ver directamente a los ojos de mi hermana. Nuestra madre estaba parada a lado de ella. Después de un par de minutos, mi madre salió del cuarto incapaz de controlar su llanto.

"Puedes entrar y decir Salam (paz) a ella pero con la condición de que no hables mucho", me dijeron: "dos minutos será suficiente".

"¿Cómo estas Noorah?, estabas bien anoche hermana, ¿Qué pasó?"

Nos tomamos de las manos, ella apretó la mía dulcemente: "aún en este momento, Alhamdulillah (alabado sea Dios), estoy bien".

"Alhamdulillah...pero...tus manos están tan frías".

Me senté alado de su cama y puse mis dedos sobre su rodilla, ella lo apartó con espasmos. "Perdón... ¿te lastimé?"

"No, es solo que me acabo de recordar de las palabras de Allah:"

"*Waltafatul saaq bil saaq*" (y una pierna se una con la otra\*) \*por la agonía de la muerte. (Corán 75:29).

"Hanan ora por mí, es probable que conozca como es el primer día del más allá muy pronto. Es un largo viaje y no he preparado suficientes obras buenas en mi maleta".

Una lágrima escapó de mis ojos y se deslizó por mi mejilla ante sus palabras. Lloré y ella me acompañó, la habitación se nubló y dejó a las dos hermanas llorar juntas. Un riachuelo de lágrimas salpicaron en la palma de mi hermana que sostuve con ambas manos. Mi padre se estaba preocupando cada vez más por mí, nunca había llorado de esa manera.

Ya en casa y arriba en mi habitación, observé al sol ponerse junto a un día muy penoso. El silencio se hizo presente en los pasillos. Una prima vino a mi habitación y también otra. Los visitantes eran muchos y todas las voces que provenían de abajo se alzaban a un mismo tono. Sólo una cosa era clara a ese punto... ¡Noorah había muerto!

Paré de distinguir quien iba y quien venía, no podía recordar lo que decían. Oh Allah, ¿dónde me encontraba? ¿Qué estaba pasando? Ya ni podía llorar más.

Más tarde, esa semana, ellos me dijeron lo que había ocurrido. Mi papá había tomado mi mano para decir adiós a mi hermana por última vez. Yo había besado la cabeza de Noorah, aunque sólo recuerdo una cosa, al verla postrada en esa cama en donde ella iba a morir, recuerdo el verso que recitó:

"*y una pierna se una con la otra*" (\*por la agonía de la muerte) y sabía muy bien la verdad del verso que seguía, "*Ese día el rumbo será hacia tu Señor (Allah)*". (Corán 75:29-30)

Entré en puntillas a su cuarto de oración esa noche, viendo a los inmóviles guardarropas y a los espejos silenciosos, atesoré en ese momento a la persona que había compartido conmigo el vientre de mi madre. Noorah era mi hermana gemela. Recordé a la persona con la que había intercambiado penas, quien había aliviado mis días terribles.

Recordé a quien había rezado por mi guía y que había gastado tantas lágrimas por tantas noches hablándome sobre la muerte y la rendición de cuentas. ¡Que Allah nos salve a todos!

Esta noche es la primera en que Noorah la pasa en su tumba. ¡Oh Allah, ten piedad de ella e ilumina su tumba! Este era su Corán, su alfombra sobre la que hacía su oración y este era su vestido rosa de primavera que me dijo iba a guardar hasta que se case, el vestido que quería reservar sólo para su esposo.

Recordé a mi hermana y lloré por todos aquellos días que había perdido. Recé a Allah para que tenga piedad de mí. Para que me aceptase y me perdone. Recé a Allah para que la mantenga firme en su tumba como ella siempre le gustó mencionar en sus súplicas.

En ese momento, me detuve. Me pregunté: ¿Cómo habría sido si hubiese sido yo quien habría muerto? ¿Hacia dónde estaría yendo? El miedo se apoderó de mí y las lágrimas comenzaron nuevamente a brotar.

Allahu Akbar (Dios es Supremo), Allahu Akbar...

El primer Adhan surgió suavemente desde la mezquita, cuán hermoso sonaba esta vez. Me sentí en calma y relajada a medida que repetía el llamado del Muadhhdhin (muecín). Me puse el chal sobre los hombros y me levanté para rezar el Fajr. Recé como si éste hubiera sido mi última oración, una oración para decir adiós, así como Noorah lo había hecho ayer, ese había sido su último Fajr.

Ahora e Insha' Allah (Si Dios quiere) por el resto de mi vida, si me levanto en las mañanas no puedo contar con estar viva todavía cuando sea de noche y en la noche no puedo contar con estar viva por la mañana.

Todos estamos siguiendo el rumbo de Noorah. ¿Qué es lo que hemos preparado para ese viaje?

#### 18 CONSEJOS DE UMAR BIN KHATTAB (RA) ACERCA DE LA SABIDURÍA (*HIKMAH*)

1. Cuando alguien quebranta tus derechos (y al hacerlo desobedece a Allah), la manera de “vengarse” es obedecer a Allah en cuanto al trato que uno adopte con esa persona (usar la razón/reglas en lugar de la ira).
2. Cuando algo viene a ti de tu hermano, acéptalo como algo bueno, a menos que tengas evidencias abrumadoras contra eso (*hush dhann*: pensar bien de la gente).
3. No tomes la palabra de un musulmán como mala. Cuando exista una posibilidad de verla positivamente, tómala entonces como positiva. Encuentra una buena interpretación de diez.
4. Evita situaciones que harían dudar a otros de ti (por ejemplo desobedecer a Allah públicamente, estar con gente a quien no le importa, en todo momento y lugar).
5. No culpes a otros. Cuando tienes un secreto, está bajo tu control, pero cuando lo dices a alguien más, ese control ya no es tuyo. La gente cae debido a diferentes factores y presiones, así que no culpes a otros.
6. Siempre cuida a los hermanos y hermanas que son veraces, pasa tiempo junto a ellos pues te protegerán, ellos son siempre un hermoso adorno. En los buenos tiempos tendrás tranquilidad y en tiempos de dificultad tendrás protección y apoyo.
7. Sé estricto y cuidadoso en escoger a tus amigos.
8. Permanece siempre con la verdad incluso contra tu propia vida.
9. No te entregues a lo que sea insignificante. Cada momento de nuestra vida es importante cuando se lo usa para adorar a Allah (SWT).

10. No (te) cuestiones por aquello que no pasó. Ya tienes suficientes cosas con las que tienes que lidiar, se práctico, ocúpate de los problemas inmediatos y no del futuro del no visto (*ghayb*).
11. No pidas que tus necesidades sean satisfechas a alguien a quien no le gustaría que éstas sean satisfechas. Trata de ser auto-suficiente como individuo y como parte de la ummah. Los musulmanes de generaciones anteriores eran pobres pero no se rebajaron. Siempre mantén tu dignidad.
12. No seas negligente o descuidado cuando jures en el nombre de Allah, de otra manera, Allah traerá el castigo para ti.
13. No estés en compañía de gente *faajir* (aquellos que cometen los grandes pecados abiertamente y no les importa), porque SERÁS afectado, tu propia conducta cambiará poco a poco, busca la compañía de gente que te recuerde continuamente a Allah.
14. No dejes de estar pendiente de tu enemigo, sé cuidadoso, mantente alerta y preparado.
15. Recuerda la muerte. Visita los cementerios, trata de estar en *khushuu'*. Si no puedes llorar esfuérzate por hacerlo. Trata de ser humilde ante tu Creador, El que da la vida y la quita.
16. Se HUMILDE en actos de obediencia a Allah. Nadie puede protegerte excepto Allah, busca la protección de Allah en Allah.
17. Busca el perdón (*Tawbaah*) inmediatamente, sé determinado.
18. Consulta acerca de tus problemas a la gente que tenga *kashiyaah* (temor a Allah y siempre conscientes de El) porque aquellos que tienen *kashiyaah* son aquellos que realmente tienen *ilm* (conocimiento).

LA MUJER EN EL ISLAM  
EXPERIENCIA DE UNA MUJER HINDÚ CONVERTIDA  
Por Sr. Nur



Provengo de una familia totalmente Hindú donde siempre se nos había enseñado a considerarnos a nosotras mismas (las mujeres) como seres que eventualmente se casan, tienen hijos y sirven al marido –ya sea si él es amable o no. Aparte de esto descubrí que habían muchas otras cosas que oprimían a la mujer en gran medida, tales como: si una mujer se quedaba viuda, ella debía vestir siempre un sari blanco (prenda), comer comida vegetariana, cortar su cabello y jamás volverse a casar. La novia siempre tuvo que pagar la dote (dinero proveniente de la novia) a la familia del novio. Y el esposo tenía la libertad de pedirle lo que sea, sin importar si la novia tendría dificultad en darlo o no. Y no sólo eso; si después del matrimonio ella no era capaz de poder pagar la dote íntegramente, entonces ella sería torturada tanto emocional como físicamente y hasta podría terminar como una víctima de la "muerte en la cocina", donde el esposo o ambos, la suegra y el esposo, tratan de incendiar a la esposa mientras está cocinando o se encuentra en la cocina, para después hacerlo ver como una muerte accidental, y cada

vez más y más estas situaciones están tomando lugar. La hija de un amigo de mi padre tuvo este trágico fin el año pasado.

Además de todo esto, los hombres en el Hinduismo son tratados literalmente como dioses. En una de las celebraciones hinduistas, mujeres solteras rezan y adoran ante un ídolo que representa a un particular dios (*shira*) de manera que ellas puedan tener esposos como él. Incluso mi propia madre me pidió que hiciera lo mismo. Esto me hizo ver que la religión del hinduismo la cual está basada en supersticiones y en cosas a las que no respaldan ningún hecho comprobado, es simplemente un conjunto de meras tradiciones las cuales oprimen a la mujer y por tanto no podía ser correcto.

Subsecuentemente, cuando fui a Inglaterra para estudiar, pensé que al menos este sería un país donde se brinda los mismos derechos tanto a mujeres y a hombres, y que no los oprime. Pensé que aquí se tenía la libertad de hacer lo que uno quisiese. Bueno, a medida que

comencé a conocer gente, a hacer nuevas amistades, a aprender sobre esta nueva sociedad y a ir a todos esos lugares a donde mis amigos concurrían con el fin de “socializar” (bares, discotecas, etc.), me di cuenta que esta “igualdad” entre hombres y mujeres no era tan verdadera en la práctica como era en la teoría.

Aparentemente, parecía que las mujeres recibían los mismos derechos en educación, trabajo y demás, pero en realidad las mujeres continuaban oprimidas en una manera más sutil y diferente. Cuando fui con mis amigos a los lugares donde frecuentaban, encontré que todo el mundo estaba interesado en hablar conmigo y pensé que eso era normal. Pero fue sólo después que me di cuenta lo inocente que había sido, y pude ver lo que realmente esta gente estaba buscando. Inmediatamente comencé a sentirme incomoda, como que no era yo misma: tenía que vestirme de tal forma que le cayera bien a la gente y hablar de tal manera que complaciera a los demás y llegué al punto que cada vez era más y más incomodo para mí, y me sentía cada vez menos y menos yo, todavía no puedo superarlo. Todos estaban diciendo que disfrutaban ser ellos mismos, pero yo no podría llamar a este estilo de vida un disfrute.

Pienso que las mujeres en este estilo de vida están oprimidas, ellas se tienen que vestir de cierta manera para complacer y lucir más atractivas, tienen que hablar de una forma especial para que la gente guste de ellas.

Durante este tiempo yo no había pensado en el Islam, a pesar de que tuve algunos conocidos musulmanes. Pero sentía que realmente tenía que hacer algo, encontrar aquello con lo cual me sentiría feliz y segura, y con lo que me podría sentir respetada, algo correcto para poder creer, porque cada uno tiene una creencia a la cual ajusta su vida. Si unos consideran que la diversión está en salir de parranda con sus amigos entonces lo hacen porque creen en ello. Si hacer dinero es la creencia de algunos, ellos hacen lo que sea para conseguir esto. Si algunos creen que beber es una forma de disfrutar la vida, entonces lo hacen. Pero, yo siento que todo esto no lleva a ninguna parte, nadie está realmente satisfecho, y las mujeres respetables están buscando siempre cambiar esta clase de camino.

En estos tiempos actuales, llamados “la sociedad de los derechos iguales”, se espera que tú tengas un novio (sino eres una anormal) y que no seas virgen. Así pues, estos son ejemplos de opresión aunque las mujeres no se den cuenta de ello. Cuando me convertí al Islam, fue obvio que finalmente había encontrado aquella seguridad permanente. Una religión, una creencia tan completa y clara en cada aspecto de la vida.

Mucha gente tiene una errada visión de que el Islam es una religión opresiva, donde las mujeres son cubiertas desde la cabeza hasta los pies y que no se les permite ninguna libertad ni derechos. Pero de hecho, las mujeres en el Islam tienen más derechos, y esto ha sido así por los últimos 1400 años, comparados con los derechos recientemente concedidos a las mujeres no-musulmanas en algunas sociedades occidentales y en algunas otras regiones. Pero existen, incluso hoy en día, lugares donde la mujer aún permanece oprimida como ya lo mencioné al principio acerca de las mujeres hindúes.

Las mujeres musulmanas tienen derecho a heredar, a manejar el comercio y sus negocios, tienen el total derecho a la posesión, propiedad y disposición de su riqueza a la cual el esposo no tiene derecho. También tienen derecho a la educación, a rechazar el matrimonio (arreglado) mientras tal rechazo sea justificable y razonable. El Corán mismo, que es la palabra de Dios, contiene muchos versos que ordenan al hombre a ser amables con sus esposas y acentúan los derechos de las mujeres. El Islam brinda una correcta serie de reglas ya que éstos NO fueron hechos por el hombre sino fueron hechos por Dios; es por ello que es una religión perfecta.

Muy a menudo preguntan a las mujeres musulmanas porque ellas están tapadas de la cabeza a los pies, y al ver esto se dice que esto es opresión – pero no es así. En el Islam el matrimonio es una parte importante de la vida, el logro de la sociedad. Por eso una mujer no debería estar caminando por ahí mostrándose a todo el mundo, sino sólo para su esposo; incluso al hombre no se le permite mostrar ciertas partes de su cuerpo a nadie más que a su esposa. Además, Dios ha ordenado a la mujer a cubrirse por modestia:

*“¡Profeta! Di a tus esposas e hijas y a las mujeres de los creyentes que se cubran desde arriba con sus vestidos. Esto es lo más adecuado para que se las reconozca y no se las ofenda. Allah (Dios) es Perdonador, Compasivo”. (Corán 33:59).*

Otro punto que me gustaría comentar son las reglas y regulaciones impuestas en el Islam por Dios, que no sólo es aplicable a las mujeres sino también a los hombres. No existe una entremezcla ni un trato libertino entre hombres y mujeres por el beneficio de ambos. No hay duda en lo que sea que Dios ordene es correcto, saludable, puro y beneficioso para la humanidad. Un verso en el Corán explica este concepto muy claramente:

*“Y di a las creyentes que bajen la mirada y guarden sus partes privadas, y que no muestren sus atractivos a excepción de los que sean externos; y que se dejen caer el tocado sobre el escote y no muestren sus atractivos excepto a sus maridos, padres, padres de sus maridos, hijos, hijos de sus maridos, hermanos, hijos de sus hermanos, hijos de sus hermanas, sus mujeres (las demás mujeres musulmanas), los esclavos que posean, los hombres subordinados carentes de instinto sexual o los niños a los que aún no se les haya desvelado la desnudez de la mujer. Y que al andar no pisen golpeando los pies para que no se reconozcan adornos que lleven escondidos. Y volveos a Allah todos, oh! Creyentes para que podáis tener éxito” (Corán 24:31)*

Cuando me puse el *hijab* (velo), estuve realmente feliz de hacerlo. De hecho, verdaderamente quería hacerlo, sentí una gran sensación de satisfacción y felicidad. Me sentí satisfecha al saber que había obedecido el mandato de Allah (Dios). Y feliz por el bien y las bendiciones que vienen con eso. Me sentí segura y protegida. De hecho, la gente me respeta mucho más por eso. Realmente pude ver la diferencia en el comportamiento hacia mí. Finalmente. Quisiera decir que he aceptado el Islam no ciegamente ni bajo ninguna coacción. En el Corán existe un verso que dice: *“Que no exista coacción en la religión”.*

Acepté el Islam con convicción. He visto, estado ahí, hecho eso y visto ambos lados de la historia. Yo sé y he experimentado como es el otro lado y se que he hecho lo que es correcto. El Islam no agobia a la mujer sino que más bien las libera y les proporciona el respeto que ellas se merecen. El Islam es la religión que Dios ha elegido para la humanidad. Aquellos que lo aceptan están verdaderamente liberados de las cadenas y trabas de la humanidad cuyas reglas y legislaciones no necesitan sino la opresión de un grupo para otro y la explotación y opresión de un sexo sobre el otro. Este no es el caso del Islam que liberó a la mujer y le brindó independencia no proporcionada por ninguna otra autoridad.

“Me siento obligado a responder a la carta de una hermana la cual menciona lo difícil que es encontrar artículos acerca de cómo los hombres musulmanes deben bajar la mirada. La hermana está en lo correcto en recordar a los hermanos que deben bajar la mirada”.

#### COMO BAJAR NUESTRA MIRADA

Sabeel Ahmed



“Si no fuera musulmán, me hubiera contagiado de SIDA”, dijo un amigo. “Las *ayahs* (versos) en la *Surah* (capítulo) *Nur* (luz) acerca de bajar nuestras miradas ya no me afectan más”, dijo otro joven, hablando sobre las intensas tentaciones que los jóvenes de hoy tienen que afrontar. La dificultad de bajar la mirada tanto para jóvenes como para adultos se puede percibir fácilmente en las calles, bodas, fiestas e incluso en las mezquitas.

¿Qué está yendo mal en nuestra *Ummah* (comunidad)? ¿Por qué estamos adoptando las actitudes y caminos de los no creyentes? ¿Cómo podemos rectificarnos? Lo que sigue es una serie de consejos prácticos los cuales nos pueden servir para sentirnos libres de la fuerte presión de Satanás, *Insha Allah* (si Dios quiere).

El Profeta Muhammad (saws) dijo: “no he dejado una *Fitnah* (tentación, calamidad, o causa para la calamidad) tras de mí más grande que (la *fitnah*) de las mujeres para los hombres” (Bukhari y Muslim). Nuestro Profeta también relató: “el mundo es dulce y verde, y Allah

habiéndote puesto en él por tu cuenta, ve como actúas, así que teme la tentación del mundo y las mujeres, porque la primera tentación de los *Bani* (tribu) Israel tuvo que ver con las mujeres” (Muslim).

Sé optimista, un rayo de esperanza fue también dado sabiamente durante el último sermón del Profeta para poder evitar lo que arriba se describe: “Si la *Ummah* (comunidad) se aferra al Corán y a la *Sunnah* (tradición y costumbres del profeta) no se desviará”. Cuando Dios nos creó como humanos con todos nuestros deseos y necesidades, El también nos reveló una guía suficiente y completa para contenerlas a través de canales apropiados. Todo lo que necesitamos hacer es buscar esta guía, reflexionar sobre ella y llevarla a cabo. “*Hoy os he completado vuestra Práctica de Adoración (guía), he culminado Mi bendición sobre vosotros y os he aceptado complacido el Islam como práctica de adoración*” (Corán 5:3).

Date cuenta que los grandes *Sahabas* (compañeros del profeta Muhammad, la paz sea con él) fueron también humanos. Biológicamente ellos no eran muy diferentes de nosotros, ellos también tenían los deseos y las tentaciones de la especie humana, pero aun así ellos se controlaban de la mejor manera. Nosotros también podemos, *Insha Allah*. Tener deseos sexuales es humano pero controlarlos es musulmán.

Cuando nos confrontamos con una situación tentativa, como pasar junto a una mujer en la calle, oficina o en la escuela, Satanás está constantemente tentándonos a darle un vistazo con pensamientos impuros. Satanás está probablemente diciendo con una gran sonrisa “sí”, “sí”, “sí”; cuando somos guiados al anzuelo que él está poniéndonos. En esta clase de situaciones uno inmediatamente y de manera consciente se tiene que dar cuenta que si sólo damos un segundo para mirar, estamos obedeciendo a Satanás. “*¡Vosotros que creéis! no sigáis los pasos de Shaitán (Satanás)...*” (Corán 24:21). Pero cuando desviamos la mirada de inmediato y así desobedecemos a Satanás, le estamos dando un golpe en la cara dejándolo frustrado, maldito y derrotado. Satanás se reveló y fue expulsado por Allah. Y todos nosotros debemos revelarnos contra Satanás y expulsarlo de nuestros corazones. Satanás intenta hacer una guerra contra los creyentes, así que juntemos nuestras fuerzas respaldándonos con el Corán y la *Sunnah* para derrotarlo.

Recuerda que aunque ningún ojo humano nos está observando, Allah (Dios) el siempre Observador está constantemente viendo las regiones más profundas de nuestro corazón. Nuestros ojos, extremidades, lengua y partes privadas serán nuestros testigos que vayan a favor o en contra de nosotros en el Día del Juicio, y ni el valor de un átomo de nuestras obras quedará sin ser examinado.

Psicológicamente nuestras mentes están condicionadas a asociar nuestros pensamientos como el hecho de robar la ropa de una tienda con el ser aprendidos, esposados y metidos en la parte trasera de una patrulla policial. Así pues de la misma manera, deberíamos condicionar nuestras mentes a poner los versos de la *Surah Nur* en frente de nuestros ojos durante cualquier momento de tentación y debilidad e imaginar que durante ese particular instante Allah (SWT) nos está hablando directamente: “*Di a los creyentes que bajen la mirada y guarden sus partes privadas, eso es más puro para ellos. Es cierto que Allah sabe perfectamente lo que hacen. Di a las mujeres creyentes que bajen la mirada y guarden sus partes privadas... Y volveos a Allah todos, oh creyentes, para que podáis tener éxito*” (Corán 24:30,31).

Que hermosa guía y que recompensa sublime por llevarla a cabo. Con la práctica, las asociaciones arriba mencionadas y el recuerdo de Allah durante momentos de tentación nos prevendrán de ser estocados por flechas malignas.

Controlar exitosamente lo que miramos depende también de nuestra forma de evitar situaciones pecaminosas. Un dicho islámico (*Usul al-fiqh*) dice: “Cualquier cosa que lleve hacia lo *haram* (ilícito) es *haram* en sí mismo”. Por eso, cortar cualquier situación ilegal desde su capullo es por lo que debemos luchar. El hacer una obra piadosa y pura es recompensado y el evitar una situación pecaminosa también tiene recompensa, *Alhamdulillah* (Alabado sea Dios). Unas de las más grandes culpables, las cuales nos incitan a desobedecer las *ayahs* en la *surah Nur*, son las películas. En nombre del entretenimiento, para complacer a nuestras parejas e hijos y como una excusa para hacer algo juntos como familia, asombrosamente



permitimos el desarrollo de escenas no-islámicas y de diálogos de la misma clase ante nuestros ojos. ¿Alguna vez podríamos imaginarnos (*A'udhubillah*) a cualquier Sahaba rentando el último hit en la tienda de videos, o escuchar una música con letra tentadora a volumen alto?

De la misma forma, vemos programas en la televisión y a las modelos, mujeres gimnastas y mujeres nadadoras las cuales están apenas vestidas. Así pues, se supone que no debemos mirar directamente a la cara de los no-*mahrims* (parientes) del sexo opuesto, ya sean estas compañeras de clase, mayores, vendedoras o alguien en la televisión.

Cada uno de nosotros puede haber llegado a ser culpable al no obedecer las ayahs en la surah Nur. Pero no es muy tarde para darse cuenta de estos atajos y trabajar para poder rectificarnos. Sobre todo, siempre debemos pedir el perdón de Allah (SWT).

Verdaderamente están benditos aquellos musulmanes que son capaces de fijarse a donde ponen su mirada, reflexionemos sobre el humilde consejo anterior y hagamos constantemente la siguiente súplica: “¡Oh Allah! ayúdanos a controlar nuestros deseos sexuales hasta que nos casemos, y después de nuestro matrimonio, y haz que nuestros deseos sean sólo hacia nuestra pareja... ameen”.

**Nota del editor:** Esto debe aplicarse para ambos sexos, naturalmente.

#### DIEZ COSAS QUE DESPERDICIAMOS

1. **Nuestro conocimiento-** desperdiciado por no ponerlo en práctica.
2. **Nuestras acciones-** desperdiciados por no hacerlos con sinceridad.
3. **Nuestra riqueza-** desperdiciada por no usarla en cosas que nos signifique *ajr* (recompensa). Desperdiciamos nuestro dinero, nuestro estatus, nuestra autoridad en cosas que no nos brindan beneficio en esta vida ni en el Akhirah (la próxima vida).
4. **Nuestro corazón-** desperdiciado porque está vacío del amor a Allah y porque le falta un sentimiento de paz y alegría. En su lugar nuestro corazón esta lleno de algo o alguien más.
5. **Nuestro cuerpo-** desperdiciado porque no es usado en *ibadah* (adoración) y servicio a Allah.
6. **Nuestro amor-** nuestro amor emocional está mal encaminado, pues no está dirigido hacia Allah, sino hacia alguien o algo más.
7. **Nuestro tiempo-** desperdiciado por no ser usado apropiadamente.
8. **Nuestro intelecto-** desperdiciado en cosas que no son beneficiosas, que son dañinas a la sociedad y a la persona. No es usado para la reflexión o proyección.
9. **Nuestro servicio-** desperdiciado en servir a alguien que no nos acercará a Allah.
10. **Nuestro Dhikr** (recuerdo de Allah)- desperdiciado porque no afecta a nuestros corazones.

#### CULTIVANDO TU VIDA ESPIRITUAL

##### 4 ETAPAS PARA EL ÉXITO

(Por: Aquil Abdul Basser)

Mediante el Corán, que es el libro sagrado de los musulmanes, Allah (SWT) habla sobre Sus varios “signos”, los cuales están manifestados dentro de la Creación. Estos signos nos son mostrados para darnos acercamiento a Allah y brindarnos la guía para nuestra vida espiritual en este plano de existencia. En uno de los versos, Allah dice:

*“ Y entre Sus signos está cuando ves la tierra humillada y entonces hacemos que caiga agua sobre ella, con la que se estremece y se hincha; realmente Aquel que le da vida es Quien dará vida a los muertos; es verdad que El tiene poder sobre todas las cosas”* (Corán 41:39).

Estos signos que pertenecen a Allah (Dios) nos proveen una guía. En este verso Allah nos da la ilustración de que Él tiene el poder de resucitar “el corazón muerto”, así como Él puede volver a la vida a la tierra muerta. ¿Pero por qué esta analogía con la Tierra? En otro verso del Corán Allah dice:

*"Wal-lahu anbatakum minal ardi nabaat". Y (Allah) os originó a partir de la tierra, cual plantas. (Corán 71:17).*

La palabra "*nabaat*" significa plantas, vegetación. En este verso Allah compara a la humanidad con las plantas. El compara nuestro crecimiento/evolución en un marco físico y espiritual con el crecimiento de las plantas que es etapa por etapa. Las plantas crecen de la tierra gradualmente. Una vez que ellas alcanzan una cierta etapa, eventualmente son "retornadas" de nuevo a la tierra mediante sus semillas, polinización, muerte, etc. El ciclo es entonces repetido. Nosotros también provenimos de la tierra, crecemos en forma gradual y eventualmente retornaremos a la tierra. Y como Allah nos enseña en el Corán, seremos levantados de ella, pero este verso también se refiere a nuestra evolución espiritual.

Hablando metafóricamente, Allah nos hace surgir de la "tierra". "Tierra" en el lenguaje sagrado representa esta vida mortal, mundanal, con todos sus placeres y metas a alcanzar, como también los conceptos de una vida material como un opuesto a una vida espiritual disciplinada y todo lo que esto envuelve. Allah nos hace evolucionar de ser seres meramente físicos, materialistas "de este mundo" hacia seres espiritualmente orientados. Cuando nuestro padre *Adam* (Adán) fue creado, primeramente él fue creado como un ser físico y fue después que Allah sopló su "espíritu" dentro de él. Nosotros también somos creados de esta manera. Primero, somos creados de manera física en la matriz, luego recibimos "*Ruh*" o "espíritu" de Dios. Éste es un signo de nuestro "crecimiento" gradual aquí en la Tierra. Por tanto esto nos da a conocer que "La Tierra" no existe sino con un propósito. Es aquí cuando nos damos cuenta de ello, y es en donde debemos lograr la sublimación, dejando conceptos y preocupaciones de este mundo material y tratando de alcanzar los conceptos e intereses espirituales más elevados.

Las plantas (*nabaat*), crecen de la tierra y evolucionan hacia la fuente de luz, pero deben ser "cultivadas". Hay cuatro etapas fundamentales en el cultivo:

- 1.- limpiar o cambiar el ambiente, lo que incluye remover las malas hierbas (cosas dañinas), remover desechos internos y externos existentes en el suelo.
- 2.- arar la tierra de manera que esté apta para la siembra de las semillas.
- 3.- sembrar/plantar las semillas.
- 4.- nutrir/cuidar, lo cual incluye mucha luz solar y agua.

Estos son los pasos básicos que debemos seguir cuando sembramos plantas o queremos hacer crecer un jardín. Pero estos también pueden ser aplicados hacia nosotros y nuestra vida espiritual como musulmanes, católicos, cristianos o cualquier otro camino espiritual que se decida seguir. En nuestra vida espiritual, es nuestra alma la que debemos cultivar. Allah dice en el Corán:

*"¡Por el alma y Quien la modeló! Y le infundió su rebeldía y su obediencia. Que habrá triunfado el que la purifique". (Corán 91: 7-9)* En el verso nueve del pasaje de arriba dice: "*Qad aflaha man zak-kaaaha*", que significa: "*Que habrá triunfado el que la purifique*", dentro esa "purificación" y ese "triunfo" se encuentra "el cultivo". La palabra "*aflaha*" significa (en este cuarto modo del verbo árabe): crecer, florecer, prosperar, triunfar. Pero en su primer modo "*falah*" significa: hendir, arar, sembrar, cultivar. Debemos cultivar nuestra alma si es que vamos a tener "éxito". Cultivamos plantas con el fin de obtener un hermoso jardín. Por lo tanto, nosotros debemos cultivar nuestra alma con el fin de tener el jardín más excelente, "*Jannah*", (El Paraíso). Ya sea que estemos cultivando la tierra o nuestra alma, debemos seguir los pasos apropiados.

El primer paso en el cultivo es el de limpiar, cambiar el ambiente. Esto hace necesario remover las malas hierbas o cosas dañinas que atrasarán nuestro crecimiento espiritual. Esta era la metodología de los Profetas y Mensajeros de Dios. Primero ellos "limpiaban" de los conceptos de dioses falsos. Por lo que se refiere a la misión de Profeta Muhammad (saws) tenemos un excelente ejemplo. Él enseñaba a sus compañeros que cuando ellos introdujeran a la gente al Islam lo primero a hacer era ordenar lo que es el "*Tawheed*" (monoteísmo). Él les decía que

estuvieran seguros que este concepto fuese primeramente entendido en su totalidad antes de enseñar más acerca de la religión. Nosotros tenemos una noción de cuán importante es esto mediante lo que está escrito en el Corán. De las 114 *Surah* (capítulos) del Corán, 86 fueron reveladas en Makkah. Estos capítulos primordialmente tratan del concepto de Dios y la relación del hombre con El. El Profeta (saws) pasó trece de los 23 años en los que el Corán fue revelado, removiendo los falsos conceptos relacionados a Allah, y reemplazándolos con los que son correctos. Es de esta manera como debemos cambiar primeramente nuestras erróneas formas de pensar.

En relación a los musulmanes, el primer paso para purificar/cultivar el alma es la "*Shahaadah*", (Declaración de Fe). La "*shahaadah*" se compone de dos partes: una es una frase de negación, decimos: "*Laa ilaaha...*", que literalmente significa "No existe ninguna divinidad..." es más comúnmente traducido y entendido como su significado, "no hay absolutamente nada que valga la pena o merezca adoración...". Esta declaración remueve las "malas hierbas". Incluye todos los falsos dioses, falsos conceptos y cualquier cosa a la cual podamos dar una devoción excesiva. Es en esta etapa donde nosotros realmente triunfamos o fracasamos con respecto a nuestra evolución espiritual. Muchos de nosotros, cuando comenzamos nuestro viaje espiritual no siempre nos purgamos completamente de los viejos conceptos. Si no removemos las "malas hierbas" y demás restos inútiles, entonces no habrá un fin exitoso.

Entonces, luego de remover los conceptos dañinos, pasamos a la fase dos. Rompemos la tierra/suelo (el materialismo, conceptos mundanos que los sostenemos como sagrados). Debemos cortar los malos hábitos que tiene el alma. Removemos de nuestras vidas aquellas costumbres que no conducen a una evolución espiritual apropiada. Muchos de nosotros aún tenemos problemas porque nos seguimos aferrando a viejas costumbres y hábitos, los cuales han probado ser muy malos para nuestro bienestar físico, mental y especialmente para el plano espiritual. Este arado del suelo es la fase que se da antes de sembrar las semillas. Tu suelo es tu alma, tu alma es tu suelo. Cada uno cultiva su alma según a como se lo proponga y con que convicción lo quiera hacer, esto es lo que diferencia a unos de otros para alcanzar el objetivo. Pero tenemos que seguir las fases del cultivo si es que queremos tener éxito, pues no existen atajos.

Después de arar el suelo/alma lo fertilizamos con la segunda parte de la "*Shahaadah*", después de decir: "*Laa ilaaha...*", "No hay nada que merezca ser adorado...", o: "No existe ninguna divinidad...", decimos: "...illa Allah", lo que significa: "...excepto el Dios único, Allah". Removemos falsos conceptos con la declaración de negación y los reemplazamos con los conceptos verdaderos. Con los apropiados conceptos de Dios en su lugar, podemos ahora avanzar a la fase tres, sembrar/plantar las semillas.

La semilla representa lo que es la fuente de desarrollo o crecimiento. Tiene dentro de ella todos los significados o estímulos para crecer y desarrollarse. Las semillas que son plantadas en el nuevo suelo/alma fértil son las semillas de: la Revelación (la palabra de Dios), la verdad, el temor de Dios (Taqwa), sinceridad, honestidad, etc. Estas semillas son la fuente de crecimiento y desarrollo para nuestra vida espiritual, en la fase tres plantamos las semillas, y debemos entender que tendremos que "cosechar lo que sembramos" ya sea positivo o negativo. Una vez que las semillas sean sembradas pasamos a la fase cuatro donde se nutre, lo que incluye proveer mucha luz solar y agua.

El "Sol" en un lenguaje sagrado representa la luz del entendimiento, la mente, la luz en la escritura (conocimiento revelado). Así como las semillas necesitan la luz solar para fomentar su crecimiento en el suelo, las semillas de la Revelación, la verdad, la conciencia de la existencia de Dios, el temor de Dios (Taqwa), sinceridad, honestidad, etc, necesitan la "luz" del entendimiento, necesitan la mente para reflexionar y meditar sobre ello, necesitan también la "luz" de la escritura. Vale la pena mencionar aquí que aunque la palabra de Dios es una "semilla" para el alma; una fuente de crecimiento y desarrollo, también proporciona la nutrición. Es el continuo estudio y contemplación de la palabra de Dios que alimentan las "semillas" implantadas en nuestra alma.

Para los musulmanes nuestra "luz" de la escritura, la palabra revelada de Dios, es el Corán, se le llama "*kitaabun Nur*" (el Libro de la Luz). Nos guía de la oscuridad de la Tierra –materialismo, todo lo mundano- hacia la luz; espiritualidad (vida disciplinada). Allah dice:

*"...Es un libro que se te ha hecho descender para que saques a los hombres de las tinieblas a la luz con el permiso de su Señor, hacia el camino del Poderoso, el Digno de toda alabanza"* (Corán 14:1).

Sin luz las plantas mueren. Sin la "luz" de la Sagrada Escritura las "semillas" dentro del alma mueren. También necesitan agua/lluvia. El "agua" en un sentido sagrado simboliza: la doctrina sagrada/enseñanza, conocimiento, fuerza moral y naturaleza moralista. Es la fuente de toda vida. "La Lluvia" en el lenguaje Sagrado representa: la inspiración, purificación y pureza moral. Debemos facilitar todo esto a las semillas de la revelación, etc., con el fin de alcanzar el éxito. Dios manda la lluvia/agua para nutrir la tierra y fomentar el crecimiento. Allah dice:

*"El es Quien envía los vientos como anuncio previo a Su misericordia, y cuando forman una nube pesada, la conducimos a una tierra muerta y de ella hacemos caer agua con la que hacemos que broten toda clase de frutos. Del mismo modo haremos salir a los muertos. Tal vez podáis recapacitar. Y la buena tierra da sus frutos con permiso de su Señor, pero la mala no da sino escasez. Así es como hacemos claro los signos para los que agradecen"* (Corán 7:57-58).

Es la doctrina Sagrada (Corán), moral, conocimiento, etc., que promueve el crecimiento de nuestra vida espiritual, que cultiva nuestra alma. Si pasaste por las primeras tres fases y tu alma está limpia y pura, te beneficiarás, pero si todavía está llena de "malas hierbas" y viejos conceptos y hábitos no te será de beneficio. La nutrición no beneficia al suelo que está aún corrupto e impuro. Allah dice:

*"En verdad que es una Recitación noble (Corán), en un Libro bien resguardado, que no tocan sino los purificados"* (Corán 56: 77-79).

Sólo una alma pura y limpia puede sacar provecho. No puedes hacer crecer o hacer desarrollar plantas en un suelo que no esté debidamente cultivado, pues la misma regla es derivada para nuestra alma, debemos cultivarla apropiadamente, debemos remover las "malas hierbas" (basura), romper con los hábitos malos e indebidos que parece que mantenemos todavía, sembrar las "semillas" (conceptos) y nutrirlas con la oración, caridad, ayuno, con la Sagrada Escritura, moral, etc. Al final triunfaremos, tendremos un hermoso jardín, "El Paraíso" (Jannah).

El Boletín Islámico quisiera agradecer a la comunidad de Bolivia para traducir esta edición. nuestro sitio Web. También estamos en deuda con la hermana Gabrielle por ponerlo en marcha y mantenerlo, y manejar pacientemente los muchos cambios y adiciones. Que Allah los recompense y haga de su cosecha su verdadera bendición en la vida del más allá.

## RECORDATORIO IMPORTANTE

Los musulmanes debemos tener el hábito de recordar a Allah en todo lo que hacemos. En las siguientes páginas, los lectores encontrarán súplicas (du'as) para muchas cosas. Y quien mejor a seguir y aprender que de nuestro amado Profeta (saws). Él era el modelo perfecto ya que sus acciones y comportamiento fueron ejemplares. El Profeta Muhammad (saws) siempre tenía presente el recuerdo de Allah en sus pensamientos, acciones y dichos. Nosotros, también, deberíamos intentar e imitar su conducta, aprendiendo como mantener el recuerdo de Allah en nuestra vida diaria, desde que nos levantamos hasta el momento en que nos vamos a dormir, existe una du'a casi para todo acto de nuestra vida. Durante el Sagrado mes de Ramadán, permitámonos pasar un tiempo memorizando estas súplicas para asegurarnos que estemos constantemente agradeciendo a Allah por todas las bendiciones que nos da.

## LA EXCELENCIA DE ALGUNAS SURAHS (Capítulos)

**AL FATIHA** (la surah de la apertura) (Corán 1:1-7): El Profeta (saws) dijo: "La *Surah* (capítulo) más grandiosa en el Corán es *la Al-fatiha*, la cual contiene los siete versos que frecuentemente

se usa en las oraciones y el corán me ha sido revelado” (B). La *Al-Fatiha* puede ser recitada para invocar la ayuda de Dios para contra la enfermedad y daño. (B)

**SURATUL BAQARAH** (Corán, capítulo 2): El Profeta (saws) dijo: "No conviertan sus casas en cementerios. Satanás huye de la casa en la cual la *Surah al Baqarah* es recitada". "Regocíjate con las dos luces que se te dieron, las cuales no han sido dadas a ningún Profeta antes de tí, la *Al-fatiha* (1:1-7) y los versos que concluyen la surah *Al-Baqarah* (2:286). Tú nunca recitarás una letra de ellas por las cuales no se te dará (una recompensa)" (M&N).

**AYATUL KURSI** (Corán 2:255): El Profeta (saws) dijo: "Abu Mundhir, ¿Cual verso del Libro de Allah es el más grandioso? yo contesté: "Allah, no hay dios sino El, el Viviente, el Sustentador...(2:255). Después él me golpeó suavemente en el pecho y dijo: ¡Que el conocimiento sea placentero para tí, oh Abu Mundhir!" (M&AD)

**SURATUL KAHAF** (Corán, capítulo 18): El Profeta (saws) dijo: "Quien aprenda de memoria los primeros diez versos de la *Surah Al-Kahaf*, estará protegido del *Dajjal* (Anticristo)." (M & AD & N & T). Él dijo: "Si alguien recita *Suratul Al-Kahaf* el viernes, una luz brillará fuertemente para él hasta el siguiente Viernes". (N)

**SURAT YA-SIN** (Corán, capítulo 36): El Profeta (saws) dijo: "el corazón del Corán es Ya-Sin. Cualquiera que la recite anhelando (el amor de) Allah y el más allá será perdonado. Recítadla sobre los moribundos". (Ah & AD & N)

**SURAT AL-WAAQI'AH** (Corán, capítulo 56): El Profeta (saws) dijo: "quienquiera que lea la *Surah Al-Waaqi'ah* cada noche, el hambre (pobreza) nunca podrá afligirle". (Al Baihiqi)

**EL PROFETA (Salallahu 'alaihi was sallam) DIJO:**

#### **DHIKR (súplica)**

"El mejor *dhikr* es:

لا اله الا الله

*La ilaha illa Allah* no existe ninguna divinidad excepto Allah (Dios)". (T&IM)

"Hay dos expresiones que son livianas para la lengua pero de gran peso en la escala y son muy apreciadas por El Compasivo (Allah). Estas dos frases son:

سبحان الله وبحمده

*Subhan Allahi wa bihamdih;* (Glorificado sea Allah y Suyas es toda la alabanza);

سبحان الله العظيم

*Subhan Allahil Adzeem* (Glorificado sea Allah, El más Sublime)". (B)

"Las palabras más apreciadas por Allah son cuatro:

سبحان الله

*Subhan Allah* (Glorificado sea Allah),

## الحمد لله

*Alhamdulillah* (Alabado sea Allah),

## لا اله الا الله

*La ilaha illallah* (no existe ninguna divinidad excepto Allah),

## الله اكبر

*Allahu Akbar* (Dios es Supremo).

No hay diferencia en la orden en que se las dice (mientras se recuerde a Allah).” (M)

“Una vez el Profeta Muhammad (saws) salió para hacer la oración del *Fayr* (alba) de la casa de su esposa mientras ella estaba en oración. Cuando él retorno después de realizar la oración voluntaria *Ishraq* ella aun se encontraba sentada sobre su alfombra. Al ver esto él le dijo: “¿Has permanecido sentada ininterrumpidamente en el mismo lugar desde que te dejé? Ella respondió: Si. Luego él dijo: Después que yo te dejé, he recitado tres veces cuatro frases; y si éstas fueran pesadas en comparación a lo que tú recitaste desde la mañana, éstas serían de mayor peso. Estas cuatro frases son: \*

*Subhan Allahi wa bihamdihi ‘adada khalqih, wa ridaa nafsihi, wazinata’arshihi, wa midada kalimatih* (Glorificado sea Allah y Suya es toda la alabanza, según el número de Su creación y según a Su complacencia y equivalente al peso de Su trono y tanto como la tinta (usada en el registro) de Sus palabras)”. (M)

“Quienquiera que diga, \*

*La ilaha illa Allah, wahadahu la sharika lah, lahul mulku wa lahul hamd, wa huwa ‘ala kul-li shayin Qadeer* (No existe ninguna divinidad excepto Dios, el Único, sin coparticipes. Le pertenecen el Reino y las alabanzas, y El tiene poder sobre todas las cosas), 100 veces al día, tendrá una recompensa igual al de liberar a diez esclavos. También, se le anotarán 100 buenas acciones, le serán borradas 100 malas acciones, y esto es una protección contra Satanás por ese día hasta la noche. Nadie vendría con nada mejor que con lo que ha venido él, excepto aquel que haya hecho (dicho) más que eso”. (B&M)

“¿Habrá alguien entre ustedes incapaz de obtener mil bondades cada día? Entre los que se encontraban sentado allí, uno preguntó: ¿Cómo puede uno de entre nosotros obtener mil bondades cada día? Él dijo: Di 100 veces \*

*Subhan Allah* (Glorificado sea Dios). Porque (al hacerlo) mil bondades son registrados (a tu favor) y mil faltas son borradas”. (M)

“¿Acaso les diré una frase que es uno de los tesoros del Paraíso? Yo le dije: ¡Si, mensajero de Allah! Él dijo: éste es \*

*La haula wala Quwata il-la bil-lah* (No hay fuerza ni poder excepto de Allah)”. (B&M)

\*

“Aquel que diga: *Raditu bil-lahi Rabban wabil islami dinan wabi Muhammadin- salalahi ‘alaihi was sallam- nabiyyan* (yo estoy complacido con Allah como mi Señor, el Islam como mi religión y Muhammad- la paz y las bendiciones de Allah estén con él- como mi mensajero) el paraíso será suyo”. (AD)

“Aquel que diga: \*

*Subhan Allah wa bihamdihi* (Glorificado sea Allah y Suya es toda la alabanza) una palmera de dátiles será plantado para él en el Paraíso”. (T)

### Al dormir y al despertarse

“Cuando el Profeta Muhammad (saws) iba a su lecho en la noche, él colocaba su mano debajo de su mejilla y luego decía: \*  
*Allahumma bismika amuutu wa ahya* (Oh Allah, En Tu nombre yo muero y vivo)”.

“Cuando él (saws) se levantaba decía: \*  
*Ahamdulil-lahil-ladhi ahyaana ba'da maa amatana wa ilaihin-nushoor* (Alabado sea Allah que nos ha dado la vida después de la muerte (el dormir), y a El es el retorno (la Resurrección)”. (B)

#### **Al terminar de hacer la ablución**

“Si alguien de entre ustedes hace la ablución y al terminar dice: \*  
*Ashhadu an la ilaha illa Allah wah dahu la sharika lahu wa ashhadu ana, Muhammadan abduhu wa rasuluhu* (Yo testifico que no existe ninguna divinidad excepto Allah (Dios) y que Muhammad es el siervo y mensajero de Allah), las ocho puertas del paraíso se abrirán para esa persona y podría entrar por cualquiera de las puertas que desee”.

#### **Al ir a la oración del *Fayr* (alba)**

El Profeta (saws) dijo al ir al *salat Fayr*(la oración del alba): \*  
*“Allahumma ij'al fii qilibii nuuran , wa fi lisanee nuuran, waj 'al fii sam'i nuuran, waj 'al fii beseri nuuran, waj 'al min khalfii nuuran, wa min amaa mii nuuran, waj'al min fuu qii nuuran, wa min tahti nuuran , Allahumma a'tenii nuura* (Oh Allah, pon luz en mi corazón, luz en mi vista, luz en mi oído, luz en mi mano derecha, luz en mi mano izquierda, luz sobre mí, luz por debajo de mí, luz en mi frente, luz en mi detrás, y realza la luz para mí)”. (M)

#### **Al entrar a la mezquita**

\*  
*“Allahumma aftah lii abwaba rahmatik* (¡Oh Allah, abre para mí las puertas de Tu misericordia!)” (M)

#### **Al salir de la mezquita**

\*  
*“Allahumma innii ass aluka min fadlik* (¡Oh Allah, yo imploro de Ti, de Tu favor!)”. (M & AD & N & M)

#### **Al escuchar el Adhan (llamado a la oración) y el Iqamah**

“Cuando escuchéis al muecín (la persona que llama a la oración) repetid (en voz baja) lo que él pronuncia, salvo cuando dice: \*  
*Haia 'alal salat, haia 'alal falah* (venid a la oración, venid a la felicidad) decimos: *La haula wa la quwwata illa bil-lah*” (No hay fuerza ni poder salvo en Allah). Luego (de responder al llamado del muecín) invocad las bendiciones de Allah para mí, todo aquel que pida bendiciones para mí recibirá para él mismo diez bendiciones de Allah. Luego implorad de Allah, *Al-Wasilah* para mí, el cual es un lugar en el Paraíso que esta destinado sólo para uno de los siervos de Allah, y yo espero ser ese siervo. Quien pida que se me diese *al-wasila*, se asegura de mi intercesión. \*  
*Allahumma Rabba hadhihid-da'wati tammati wa asalatil qa imati, ati Muhammadan al wasilata wal fadilata wa ab'az-hu maqaman mahmuudan alladhi wa' ad-tahu, innaka la tujliful mi'adi* (¡Oh Allah! Señor de este llamado perfecto, y de esta oración establecida, concede a Muhammad, *al-wasila* (una estación del Paraíso) *wal-fadila* (rango por encima del resto de la Creación), y concédenos su intercesión que le has prometido, (Tú no faltas jamás a tu promesa)”. (M)

#### **Dhikr luego de las oraciones**

Cuando el Profeta (saws) terminaba sus oraciones, él imploraba perdón: “*Astaghfirullah -tres veces* (Perdóname Oh Allah) \*  
*Allahumma anta assalam wa mink assalam tabarakta ia dhal yalali wal ikrami* (Oh Allah Tú eres la Paz y de Ti viene la Paz. Bendito Tú eres oh poseedor de la majestad y la generosidad)”. (M)

Cuando el Profeta (saws) terminaba la oración y luego de la salutación final (*taslim*) el decía (esta súplica): \*  
*“La ilaha illa Allah wahdahu la sharika lahu, lahul mulk wa lahul hamdu wa hua 'ala kulli shein qadir, Allahumma la mani' lima a'teita, wa la mu'ti lima mana'ta, wa la ianfa'a Dhal yaddi minkal*

*yaddu* ( No hay divinidad salvo Allah, único sin asociado, Suyo es el Reino, suya es la alabanza, y es Todopoderoso. Oh Señor nadie puede negar lo que Tú provees, así como nadie puede dar si Tú lo impides y no hay bondad que pueda beneficiar, porque tuya es la bondad)". (B&M)

"Nunca te levantes sin decir después de cada oración: \*  
*Allahumma a'ini 'ala dhikrika, wa shúkrika, wa husni 'ibadatik* (Oh Señor ayúdame a recordarte, agradecerte y adorarte de la mejor manera)". (AD, Ns)

### Súplicas después de la oración del Fayr.

#### Al salir de la Casa

Al salir de la casa el Profeta (saws) decía: \*  
*"Bismillah tawakaltu 'ala Allah, Allahumma inni 'audhu bika an aqil-la, au uqal-li, au azilla, au uzalla, au adhlima, au udhlama, au ayhala, au iuyhala 'aleia* ( En el nombre de Allah, me encomiendo en Allah, Oh Allah, me refugio en Ti de desviarme o ser desviado, de equivocarme o de que me precipite en el error, de oprimir o ser oprimido, de ser ignorante o que sean ignorantes conmigo)". (Ah, T, Ns)

### Súplicas de la mañana y la noche

"La mejor manera de pedir el perdón a Allah es decir:

\*  
*Allahumma Anta Rabbi la ilaha illa Anta Jalaqtani wa ana 'abduka, wa ana 'ala ahdika wa wa'dika ma istata'tu a'udhu bika min sherri ma Sana'tu, ábuu-u laka bini'matika 'aleia, wa abuu-u bi dhanbi, fagfir li fa innahu la iagfir ddhunuuba illa Anta"* (Oh Allah Tú eres mi Señor, no hay divinidad salvo Tú, me has creado y yo soy tu siervo, mantengo mi pacto y promesa contigo de la mejor manera que puedo, en Ti me refugio del mal que haya cometido. Reconozco Tus gracias para conmigo y reconozco mis pecados, perdóname porque ciertamente nadie perdona los pecados sino Tú). El Profeta (saws) añadió que si alguien lo recita durante el día con una convicción firme en ello, y muere en el mismo día o antes del anochecer, él será uno de la gente del Paraíso. Y si lo recita al anochecer con una convicción firme y muere antes del amanecer, será uno de la gente del Paraíso". (B & otros)

"La persona que repita cien veces en la mañana y en la noche (estas palabras): \*  
*Subhana Allahi wa bi hamdihi* (Glorificado sea Allah y Alabado sea), no llevará consigo nada mejor que esto, en el Día de la Resurrección, excepto uno que haya repetido estas palabras más veces".

\*

*"Bismi Allahi alladhí la iadurru ma'a ismihi sheiun fil ardi wa lafis sama-i wa húas SamiúI 'Alimu.* (En el nombre de Allah, el cual en su nombre nada perjudica, así en la tierra como en los cielos, Él es quien todo lo oye el Omnisapiente".

### buscando el perdón

El Mensajero de Allah (saws) dijo: "Juro por Allah, que pido el perdón y me arrepiento a Allah más de setenta veces. \*  
*Astághfirullah* (perdóname oh Allah)".

\*

*"Allahumma in a'udhu bika minal hammi wal huzni, wal 'ayzi wal kásali wal bujli wal yubni, wa Dal'i addaini wa gálabati ariyali* (Oh Señor me refugio en Ti de las preocupaciones y las tristezas, de la debilidad y la vagancia, de la avaricia y la cobardía, del peso de las deudas y de ser dominado por los hombres)".

\*



*"Allahumma Salli 'ala Muhammad wa 'ala Aali Muhammad kamá sallaita 'ala Ibrahimi wa 'ala Aali Ibrahimi innaka hámidun mayid, Allahumma barik 'ala Muhammad wa 'ala ali Muhammad Kamá barakta 'ala brahimi wa 'ala ali Ibrahimi innak hámidun mayid. (Oh Allah, exalta a Muhammad y a la familia de Muhammad, como exaltaste a Abraham y a la familia de Abraham. Ciertamente Tú eres Alabado y majestuoso. Oh Allah bendice a Muhammad y a la familia de Muhammad, como bendijiste a Abraham y a la familia de Abraham. Por cierto que Tú eres Alabado y majestuoso".*

#### **Al entrar a la casa**

\*

*"...Bismillahi wa layna, wa bismillahi Jarayna, wa 'ala Rabina tawuakalna (...En el nombre de Allah regresamos y en el nombre de Allah salimos y nos encomendamos a nuestro Señor)".*

#### **Antes de entrar al baño**

\*

*"Bismillah, Allahumma in 'audhu bika min al Jubzi wal jabaiz (Oh Allah, ciertamente me refugio en Ti del demonio y sus secuaces)".*

#### **Al salir del baño**

\*

*Gufránaka (Te pido perdón)*

#### **Al ir a dormir**

*"Si alguno de vosotros se levanta de su lecho y luego retorna a él, deberá sacudirlo desde el extremo de su vestimenta tres veces, porque desconoce lo que pudiera haber ocurrido en su ausencia, debiendo recitar cuando se acueste: \**

*Bismika Rabbi wada'tu yanbi wa bika arfa'uhu fa-in amsakta nafsi farhamha wa in arsaltaha fahfadh ha bima tahdadhu bihi 'ibadaka assalihin. En Tu nombre, mi Señor, me recuesto sobre mi costado y en Tu nombre me levanto, entonces si tomas mi alma, ten misericordia de ella, y si la devuelves, protégela de esa manera en que lo haces con tus siervos virtuosos".*

### **99 NOMBRES DE ALLAH**

*"Y Allah posee los nombres más hermosos. Llamadlo con ellos..." (Corán 7:180)*

*"Así pues, recordadme que Yo os recordaré..." (Corán 2:152)*

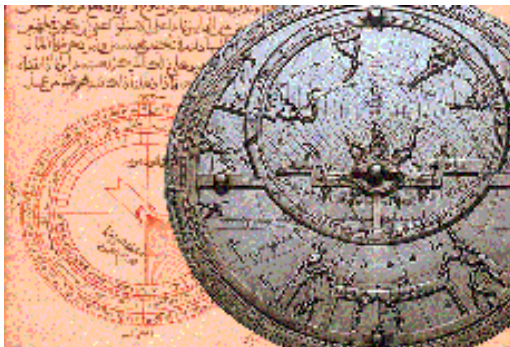
**EL ES ALLAH, OTRO APARTE DE EL NO EXISTE DIOS:**

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 1. Ar-Rahman      | El Más Misericordioso                  |
| 2. Ar-Raheem      | El Más Compasivo                       |
| 3. Al-Malik       | El Supremo Soberano                    |
| 4. Al-Quddus      | El Más Santo                           |
| 5. As-Salam       | La Fuente de Paz                       |
| 6. Al-Mu'min      | El Dador de Fe, Protección y Seguridad |
| 7. Al-Muhaimin    | El Protector y Guardián                |
| 8. Al-Azeez       | El Incomparable y sin paralelo         |
| 9. Al-Yabbar      | El Comandante                          |
| 10. Al-Mutakabbir | El Supremo en Orgullo y Grandeza       |
| 11. Al-Khaliq     | El Creador                             |
| 12. Al-Bari       | El Administrador y Hacedor             |
| 13. Al-Musawwir   | El Forjador                            |
| 14. Al-Ghaffar    | El Muy Perdonador                      |
| 15. Al-Qahhar     | El Dominador                           |

16. Al-Wahhab	El Dador de Todo
17. Ar-Razzaq	El Proveedor y Sustentador
18. Al-Fattah	El Sustentador
19. Al-Aleem	El Omnisciente
20. Al-Qabid	El Despojador
21. Al-Basit	El Que Da Abundantemente
22. Al-Khafid	El Que Da Humildad
23. Ar-Rafi´	El Exaltado
24. Al-Mu´izz	El Dispensador de Honores
25. Al-Mudhill	El Que Humilla
26. As-Sami´	El Que Escucha todo, El Oyente
27. Al-Baseer	El Veedor de todo
28. Al-Hakam	El Juez
29. Al-Adl	El Justo
30. Al-Lateef	El Sutil
31. Al-Khabeer	El Todo Pendiente
32. Al-Haleem	El Paciente
33. Al-Atheem	El Magnífico
34. Al-Ghafur	El Perdonador y El que esconde las faltas
35. Ash-Shakur	El Que Recompensa el Agradecimiento
36. Al-´Ali	El Más Grande
37. Al-Kabir	El Verdadero Grandioso
38. Al-Hafith	El Preservador
39. Al-Muqteet	El Mantenedor
40. Al-Haseeb	El Considerado
41. al-Jaleel	El Poderoso
42. Al-Kareem	El Generoso
43. Ar-Raqeeb	El Observador
44. Al-Mujeeb	El Respondedor
45. Al-Wasi	El todo Comprensivo
46. al-Hakeem	El Sabio
47. al-Wadud	El Digno de Ser Amado
48. Al-Majeed	El Majestuoso
49. Al-Ba´ith	El Resurrector
50. Ash-Shahid	El Testigo
51. Al-Haqq	El de la Última Verdad
52. Al-Wakeel	El Digno y Último de Confianza
53. Al-Qawi	El Poseedor de toda Fuerza
54. Al-Matin	El Firme
55. Al-´Walee	El Gobernador
56. Al-Hameed	El Que Vale la Pena
57. Al-Muhsi	El Calculador
58. Al-Mubdi	El Originador
59. Al-Mueed	El Restaurador
60. Al-Muhyi	El Dador de Vida
61. Al-Mumeet	El Tomador de Vida
62. Al-Hayy	El Por Siempre Viviente
63. Al-Qaiium	El Existente por Sí Mismo
64. Al-Wajid	El Fundador Sin Necesidades
65. Al-Majid	El Glorificado
66. Al-Wahid	El Que Es Único
67. Al-Ahad	El Uno
68. As-Samad	El Satisfactor de toda Necesidad
69. Al-Qadeer	El Todo Poderoso
70. Al-Muqtadir	El Dador de Poder sobre las Cosas
71. Al-Muqaddim	El Que Causa Avance
72. Al-Mu´akhir	El Que Causa Retraso
73. Al-Awwal	El Primero
74. Al-Akhir	El Último

75. Az-Thahir	El Manifestado
76. Al-Batin	El Oculto
77. Al-Wali	El Que Tiene Cargo sobre Todo
78. Al-Muta'ali	El Más Altamente Exaltado
79. Al-Barr	El Benéfico
80. At-Tawwab	El Que Acepta el Arrepentimiento
81. Al-Muntaqim	El Vengador
82. Al-Afu	El Perdonador
83. Al-Ra'uf	El Más Compasivo
84. Malik Al-Mulk	El Poseedor de Todo
85. Dhul-Jalal Wal-Ikram	El Señor De La Majestuosidad y la Generosidad
86. Al-Muqsit	El Proveedor de Equidad.
87. Al-Jami	El Recogedor
88. Al-Ghani	El Independientemente Rico
89. Al-Mughni	El Enriquecedor
90. Al-Mani'	El Que Previene el Daño
91. Ad-Darr	El Creador De lo que hace Daño
92. An-Nafi'	El Creador de lo Bueno
93. An-Nur	La Luz
94. Al-Hadi	El Creador De La Guía
95. Al-Badi	El Originador de la Creación
96. Al-Baqi	El Siempre Eterno
97. Al-Warith	El Último Heredador
98. Ar-Rasheed	El Maestro Correcto
99. As-Sabur	El Paciente

## EL CORÁN: UN PROFESOR PARA LOS CIENTÍFICOS MODERNOS



Estamos en una era de pruebas espaciales, chips de computadora, cirugías con láser y la clonación, entre otros. Si se fuera a etiquetar a cualquier libro como la revelación de Dios. No habría otro entonces para escudriñar esta escritura mediante el uso de conocimiento meramente científico. No podría ser que una revelación, que se proclama a sí misma proveniente de Dios, contenga aspectos que la constituyen contradictorias a hechos científicos establecidos. Cómo podríamos creer entonces sino cuando Dios fue el Único que creó el Universo y todas las leyes que operan dentro de ella.

El Corán fue revelado hace 1400 años al último Mensajero de Dios, al profeta Muhammad (saws), como una guía para toda la humanidad. Todo el Corán ha sido aprendido de memoria por millones de musulmanes en todo el mundo y además ha sido preservado, por Dios, de cualquier cambio, contradicción, reformación con el fin de continuar con la guía. Aunque el Corán sea un libro religioso, un total de casi 6600 versos tienen relación con muchos aspectos de la vida de una persona, alrededor de 1000 de estos versos tienen una naturaleza científica, y ninguno de estos contradicen a ningún hecho científico establecido.

El profesor de Anatomía, Dr. T.V.N. Persaud, cita: "usted tiene una persona analfabeta (el profeta Muhammad SAW) haciendo profundas declaraciones, las cuales son increíblemente acertadas y correctas, en cuanto a una naturaleza científica..... Personalmente no se me ocurre como esto podría resultar puramente al azar. Existen muchos hechos precisos, y al igual que el Dr. Moore, yo no tengo ninguna dificultad en mi mente para saber y creer que éste (libro) proviene de una inspiración divina o una revelación que le conduce a hacer tales declaraciones".

Además de proveer una guía a nivel personal, social, moral y espiritual para la humanidad, el Corán se refiere a diversos temas científicos recurrentes a la Astronomía, Geología, Embriología, Genética, Biología, Arqueología, etc. Algunos de estos son mencionados a continuación, los cuales prueban el origen divino del Corán.

## EL BIG BANG!

Actualmente, el modelo o teoría del Big Bang que dio origen al Universo es la revolución cosmológica generalmente aceptada por los astrónomos. Sostiene que hace unos 15 mil millones de años atrás el Universo comenzó con una explosión que dio lugar a la expansión a partir de una sola y extremadamente materia densa, conocida como la masa primordial. Sólo después del desarrollo del radio telescopio en 1937 fue que se alcanzó una precisión necesaria en la observación de cuerpos celestes para que los astrónomos llegaran a la conclusión del Big Bang. ¿Qué dice el Corán acerca del origen de nuestro Universo?

*"¿Es que no ven los que se niegan a creer que los cielos y la tierra estaban juntos y los separamos?"* (Corán 21:30).

## UNIVERSO EN EXPANSIÓN

En 1925, Edwin Hubble (por quién el telescopio espacial Hubble recibe su nombre), dio pruebas evidentes y observables de la expansión del Universo. Stephen Hawkin (autor de "una historia corta del tiempo"), cita: "el Universo no es estático como se creía y se está expandiendo". Entonces ¿Qué es lo que Dios revela en el Corán, 1400 años atrás?

*"Y el cielo, lo construimos con fuerza. Y, ciertamente, asignamos un vasto espacio."* (Corán 51:47-48). ("nosotros" es el plural en árabe de respeto y nada que ver con el plural Cristiano de la "trinidad").

## LA EXISTENCIA DE LA ÓRBITA SOLAR

La gente en el pasado solía creer que el Sol era el que se trasladaba alrededor de la Tierra. Pero más tarde, Nicolás Copérnico en 1512 reveló su teoría heliocéntrica del movimiento planetario, el cual pone al Sol "inmóvil" en el centro del sistema solar con todos los planetas girando a su alrededor. La ciencia moderna nos dice ahora que el Sol no se encuentra fijo en un punto, sino que está en movimiento.

Al Sol, viajando aproximadamente a 150 millas por segundo, le toma cerca de 200 millones de años para completar un giro alrededor al centro de la Vía Láctea que es nuestra Galaxia, y 25 días para hacer una rotación completa en su propio eje. Ahora mira como Dios ha revelado este fenómeno en el Corán de manera tan exacta y hermosa.

*"Él es Quien ha creado la noche y el día, el sol y la luna. Cada uno navega en una órbita."* (Corán 21:33)

## LA CONQUISTA DEL ESPACIO POR LOS HUMANOS

La exploración humana y la conquista del espacio comenzó con el lanzamiento del satélite Ruso, Sputnik I el 4 de octubre de 1957. luego siguió el lanzamiento de los humanos al espacio, el cual eventualmente lideró al "alunizaje" y por lo tanto al primer vuelo tripulado el 20 de julio de 1967. fue entonces que el sueño de la humanidad, desde el comienzo de los tiempos de ir más allá de la Tierra hacia los cielos, fue realizado.

El Corán 1400 años atrás claramente pronosticó el avance humano y la posibilidad del vuelo espacial.

*“¡Genios y hombres juntos! Si podéis salir de los confines del cielo y de la Tierra hacedlo...Pero no tendréis salida si no es con un poder (de Dios)”. (Corán 55:33).*

#### LA ATMÓSFERA PROTECTORA

El planeta Tierra es constantemente bombardeado por meteoritos que se desintegran sobre la atmósfera y también por los rayos emitidos por el Sol. Esta radiación ultra violeta es absorbida no obstante por el manto de Ozono que forma la orla exterior de nuestra atmósfera.

Es por ello, que nuestra atmósfera junto con el manto de Ozono representan para nosotros un escudo protector. La vida tal vez no pudo nunca haber existido sin este escudo. Cuán meticulosamente nuestro Señor nos sostiene y protege contra tal destrucción atmosférica.

*“E hicimos del cielo un techo protegido. Sin embargo ellos se apartan de Sus signos”. (Corán 21:32).*

#### EMBRIOLOGÍA

El naturalista holandés Anthony Van Leeuwenhoek (1632-1723) produjo lentes con un poder suficiente para probar que muchas criaturas muy pequeñas no son espontáneamente generadas sino que son producidas a partir de huevos. La ciencia de la Embriología como la conocemos hoy en día no descubrió muchos de los aspectos detallados del desarrollo embriológico humano sino hasta los años 70' y con el uso tecnológico de poderosos microscopios, ultra sonido y fibras ópticas. Observa como en el Corán se describió las fases del desarrollo embriológico.

*“(Allah) ha creado al hombre a partir de una gota de esperma...” (Corán 16:4).*

La fertilización toma su lugar sólo con un espermatozoide de entre varios decenas de millones producidos por el hombre.

*“Luego hicimos que fuera una gota de esperma dentro de un receptáculo seguro” (Corán 23:13). Implantación de los blastocitos en el Útero.*

*“Luego transformamos la gota de esperma creando un coágulo de sangre y el coágulo de sangre creando un trozo de carne, y el trozo de carne en huesos que revestimos de carne haciendo de ello otra criatura” (Corán 23:14).*

Este verso describe con mas detalle los diferentes procesos que atraviesa el embrión humano.

*“... Y El (Allah) os dio el oído, la vista y el entendimiento...” (Corán 32:9).*

El oído interno aparece antes que los ojos, y el cerebro (la fuente del entendimiento) se diferencia al último. El Dr. E. Marshall Johnson. Profesor de Anatomía, llegó a la conclusión después de haber estudiado los versos del Corán. “el Corán no sólo describe el desarrollo de la forma externa sino que también enfatiza las fases internas – las fases referentes al embrión en cuanto a su creación y desarrollo- enfatizando eventos más complejos reconocidos ahora por la ciencia moderna... Así pues no veo nada en conflicto con el concepto que la intervención divina tuvo que ver...”

#### DETERMINACIÓN DE GÉNERO

El concepto de “la determinación de género” como es descrito por genetistas, es uno de las informaciones más importantes que se nos revela en el Corán. En la actualidad es un hecho conocido que los espermatozoides es el factor decisivo en determinar el tipo de género

(hombre o mujer) en el nuevo embrión. Esta determinación a partir del esperma por parte del hombre es debido al hecho de que los espermatozoides tienen un tipo cromosoma X y otro Y, mientras que el ovario femenino tiene sólo cromosomas X (X,X). Mediante el Corán, el Todopoderoso nos informa que es el esperma del hombre que determina el tipo de género para el nuevo Ser.

*“¿Cree acaso el hombre que se le dejará olvidado? ¿Acaso no fue una gota de esperma eyaculada? ¿Y fue luego un coágulo?, ¿Y lo creó dándole forma completa? ¿E hizo a partir de él a la pareja (dos sexos): varón y hembra? (Corán 75:36-39).*

## EXISTENCIA DE PAREJAS EN TODA LA CREACIÓN

Antes del amanecer de la nueva era, los humanos creían que sólo la vida animal estaba dividida en dos géneros, macho y hembra. Fue entonces que el descubrimiento mostró que este fenómeno estaba también presente en plantas y en la vegetación. Hemos descubierto esta realidad existente en cada creación, sea animada como inanimada, aunque en diferentes maneras. En la Electricidad, estos dos géneros pueden ser clasificados como positivo y negativo. Polo norte y polo sur descritos para el magnetismo, el electrón y el protón en cuanto a átomos, materia y la antimateria, etc. Incluso las bacterias pueden clasificarse como positivas o negativas, la verdad es que esta creación es hecha en pares. En el tiempo en que el bendito Corán fue revelado en el siglo séptimo de la era cristiana, nosotros sabíamos solamente de los pares en animales y plantas, pero el Corán describe el fenómeno en una manera muy lúcida:

*“¡Gloria a Aquel que creó todas las especies: las de la tierra, ellos mismos, y otras que no conocen!” (Corán 36:36).*

## LA DECLARACIÓN CORÁNICA

“..... y otras que no conocen” se refiere a lo que es verdad hoy en día así como era cuando el Sagrado Corán fue revelado. Aunque hayamos descubierto que toda cosa creada existe en pares, todavía tenemos por descubrir muchas cosas más que existen. Hemos expuesto maravillas científicas provenientes del Noble Corán para convencer a los buscadores sinceros de la verdad que esto es la palabra infalible de Allah (Dios). Ningún ser mortal jamás podrá hablar con tal autoridad, finalidad, conocimiento, perfección y precisión acompañado con las bellezas exóticas de expresión, como lo hace Dios en el Corán. Dándose cuenta de estas verdades acerca del Corán y de la Religión del Islam reveladas por nuestro Creador y Sustentador, muchos científicos modernos se están tornando hacia esto.

Dr. Keith Moore (3), profesor de Embriología, después de analizar los versos del Corán durante tres años comenta: “ha sido un placer el haber ayudado a clarificar declaraciones en el Corán acerca del desarrollo humano. Esta claro para mí que estas declaraciones deben de haber provenido de Dios (Allah) a Muhammad ya que casi todos estos conocimientos no fueron descubiertos sino siglos después.

Dr. Maurice Bucaille (4), Físico francés, después de haber estudiado el Corán y haberlo comparado con la ciencia moderna, se dirigió a la Academia de Medicina Francesa en 1976 y proclamó: “Nuestro conocimiento de estas disciplinas es tal, que es imposible de explicar como un texto producido en el tiempo del Corán podría haber contenido ideas que sólo han sido descubiertas en tiempos modernos.”

Dr. Joe Leigh Simpson (5), profesor de Obstetricia y Ginecología proclama: “... estos Hadices (dichos de Muhammad) no pudieron haber sido obtenidos en base al conocimiento científico que estaba a disposición en los tiempos del escritor (siglo séptimo)... Se sigue que no solamente no existe conflicto entre la genética y la religión (Islam), sino que de hecho la religión (Islam) puede guiar a la ciencia mediante una revelación agregada a algunos de los tradicionales acercamientos científicos.... Existen declaraciones que han sido derivadas de Dios en el Corán que muestran, siglos después, ser válidos apoyadas por el conocimiento actual.

Dr. Tejatet Tejasen (6), Profesor de Anatomía, asistiendo a la 8va. Conferencia Medica Saudí se puso de pie e igualmente anunció: "De mis estudios y de lo que aprendí en esta conferencia yo creo que todo lo que ha sido escrito en el Corán 1400 años atrás deben ser verdad, que puede ser probado de una manera científica."

Estos hombres de conocimiento en sus estudios imparciales del Corán, proclamaron todos ellos su veracidad como una Revelación de Allah Todopoderoso.

*"Les haremos ver Nuestros signos en el horizonte y en ellos mismos hasta que se les haga evidente que esto es la Verdad..."* (Corán 41:53).

La guía a la humanidad proclamada en el Corán es completa y aplicable a todas las sociedades para todos los tiempos, ya sea que vivamos en la era de piedra o en la era espacial, ya sea usando carruajes jalados por caballos o volando en cohetes espaciales, no hemos cambiado ni un poco, aún poseemos deseos físicos y emocionales, vivimos en sociedades, interactuamos unos con otros, establecemos sistemas sociales, políticos y económicos, por ello es relevante y necesaria la guía por parte de nuestro Creador en todos los campos de nuestra vida. El Corán fue revelado en árabe pero las traducciones de su significado están a disposición en Español y en otras lenguas para los que no hablan árabe, de igual manera el Islam no está restringido para la gente, es una religión universal revelada para toda la humanidad.

Nosotros invitamos a toda persona sincera para estudiar el Islam con una mente abierta, a no seguir ciegamente los caprichos e influencias paganas del ambiente que nos rodea. Dios nos ha proporcionado esta mente extraordinaria que busca y vive la verdad. Porque todos nosotros seremos responsables en el Día del Juicio por nuestras creencias y obras (e intenciones).

## DIETA DEL RAMADAN



Este artículo provee consejos útiles para evitar los problemas comunes que surgen en el mes de Ramadan. Si se los sigue, uno estará en condición de llevar a cabo un ayuno confortable y de gozar enteramente de los beneficios espirituales del Ramadan.

Durante el sagrado mes de Ramadan, nuestra dieta no debería diferir mucho de la normal y debería ser tan simple como sea posible. La dieta debe ser tal que se pueda mantener el peso normal, ni perderlo ni ganarlo.

En vista de las largas horas de ayuno, se debería consumir alimentos de digestión lenta incluyendo alimentos que contengan fibra en vez de alimentos que se digieren rápidamente.

Los alimentos que se digieren lentamente duran hasta 8 horas, mientras que los que se digieren rápido duran sólo entre 3 a 4 horas. Los alimentos de lenta digestión son los que contienen granos, semillas como la cebada, avena, sémola, poroto, lentejas, harina y arroz integral. (conocidos como carbohidratos complejos).

Los alimentos que se digieren rápido son todos aquellos que contienen azúcar, harina blanca, etc. (conocidos como carbohidratos refinados). Los alimentos que contienen fibra son los que contienen salvado, trigo, granos y semillas, vegetales como habas, arvejas, espinaca, fruta con cáscara, frutas secas especialmente chabacanos secos, higos, ciruela pasa, almendras, etc.

Los alimentos a ser ingeridos deberán ser bien balanceados, conteniendo alimentos de cada grupo, es decir, frutas, vegetales, carne/pollo/pescado, pan/cereales y productos lácteos. Las frituras no son saludables y deberían ser limitadas ya que causan indigestión, acidez y problemas de peso.

#### PARA EVITAR

La comida chatarra y grasosa. La comida con mucha azúcar. Uno no debe excederse en comer especialmente en el *Suhur* (la comida antes del amanecer). Se debe evitar demasiado té, ya que el té hace que la orina sea más abundante llevándose con ella importantes sales minerales que el cuerpo necesitará durante el día. Evitar los cigarrillos, si uno no puede dejar de fumar, debería cortarlo gradualmente unas pocas semanas antes del Ramadan. El fumar no es saludable y se lo debería dejar por completo.

#### PARA COMER

Los carbohidratos complejos son buenos para el *Suhur* con el fin de que el alimento dure más horas y uno se sienta menos hambriento. Los dátiles son una fuente excelente de azúcar, fibra, carbohidratos, potasio y magnesio. Las almendras son ricas en proteínas y fibra con menos grasa. Los plátanos son una buena fuente de potasio, magnesio y carbohidratos.

#### PARA TOMAR

Bastante agua o jugos de fruta, si es posible entre el *Iftar* (la comida a la hora de abrir el ayuno) y la hora de dormir, de manera que el cuerpo pueda ajustar los niveles de fluido a tiempo.

#### ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento puede causar hemorroides, fisuras e indigestión con una sensación de hinchazón.

Causa: muchas frituras, poca agua y no mucha fibra en la dieta.

Remedio: decremento de carbohidratos refinados, incremento de consumo de agua, uso del salvado para hornear el pan.

#### INDIGESTION Y GASES

Causa: comer demasiado, mucha comida grasosa y chatarra, comida picante o muy condimentada, y alimentos que producen gases como los huevos, repollo, lentejas y refrescos gaseosos.

Remedio: no comer demasiado, tomar jugo de frutas o sólo agua, evitar las frituras.

#### LETARGO (presión baja de sangre)

Sudar demasiado, debilidad, cansancio, falta de energía, mareos, especialmente a causa de levantarse de pronto de una posición de sentado, palidez y sensación de desvanecerse son síntomas asociadas a la presión baja de sangre, con tendencia a ocurrir por la tarde.

Causa: poca ingestión de fluidos, decreciente consumo de sal.

Remedio: mantenerse fresco, incrementar el consumo de azúcar y sal.

Precaución: baja presión sanguínea debería ser confirmada haciendo una medición de la presión sanguínea cada vez que los síntomas se presenten. Las personas con alta presión sanguínea podrían necesitar que sus medicamentos sean ajustados durante Ramadan consultando a su doctor.

#### DOLOR DE CABEZA



Causas: La cafeína y el consumo de tabaco, el hacer muchas cosas en el día, la falta de sueño, hambre. Usualmente ocurre mientras el día transcurre y empeora para el final del día. Cuando está asociado a la baja presión sanguínea, el dolor de cabeza puede tornarse muy fuerte y puede causar náuseas antes del *Iftar* (desayuno).

Remedio: cortar la cafeína y el tabaco de manera lenta comenzando una o dos semanas antes de Ramadan. Mates y té libre de cafeína pueden ser substitutos. Reorganizar los horarios durante Ramadan para tener de esta manera un sueño adecuado.

#### POCA AZUCAR EN LA SANGRE

Debilidad, mareos, cansancio, poca concentración, sudar fácilmente, sentir temblores, incapaz de hacer actividades físicas, dolor de cabeza, palpitaciones, son síntomas de la falta de azúcar en la sangre.

Causas en los no diabéticos: tener demasiada azúcar en la sangre, es decir, tener carbohidratos refinados especialmente en *Suhur* (comida antes del amanecer). El cuerpo produce mucha insulina causando que la glucosa de la sangre caiga.

Remedio: comer algo en el *Suhur* y limitar los alimentos y bebidas que contengan azúcar.

Precaución: los diabéticos deberán ajustar su medicación durante Ramadan consultando a su doctor.

#### CALAMBRES MUSCULARES

Causas: consumo inadecuado de alimentos ricos en Calcio, Magnesio y Potasio.

Remedio: consumir alimentos ricos en minerales citados arriba. Por ejemplo: vegetales, fruta, lácteos, carne y dátiles.

Precaución: la gente medicada por alta presión arterial y gente con problemas de cálculos deberán consultar al médico.

#### ÚLCERAS PÉPTICAS, ACIDEZ, GASTRITIS HIATUS HERNIA

Los niveles altos de acidez en un estómago vacío durante Ramadan agravan todos los males citados arriba. Se presenta como una sensación ácida en el área estomacal y bajo las costillas, y se puede extender hasta la garganta. La comida picante o muy condimentada, el café y los refrescos gaseosos empeoran estas condiciones. Para controlar estos ácidos estomacales existen a disposición medicamentos. Las personas con úlceras pépticas y hernia hiatus deberán consultar a su médico antes del mes de Ramadan.

#### CÁLCULOS

Los cálculos pueden surgir en personas que no consumen mucho líquido, por eso, es esencial tomar líquido extra con el fin de prevenir la formación de las piedras.

#### DOLORES EN LAS ARTICULACIONES

Durante Ramadan, cuando el número de las oraciones (salah) se incrementa, la presión en las articulaciones de las rodillas en personas mayores y gente que sufre de artritis puede resultar en dolor, rigidez, hinchazón e incomodidad.

Remedio: ejercitar las extremidades inferiores antes de Ramadán para que estén preparados para el esfuerzo adicional. Pero estar físicamente apto permite un mejor desempeño, de esta manera una persona se acondiciona a hacer el salah con mayor soltura.

#### ¿CÓMO ABRASÉ EL ISLAM?

EX-MINISTRO Y DIGNATARIO DE LA IGLESIA, EN INDIANA, USA.

Kenneth L. Jenkins



Como ex-ministro y dignatario de la iglesia Cristiana, llegó a ser mi deber moral iluminar a aquellos que continúan caminando por la oscuridad. Después de convertirme al Islam, sentí una gran necesidad de ayudar a aquellos que no han sido todavía bendecidos el experimentar la luz del Islam. Agradezco a Dios Todopoderoso, Allah, por tener compasión de mí, habiéndome hecho conocer la belleza del Islam como fue enseñado por el Profeta Muhammad (saws) y sus seguidores rectamente guiados. Es sólo por la compasión de Allah que recibimos la verdadera guía y la habilidad de seguir el camino correcto la cual lleva al triunfo en esta vida y la del más allá.

De niño fui criado con un profundo temor a Dios. Habiendo sido parcialmente criado por una abuela que era una fundamentalista en el Pentecostés, la iglesia se había transformado en una parte integral de mi vida a una edad muy temprana. Cuando cumplí los 6 años sabía muy bien todos los beneficios que me esperaban en el Cielo por ser un niño bueno, y el castigo que les esperaba en el Infierno a niños malos que se portasen incorrectamente. Mi abuela me enseñó que todos los mentirosos estaban condenados a irse al fuego del Infierno en donde se quemarían por siempre y para siempre.

Mi madre tenía dos trabajos a tiempo completo y continuaba recordándome las enseñanzas dadas por su madre. Mi hermano menor y mi hermana mayor no parecían tomar muy en serio las advertencias sobre el más allá de la abuela, como yo lo hacía. Recuerdo que cuando veía a la luna llena tomar un profundo tono colorado, yo comenzaba a llorar porque me enseñaron que cuando la luna se pusiera roja como la sangre sería un signo del fin del mundo. A los 8 años comencé a desarrollar tal temor a lo que pensaba eran señales, tanto en la tierra como en el cielo, sobre el Fin del mundo que verdaderamente tenía pesadillas sobre como sería el Día del Juicio Final. Nuestra casa estaba cerca de las rieles del tren los cuales pasaban con mucha frecuencia. Recuerdo que era despertado por el horrendo sonido de la locomotora pensando que había muerto y estaba siendo resucitado después de escuchar a la trompeta. Estas enseñanzas se fueron ajustando profundamente en mi joven mente mediante una combinación de enseñanzas orales y por la lectura de una serie de libros para niños conocidas como la Historia de la Biblia.

Cada domingo teníamos que asistir a la Iglesia vestidos de la mejor manera y mi abuelo nos brindaba el medio de transporte. La misa duraba a mi parecer horas, sabíamos llegar como eso de las once de la mañana y no salir hasta a veces tres de la tarde. Recuerdo que en muchas ocasiones me quedé dormido en el regazo de mi madre. Cuando a mi hermano y a mi se nos permitía salir de la Iglesia, entre la conclusión de la escuela del domingo y del servicio de adoración de la mañana, íbamos a sentarnos con nuestro abuelo junto a las vías de tren para ver los trenes pasar. Él no iba a la Iglesia, pero se encargaba que la familia estuviera allí cada domingo. Algún tiempo después él sufrió un ataque lo cual lo dejó parcialmente paralizado y como resultado ya no pudo asistir a la Iglesia de manera regular. Este periodo de tiempo sería una de las etapas más cruciales en mi desarrollo.

Por una parte me sentí aliviado de ya no tener que asistir a la Iglesia, pero por otra sentía la urgencia de ir por mi cuenta de vez en cuando. A la edad de los 16, comencé a asistir a la Iglesia de un amigo cuyo padre era el pastor de ahí. Ésta era una pequeña tienda en donde sólo la familia de mi amigo, yo y otros compañeros de clase éramos miembros, lo cual funcionó por varios meses hasta que un día la iglesia se cerró. Después de graduarme de secundaria y entrar a la Universidad, redescubrí mi compromiso religioso y me interesé completamente en las enseñanzas basadas en el pentecostés, fui bautizado y "llenado con el Espíritu Santo",

como solía llamarse en ese entonces. Como universitario, rápidamente me convertí en el orgullo de la Iglesia, todos tenían puestas grandes esperanzas en mi y yo estaba feliz de, una vez más, estar en “el camino de la salvación”.

Asistía a la Iglesia cada vez que sus puertas estaban abiertas, estudié la Biblia por días y semanas todo de un golpe, iba a las conferencias dadas por los docentes Cristianos de mis tiempos, y reconocí el llamado a tener la profesión de padre a la edad de 20. Comencé a predicar y rápidamente me volví popular. Era extremadamente dogmático y creía que nadie se salvaría a menos de pertenecer a mi grupo de Religión. Condenaba categóricamente a cualquiera que no haya llegado a conocer a Dios como en la forma que yo lo hice, me enseñaron que Jesucristo (que la paz esté sobre él), era de verdad el Padre, Hijo y Espíritu Santo. Traté de hacer entender a mi mismo esa afirmación, aunque tengo que admitir que no lo entendía por completo. En mi opinión, era la única doctrina que tenía sentido para mí. Admiraba la bendita vestimenta de la mujer y el comportamiento respetable, noble y verdadero ante Dios de los hombres. Disfrutaba practicar una doctrina donde a la mujer se le era requerido vestirse con ropa que le cubriera completamente, que no se maquillara y que se manejaran como verdaderas embajadoras de Cristo. Estaba completamente convencido que finalmente había encontrado el camino real y verdadero hacia la bendición. Debatía con cualquiera de las diferentes Iglesias, creencias y podía acallarlos completamente con mi conocimiento de la Biblia. Memorice cientos de pasajes bíblicos y esto se convirtió en la marca de mi prédica. Pero, aún cuando me sentía seguro que estaba en el camino correcto, una parte en mí aun buscaba algo, sentía también que aún existía una verdad superior para alcanzar.

Meditaba cada vez que estaba solo y rezaba a Dios para que me guiara hacia la Religión correcta y que me perdonase si estaba obrando mal. Nunca había tenido ninguna clase de contacto con Musulmanes. La única gente que conocía que difundía el Islam como su religión eran los seguidores de Elijah Muhammad, los cuales eran conocidos por mucha gente como los “Musulmanes Negros” o la “Nación reencontrada”. Fue durante este periodo a finales de los setenta que el ministro Louis Farrakhan estaba bastante inmerso en lo concerniente a reconstruir “la Nación del Islam”. Escuché el discurso del ministro Farrakhan mediante la invitación de un colega y esta fue una experiencia que cambiaría mi vida dramáticamente. Nunca había escuchado hablar a un hombre de color como él lo hizo en toda mi vida. Inmediatamente trate de entrevistarme con él para tratar de convertirlo a mi religión. Disfrutaba evangelizar, esperando así encontrar almas perdidas para salvarlas del fuego del Infierno, sin importar quien fuera.

Después de graduarme de la Universidad comencé a trabajar a tiempo completo en una base. A medida que estaba alcanzando la cumbre de mi iglesia, los seguidores de Elijah Muhammad se hacían más visibles y apreciaba sus esfuerzos en tratar de apartar a la comunidad negra del mal que los estaba destruyendo desde adentro. Comencé a ayudarlos, en una parte para comprar su literatura e incluso para encontrarme con ellos y poder hablar. Asistía a sus círculos de estudio para averiguar exactamente en lo que creían, conocía la sinceridad de muchos de ellos, no podía figurarme la idea de que Dios fuera negro. No estaba de acuerdo con el uso que le daban a la Biblia para apoyar su posición en ciertos temas. Este era un libro que lo conocía bastante bien y estaba profundamente perturbado de lo que yo consideraba era una mala interpretación, en cuanto al libro, por parte de ellos. Había asistido a escuelas apoyadas en la Biblia y me había vuelto un experto en varios campos del estudio de la misma.

Después de alrededor de seis años me mudé a Texas y me afilié en dos iglesias. Un pastor joven que no tenía mucha experiencia ni conocimiento manejaba la primera iglesia. Mi conocimiento de las escrituras cristianas se habían desarrollado para esta etapa en algo anormal. Estaba obsesionado con las enseñanzas bíblicas, empecé a estudiar más a fondo las escrituras y me di cuenta que sabía mucho más que el actual líder. Como muestra de respeto me fui y me uní a otra iglesia en una ciudad diferente donde sentía que podía aprender más, el pastor de esta nueva iglesia era muy estudioso, él fue un excelente maestro, sin embargo tenía algunas ideas que no eran la norma en nuestra organización dentro de la iglesia. Más bien sostenía puntos de vista liberales, pero aún así me gustaba su enfoque. Pronto iba a aprender la lección más valiosa de mi vida cristiana, la cual era “que todo lo que brilla no siempre es oro” a pesar de su apariencia externa, habían males que se suscitaban y que nunca había pensado

que algo así podría pasar dentro de la Iglesia. Estos males hicieron que reflexionara profundamente y empecé a dudar en las enseñanzas a las cuales estaba tan dedicado.

Pronto descubrí que reinaba la envidia en la jerarquía ministerial. Las cosas habían cambiado en relación a lo que estaba acostumbrado. Las mujeres se vestían a mi parecer de una manera vergonzosa, la gente se vestía de tal manera para llamar la atención, especialmente la del sexo opuesto. Descubrí cuán importante era el papel (el dinero) y la codicia en las actividades de la iglesia. Había muchas pequeñas iglesias en la lucha que necesitaban de nosotros para sostener reuniones con el fin de juntar dinero para ellas, me dijeron que si una iglesia no tenía un cierto número de miembros entonces estaría perdiendo mi tiempo predicando ahí porque no recibiría una compensación financiera suficiente. Entonces expliqué que yo no estaba allí por el dinero y que yo predicaría aunque sólo hubiera un miembro presente... y que lo haría ¡gratis! Esto causó un disturbio. Empecé a dudar de aquellos que pensé tenían sabiduría, sólo para descubrir que ellos habían sido puestos en un show. Aprendí que el dinero, poder y posición eran más importantes que enseñar la verdad acerca de la Biblia. Como estudiante de este libro, sabía muy bien que existían errores, contradicciones y fabricaciones. Pensaba que la verdad sobre la Biblia debería ser expuesta ante la gente.

La idea de exponer tales aspectos de la Biblia ante la gente era un pensamiento atribuido a Satanás. Sin embargo, comencé públicamente a pedir respuestas de mis profesores durante las clases de Religión, las cuales ninguno de ellos podía responder. Ninguno de ellos pudo explicar como supuestamente Jesús era Dios, y como al mismo tiempo él era supuestamente el Padre, Hijo y Espíritu Santo todo envuelto en uno y así y todo no era parte de la Trinidad. Varios predicadores tuvieron que al final coincidir que ellos tampoco lo entendían, pero sí era algo que era requerido creer de esa manera.

Casos de adulterio y fornicación no tenían castigo. Algunos padres fueron sorprendidos con drogas que habían destruido sus vidas y la vida de sus familiares. Líderes de algunas iglesias eran homosexuales. Habían pastores culpables por cometer adulterio con las jóvenes hijas de los miembros de la iglesia. Todo esto unido a todos esos fracasos de recibir respuestas a lo que consideraba eran preguntas válidas, fue suficiente para hacerme buscar un cambio. Ese cambio vino cuando acepté un trabajo en el Reino de Arabia Saudita.

No pasó mucho de mi llegada a Arabia Saudita que noté una diferencia inmediata en cuanto al estilo de vida de los Musulmanes. Eran diferentes a los seguidores de Elijah Muhammad y a los de Farrakhan, pues en esta caso estos eran de diferentes nacionalidades, colores e idiomas. Inmediatamente expresé un deseo de aprender acerca de esta peculiar marca de Religión. Estaba asombrado con la vida del Profeta Muhammad (saws) y quería saber aún más. Le pedí libros a uno de los hermanos que era parte activa en la difusión del Islam. Y se me entregó una gran cantidad de libros que podría alguna vez querer. Los leí todos, fue entonces que se me entregó el noble Corán el cual lo leí varias veces durante cuatro meses. Pregunté y pregunté recibiendo siempre respuestas satisfactorias. Lo que me atrajo, fue que los hermanos no estaban ansiosos en tratar de impresionarme con su conocimiento. Si un hermano no sabía como contestar a una pregunta, el simplemente me decía que no sabía la respuesta y que lo averiguaría con alguien que si supiera y al siguiente día el siempre venía con la respuesta. Me di cuenta como la humildad jugaba un rol muy importante en la vida de esta gente misteriosa del Medio Oriente.

Me asombré al ver a las mujeres cubrirse de cabeza a pies. No vi ninguna jerarquía religiosa. Nadie competía por ninguna posición religiosa. Todo esto era maravilloso. Pero ¿Cómo podría imaginar en abandonar una doctrina que me había seguido desde mi niñez? ¿Y qué acerca de la Biblia? Sabía que existía alguna verdad en ella aún cuando había sido cambiada y revisada muchas veces hasta ahora. Entonces me dieron un video de un debate entre Shaykh Ahmed Deedat y el reverendo Jimmy Swaggart. Después de haber visto este debate inmediatamente me convertí en Musulman.

Realmente fue un nacimiento de la oscuridad a la luz. Me pregunté lo que mis colegas de la iglesia pensarían cuando escucharan que yo había aceptado el Islam como mi Religión. Y no pasó mucho para averiguarlo. Volví para mis vacaciones a los Estado Unidos y entonces fui

severamente criticado por mi "falta de Fe". Me dijeron de todo, desde renegado a reprobado por la iglesia. Estos, los "llamados líderes de la iglesia", pidieron a la gente que yo no fuera recordado ni en las oraciones. Pero aunque suene extraño, no me molestó en lo más mínimo. Estaba tan feliz que Allah Todo Poderoso me había escogido para seguir Su guía que nada más importaba.

Ahora sólo quiero ser un Musulman tan dedicado como lo fui cuando era Cristiano. Esto, por supuesto, significa estudio. Me doy cuenta que una persona puede crecer tanto como se proponga en el Islam ya que no existe un monopolio del conocimiento, es libre para todo el que desee sacar provecho de las oportunidades para aprender. Mi profesor me regaló un set de Saheeh Muslim, fue entonces que se me hizo muy necesario querer aprender acerca de la vida, dichos y prácticas del Profeta Muhammad (saws). Estoy leyendo y estudiando lo más que puedo toda la colección de Hadith a disposición en lengua inglesa, me di cuenta que todo mi conocimiento adquirido de la Biblia es, ahora, una ventaja muy útil para tratar con todas esas enseñanzas cristianas. La vida a tomado un nuevo significado para mi.

Uno de los más profundos cambios de actitud es el resultado de saber que en verdad esta vida debería ser utilizada para prepararse para la vida del Más Allá. También fue una nueva experiencia saber que somos premiados aún sólo por nuestras intenciones reales y sinceras. Si tú tienes la intención de hacer el bien, entonces eres premiado. Era muy diferente en la iglesia cuya actitud era que "el camino hacia el Infierno esta pavimentado con buenas intenciones", no hay forma de ganar, si pecas, entonces tienes que confesarlo ante un padre, especialmente si el pecado fue grande, como por ejemplo el adulterio, uno es estrictamente juzgado por sus acciones.

En el presente mi meta es aprender el árabe y continuar estudiando para ganar aún más conocimiento sobre el Islam. Actualmente estoy comprometido en el campo de la da'wah (la difusión del Islam) y especialmente estoy en la tarea de enseñar a gente no musulmana cuya religión base es el cristianismo.

Yo pido a Allah (SWT) en mis oraciones que perdone nuestra ignorancia y que nos guíe hacia el camino que conduce al Paraíso, toda alabanza se la debe sólo a Allah (SWT), que la paz y las bendiciones de Allah (SWT) seán sobre el Profeta Muhammad (saws), el último Mensajero, sobre su familia, compañeros y sobre aquellos que siguen el camino correcto.

## CAFÉ DE YEMEN

El café de Mocha toma su nombre de la ciudad portuaria Yemení llamada Mocha. Hasta sólo cien años atrás, era un pequeño puerto en Yemen a orillas del Mar Rojo. Hace unos cuatrocientos años atrás pequeñas cantidades de éste café con un exquisito sabor, crecieron alrededor de las colinas que rodean la ciudad, fueron exportadas a través de éste puerto y fue el primer café saboreado por lo Europeos. Poco después, todas las importaciones que venían de Arabia fueron conocidas como Mochas

### Café Yemení (Quishr) Para cuatro tasas

#### INGREDIENTES

1 taza de agua fría  
6 cucharaditas de azúcar  
2 cucharaditas de jengibre en polvo  
6 cucharaditas de café en polvo, no instantáneo.

#### PREPARACIÓN

Verter el agua en una gran olla, pero una pequeña cacerola puede ser también útil. Añadir los demás ingredientes. Sobre fuego medio hacer hervir la mezcla, remover del fuego hasta que

las burbujas desaparezcan, volver a hacer hervir y repetir este procedimiento tres veces. Servir en tacitas de café.

## EL RINCÓN DE LOS NIÑOS



EN EL CUADRO DE LETRAS ENCUENTRA EL NOBRE DE LOS PRIMEROS MUSULMANES: KHADIJAH; ALI; ZAID; ABU BAKR, BILAL, HAMZA.

K	I	E	U	Q	S	H
H	R	A	D	Y	K	A
A	U	H	O	Z	M	M
D	B	I	L	A	I	Z
I	K	U	M	I	O	A
J	A	X	B	D	T	K
A	L	I	M	A	N	O
H	L	O	D	J	K	Q
V	A	C	B	D	O	R

Un hombre pidió consejo a Ibrahim Ibn Adham para que le ayudase a darse cuenta de sus acciones pecaminosas y pararlas. Le dijeron:

1. Si tú quieres desobedecer a Allah, entonces no comas de Su rizq (provisión). El hombre dijo: entonces ¿De dónde voy a comer si toda provisión viene de Allah?

Ibrahim dijo: Oh Hombre, ¿Es acaso honorable y bueno desobedecer a Allah, y después comer de su Provisión?

El hombre dijo: dame el segundo consejo.

2. Si tú quieres desobedecer a Allah, entonces no vivas en la propiedad de Allah.

El hombre dijo: Entonces, ¿Dónde voy a vivir si no es en la propiedad de Allah?.

Ibraheem dijo: ¿Es acaso bueno entonces, comer de su provisión, vivir en su propiedad y desobedecerLe?.

El hombre dijo: dame el tercer consejo.

3. Si tú quieres desobedecer a Allah, entonces hazlo en un lugar donde El no te pueda ver. El hombre dijo: ¿Cómo se supone que haré eso, cuando El no sólo ve lo que los demás ven sino además lo que está en sus corazones?.

Ibraheem dijo: Oh Hombre, ¿Cómo es que comes de su provisión, vives en su propiedad y Le desobedeces abiertamente?.

El hombre dijo: dame el cuarto consejo.

4. Si tú quieres desobedecer a Allah, entonces cuando el Angel de la Muerte venga por ti, dile que vuelva después, cuando te hayas arrepentido.

El hombre dijo: él no aceptará eso de mí.

Ibraheem dijo: Oh Hombre, si tú no puedes retardar la muerte, ¿Cómo esperas un salvador?.

El hombre dijo: dame el quinto consejo.

5. Si tú quieres desobedecer a Allah, y la muerte venga por ti en el Día de la Retribución y además los Ángeles del Infierno vengan para jalarte hacia él, entonces rehústate a ir con ellos.

El hombre dijo: ¡ellos no aceptarán eso de mí!

Ibraheem dijo: entonces ¿Cómo esperas salvarte?.

El hombre dijo: ¡basta! ¡ya basta! ¡Busco el perdón en Allah! ¡ AstaghfirAllah wa a'tubuu ilayk! Él hizo un sincero tawbaah (arrepentimiento) y dejó todos sus actos de desobediencia y murió en ese estado.

#### LOS ENGAÑOS DEL SHAYTAAN EN TU CONTRA

1. Te obstruye el camino para hacer actos de obediencia. Recházalo dándote cuenta que tú estás en la necesidad de hacer estos actos de obediencia con el fin de juntarlos para que te lleven de esta vida a la otra que no tendrá fin.
2. Te ordena a que te demores lo más que puedas en cumplir los actos de obediencia. Recházalo dándote cuenta que el tiempo que se te ha dado no está en tus manos el poder controlarlo y que podrías morir en cualquier instante.
3. Te ordena que laves a cabo actos de obediencia de la manera más rápida posible susurrándote: ¡apresúrate! Para que así los hagas como sea. Recházalo dándote cuenta que unos cuantos actos de obediencia, pero hechos a la perfección, son mejores que hacer muchos de ellos de forma incompleta.
4. Te ordena que perfecciones tu forma de alabanza con el fin que seas visto por los demás. Recházalo dándote cuenta que con tal que Allah se fije es suficiente sobre que los demás se estén fijando.
5. Él te susurra arrogancia y orgullo en tu corazón diciéndote: “de quién más sino de ti es más grande y precisa más su obediencia?” Repélelo dándote cuenta que tus actos de obediencia para Allah son una bendición de Allah y no de ti mismo. Si no fuese por la Generosidad de Allah, tú no serías capaz de establecer ningún acto de obediencia.
6. Este es el más grande de sus trucos, te dice: “haz que tus esfuerzos sean enérgicos en mantener secreta tu obediencia de Allah, pronto El hará que tus actos se manifiesten ante el mundo”. Repélelo recordando que tú eres un esclavo de Allah y que sólo El es tu Amo, si El quisiera, El te manifestaría y si El quisiese, El te mantendría oculto. Si El quisiera, El te haría importante y si El quisiera, te haría insignificante. Sólo depende de El decidir y a ti no te debería importar si El manifiesta tus buenas acciones a la gente o no, porque no existe nada en la mano de los demás que valga la pena salir a buscar.
7. Él te sugiere en tu corazón: “no hay necesidad que tú estés realizando actos de obediencia para Allah. Verdaderamente, si tú hubieras sido creado y destinado para estar entre la gente que ha sido bendecida, entonces no hay peligro en que seas negligente en tus actos de alabanza. Y si tú hubieras sido creado y destinado a estar entre la gente que está perdida, entonces no hay beneficio alguno en realizarlos”. Recházalo dándote cuenta que tú eres un siervo de Allah, y justamente ese es el deber de un Musulmán, obedecer la orden de Allah.

## EL BOLETÍN ISLÁMICO

LA REVISTA OFICIAL DE LA COMUNIDAD ISLÁMICA DEL NORTE DE CALIFORNIA  
15000 COPIAS EN CIRCULACIÓN.

UNA REVISTA QUE SE ESPECIALIZA PRIMORDIALMENTE EN TEMAS COMO:

ENSEÑANZAS CORÁNICAS  
CIENCIAS CORÁNICAS  
MUJERES EN EL ISLAM  
LEYES ISLÁMICAS EN CUANTO A LA DIETA  
HISTORIA ISLÁMICA  
NOTICIAS ISLÁMICAS MUNDIALES  
MODALES ISLÁMICOS.  
HADITH

### PREGUNTAS DE LAS PERSONAS CONVERTIDAS.

Islam significa lograr o alcanzar la paz, la paz con Dios, la paz con uno mismo, y la paz con las creaciones de Dios a través de la sumisión ante Dios y con un compromiso hacia Su guía. El Islam no es una nueva religión, sino la culminación final y el cumplimiento de la misma verdad básica que Dios reveló mediante todos sus Profetas para toda la gente. Millones de personas de todas las razas, nacionalidades y culturas de todo el mundo son musulmanes. Los Musulmanes están unidos por su común Fe Islámica, tanto como una religión y estilo de vida. Los Musulmanes alrededor del mundo siguen esta religión de paz, piedad y perdón, y que nada tiene que ver con eventos extremos que han venido a ser asociados con su Fe.

Detrás de todo ese velo de arreos culturales del Medio Oriente y prejuicios occidentales, se encuentra ese camino correcto hacia la paz interior, éxito en esta vida y en la otra que es la meta espiritual de todos los buscadores de la verdad.