

## RECORDATORIO IMPORTANTE

[www.islamicbulletin.com](http://www.islamicbulletin.com)

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.

### DHIKR (recordatorio)

#### El Profeta (Ṣalallahu 'alaihi was sallam) dijo:

El mejor dhikr es:

لا اله الا الله

#### **La ilaha illa Al-lah**

(no existe ninguna divinidad excepto *Al-lah* (Dios). (T&IM)

\*\*\*\*\*

“Existen dos frases que son fáciles de decir pero de gran peso en la balanza y son amadas por El Misericordioso. Estas dos frases son:

سبحان الله وبحمده

#### **Subḥan Al-lahi wa biḥámdihī.**

(Glorificado sea *Al-lah* y alabado sea)

سبحان الله العظيم

#### **Subḥan Al-lahil 'Adhim.**

(Glorificado sea *Al-lah*, El Grandioso)”. (B)

\*\*\*\*\*

“Las cuatro frases más amadas por *Al-lah* son:

سبحان الله

#### **Subḥan Al-lah.**

(Glorificado sea *Al-lah*)

الحمد لله

**Alhamdulillah**

(Alabado sea *Al-lah*)

لا اله الا الله

**La ilaha ill Al-lah.**

(No existe ninguna divinidad excepto *Al-lah*)

الله اكبر

**Al-lahu Akbar.**

(Dios es Supremo)

No hay diferencia en el orden en que se las dice (mientras se recuerde a Dios [*Al-lah*])." (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 aún 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: Sí. Luego él dijo: Después que yo te dejé, he recitado tres veces cuatro frases; y si éstas fueran medidas en comparación a lo que tú recitaste desde la mañana, éstas serían de mayor peso. Estas cuatro frases son:

سبحان الله وبحمده عدد خلقه, ورضا نفسه, وزنة عرشه, ومداد كلماته

**Subhan Al-lahi wa bihamdihi 'adada jalqih, wa ridaa nafsih, wa zinata 'arshih, wa midada kalimatih.**

(Glorificado sea *Al-lah* y alabado sea, 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)

\*\*\*\*\*

"Quien diga,

لا اله الا الله وحده لا شريك له, له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير

**La ilaha illa Al-lah, wahadah, la sharika lahu, lahu mulku wa lahu hamdu, wa huwa 'ala kul-li shai-in Qadiir.**

(No existe ninguna divinidad excepto Dios, el Único, sin asociado. Suyo es el Reino y Suya la alabanza, y El tiene poder sobre todas las cosas)

100 veces en el día, tendrá una recompensa igual a la de liberar a diez esclavos. También, le serán registradas 100 buenas acciones y le serán borradas 100 malas acciones, y esto es una protección contra Satanás ese día hasta que anochezca y nadie vendrá con algo mejor salvo quien haya recitado esto más veces". (B&M)

\*\*\*\*\*

"¿Acaso hay entre ustedes quien no desee ganar mil *hasanat* (buenas acciones) cada día? Entonces uno de entre los que estaban sentados con él,

preguntó: ¿Cómo podría ganar uno de nosotros mil hasanat cada día? Él dijo, Decid:

سبحان الله

**Subhan Al-lah.**

(Glorificado sea Dios)

100 veces. Porque (al hacerlo) le serán registradas mil *hasanat* o serán perdonados mil pecados". (M)

\*\*\*\*\*

"¿Acaso no deseas que te guíe hacia un tesoro de los tesoros del Paraíso? Yo le dije: ¡Claro que sí, oh mensajero de *Al-lah*! Él dijo: Di:

لا حول ولا قوة الا بالله

**La haula wala Quwata il-la bil-lah.**

(No hay fuerza ni poder salvo en *Al-lah*).". (B&M)

\*\*\*\*\*

"Aquel que diga:

رضيت بالله رباً وبالاسلام ديناً وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبياً

**Radhitu bil-lahi Rabban wa bil Islami dinan wa bi Muhammadin-salalahu 'alaihi was salam- nabi-ian.**

(Yo estoy complacido con *Al-lah* como mi Señor, el Islam como mi religión y Muhammad- la paz y las bendiciones de Dios sean con él- como mi Profeta)

El paraíso será suyo." (AD)

\*\*\*\*\*

"Aquel que diga:

سبحان الله ويحمده

**Subhan Al-lah wa bihamdihi.**

(Glorificado sea *Al-lah* y alabado sea)

Una palmera de dátiles será plantado para él en el Paraíso". (T)



\*\*\*\*\*

## Al dormir y al despertarse

"En la noche, cuando el Profeta Muhammad (saws) iba a su lecho colocaba su mano debajo de la mejilla y luego decía:

اللهم بسمك اموت واحيا

**Al-lahumma bismika amuutu wa ah-ia.**

(Oh *Al-lah*, En Tu nombre yo muero y vuelvo a la vida)."

\*\*\*\*\*

"Cuando él (saws) se despertaba decía:

الحمد لله الذي احيانا بعدما اماتنا واليه النشور

***Alḥamdulil-lahi Alladhi aḥ-iaana ba'ada maa amátana wa ilaihin-nushuur '***

(Alabado sea *Al-lah*, quien nos ha devuelto la vida después de habernos dado la muerte (el dormir), y a El será el retorno (la Resurrección).". (B)



\*\*\*\*\*

### Al terminar de hacer la ablución

"Si alguno de vosotros hace la ablución y al terminar dice:

اشهد ان لاإله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمدا عبده ورسوله

***Ash-hadu an la ilaha illa Al-lah waḥ dahu la sharika lahu wa ash-hadu ana, Muḥammadan 'abduhu wa rasuluhu.***

(Yo atestiguo que no existe ninguna divinidad excepto *Al-lah* (Dios) único sin asociado y atestiguo que Muhammad es su siervo y mensajero),

Las ocho puertas del paraíso le serán abiertas pudiendo ingresar 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):

اللهم اجعل في قلبي نورا, وفي لساني نورا, واجعل في سمعي نورا, واجعل في بصري نورا, واجعل من خلفي نورا, ومن امامي نورا, واجعل من فوقي نورا ومن تحتي نورا, اللهم اعطني نورا

***Al-lahumma iy'al fii qalbii nuuran, wa fi lisanii nuuran, way 'al fii sam'i nuuran, way 'al fii baṣari nuuran, way 'al min jalfii nuuran, wa min amaa mii nuuran, way'al min fauqii nuuran, wa min tahti nuuran, Al-lahumma a'tinii nuuran.***

(Oh *Al-lah*, pon luz en mi corazón, luz en mis palabras, luz en mis oídos, luz en mis ojos, luz por detrás, luz por delante, luz sobre mí, luz debajo de mí, Oh *Al-lah* concédeme luz).". (M)



\*\*\*\*\*

### Al entrar a la mezquita

اللهم افتح لي أبواب رحمتك

***Al-lahumma aftaḥ lii abwaba raḥmatika.***

(¡Oh *Al-lah*, ábreme las puertas de Tu misericordia!) (M)



\*\*\*\*\*

### Al salir de la mezquita

اللهم إني أسألك من فضلك

***Al-lahumma innii as-áluka min fádlik.***

(¡Oh *Al-lah*, ciertamente yo imploro 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 *Al-lah*). Luego (de responder al llamado del muecín) pedid las bendiciones de *Al-lah* para mí, todo aquel que pida bendiciones para mi recibirá para él mismo diez bendiciones de *Al-lah*. Luego implorad de *Al-lah*, *Al-Wasilah* para mí, el cual es un lugar en el Paraíso que esta destinado sólo para uno de los siervos de *Al-lah*, y yo espero ser ese siervo. Quien pida que se me de *al-wasila*, se asegurará mi intercesión.

اللهم رب هذه الدعوة التامة والصلاة القائمة أت محمدًا الوسيلة والفضيلة وابعثه مقامًا محمودًا الذي وعده [إِنَّكَ لَا تَخْلِفُ الْمِيعَادَ]

***Al-lahumma Rabba hadhihid-da'wati tammati wa assalatil qa ímati, ati Muḥammadan al wasilata wal faḍilata wa ab'az-hu maqaman mahmuudan al-ladhí wa'ád-tahu, [innaka la tujliful mi'ad]***

(¡Oh *Al-lah*! 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 diciendo:

استغفر الله

***Astaghfirullah.***

(Perdóname Oh *Al-lah*) -tres veces. Luego decía:

اللهم أنت السلام ومنك السلام تباركت يا ذا الجلال والإكرام

***Al-lahumma anta assalam wa minka assalam tabarakta ia dhal yalali wal ikrami.***

(Oh *Al-lah* 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, luego de la salutación final (taslim) el decía (esta súplica):

لا إله إلا الله وحده لا شريك له ، له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قدير ، اللهم  
لأمانع لما أعطيت ولا معطي لما منعت ولا ينفع ذا الجد منك الجد

***La ilaha illa Al-lah wahdahu la sharika lahu, lahul mulk wa lahul  
hamdu wa hua 'ala kulli shain qadir, Al-lahumma la mani' lima  
a'teita, wa la mu'ti lima mana'ta, wa la ianfa'a Dhal yaddi minkal  
yaddu.***

(No existe ninguna divinidad salvo *Al-lah*, 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:

اللهم اعني على ذكرك وشكرك وحسن عبادتك

***Al-lahumma 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

"Quien, el día viernes por la mañana antes de la oración del Fayr, recite tres veces:

استغفر الله الذي لا اله الا هو الحي القيوم و اتوب اليه

***Astaghfirullah Al-ladhí la ilaha illa huwa, al hai-iul qaiuum wa atubu  
ilai hi.***

(Pido perdón a *Al-lah*, no existe ninguna divinidad El, el Viviente, el Subsistente y a El vuelvo arrepentido) *Allah* perdonará sus pecados aún si estos fuesen tantos como la espuma del mar". (Ibn Alsani)

\*\*\*\*\*

'Quien rece la oración del *Fayr* en *Jama'ah* (grupo), luego permanece sentado recordando a *Al-lah* (Dhikr) hasta que salga el sol, y luego hace dos rakahs, será como si hubiera realizado el *Hajj* (peregrinaje) y *Umrah*; completamente." (T)

\*\*\*\*\*

"Cuando termines la oración del *Maghrib* (después del ocaso), di:

اللهم اجرني من النار

**Allahumma ayirnee minan-nar.** Siete veces.  
(Oh *Al-lah*, protégame del Infierno).

Si dices esto y mueres esa noche, la protección de ello será registrada para ti. Y cuando termines la oración del alba (*Fayr*), di:

اللهم اجرني من النار

**Allahumma ayirnee minan-nar.** Siete veces.  
(Oh *Al-lah*, protégame del Infierno).

Si mueres ese día, te será otorgado la protección." (Ad)



\*\*\*\*\*

### Al salir de la Casa

Al salir de la casa el Profeta (saws) decía:

بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ. اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ أَنْ أَضِلَّ أَوْ أَضَلَّ أَوْ أَزِلَّ أَوْ أُزَلَ أَوْ أَظْلِمَ أَوْ أَظْلَمَ أَوْ أَجْهَلَ أَوْ يُجْهَلَ عَلَيَّ

**Bismillahi tawakaltu 'ala Al-lah, Al-lahumma inni 'audhu bika an adil-la, au udal-li, au azilla, au uzalla, au adhlima, au udhlama, au ayhala, au iuyhala 'aleia.**

(En el nombre de *Al-lah*, me encomiendo en *Al-lah*, Oh *Al-lah*, 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 *Al-lah* es decir:

اللهم أنت ربي لا إله إلا أنت خلقتني وأنا عبدك وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت أعوذ بك من شر ما صنعت أبوء لك بنعمتك على وأبوء بذنبي فاغفر لي فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت

**Al-lahumma 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 šana'tu, ábuu-u laka bini'matika 'aleia, wa abuu bi dhanbi, fagfir li fa innahu la iagfiru dhunuuba illa Anta.**

(Oh *Al-lah* 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, y muere el mismo día antes del atardecer, 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):

سبحان الله وبحمده

**Subhāna Al-lah wa biḥamdihi.**

(Glorificado sea *Al-lah* y Alabado sea)

No llevará consigo nada mejor que esto, en el Día de la Resurrección, excepto aquel que haya repetido estas palabras más veces."

بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الارض ولا في السماء وهو السميع العليم

**Bismil-lahī alladhī la iadurru ma'a ismihi sheiun fil arđi wa lafis sama-i wa hūas Samiūl 'Alim.**

(En el nombre de *Al-lah*, 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 *Al-lah* (saws) dijo: "Juro por *Al-lah*, que pido el perdón y me arrepiento a *Al-lah* más de setenta veces."

استغفر الله

**Astághfirullah.**

(Perdóname oh *Al-lah*) (B)

\*\*\*\*\*

Un hombre vino a ver al Profeta (saws) y le dijo: 'Oh Mensajero de *Al-lah*, anoche sufrí la picadura de un escorpión.' Él (saws) respondió: 'Si hubieses recitado cuando entró la noche:

اعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق

**A'udhu Bikalimáatil-lahit-tammaati min Shar-ri ma jalaq.**

(Me refugio en las palabras perfectas de *Al-lah*, del mal que creó.)

El escorpión no te habría dañado.' (M)

\*\*\*\*\*

Una vez el Mensajero de *Al-lah* (saws) vio a un hombre de los *Ansar* (Auxiliares) llamado Abu Umamah y le dijo: ¿Qué es lo que pasa? ¿Por qué



te encuentras sentado en la mezquita siendo que aún no es tiempo de la oración? Abu Umamah le respondió: Estoy embrollado en preocupaciones y deudas, oh mensajero de Al-lah. Él le respondió: ¿Acaso no deseas que te enseñe unas palabras que cuando las digas *Al-lah* removerá tus preocupaciones y saldrá tus deudas? El hombre respondió: ¿Por qué no, Mensajero de Al-lah? Él le dijo al hombre: recita tanto por la mañana como por la tarde las siguientes palabras:

اللهم اني اعوذ بك من الهم والحزن, واعوذ بك من العجز والكسل, واعوذ بك من الجبن والبخل, واعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال

***Al-lahumma inni a'udhu bika minal hammi wal ḥazani, wa a'udhu bika minal 'ayzi wal kásali, wa a'udhu bika minal yubni wal bujli, wa a'udhu bika mina gálabatid daini wa qahrir riyali.***

(Oh Señor me refugio en Ti de las preocupaciones y las tristezas, me refugio en Ti de la debilidad y la vagancia, me refugio en Ti de la cobardía y la avaricia, me refugio en Ti de estar agobiado por las deudas y de ser dominado por los hombres) Abu Umama dijo: Cuando hice eso, *Al-lah* removió mis preocupaciones y saldó mis deudas".

\*\*\*\*\*

Una vez le preguntamos al Profeta (saws): "Nosotros hemos aprendido a pedir que la paz sea contigo. Ahora dinos ¿Cómo pedimos bendiciones para ti? Él dijo que dijéramos:

اللهم صل على محمد وعلى آل محمد, كما صليت على ابراهيم وعلى آل ابراهيم انك حميد مجيد. اللهم بارك على محمد وعلى آل محمد كما باركت على ابراهيم وعلى آل ابراهيم إنك حميد مجيد

***Al-lahumma Ṣal-li 'ala Muḥammad wa 'ala Aali Muḥammad kamá ṣal-laíta 'ala Ibrahimi wa 'ala Aali Ibrahimi innaka ḥámidun mayid, Al-lahumma barik 'ala Muḥammad wa 'ala Aali Muḥammad Kamá barakta 'ala brahimi wa 'ala Aali Ibrahimi innaka ḥámidun mayid.***

(Oh *Al-lah*, 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 *Al-lah* 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.)

1

\*\*\*\*\*

### **Súplica para protegerse de la desgracia (El Du'a de Abu-Darda)**

La persona que repita ciertas palabras por la mañana estará a salvo de las desgracias hasta el atardecer. Estas palabras son:

اللهم انت ربي لا اله الا انت عليك توكلت وانت رب العرش العظيم ما شاء الله كان ومالم يشأ لم يكن ولا حول ولا قوة الا بالله العلي العظيم اعلم ان الله على كل شىء قدير

وان الله قد احاط بكل شيء علما اللهم اني اعوذ بك من شر نفسي ومن شر كل دابة انت  
أخذ بناصيتها ان ربي على صراط مستقيم

***Al-lah-humma, anta Rabbi, laa ilaaha il-laa Anta, 'alaika tawakkaltu  
wa anta Rabbul 'arshil adhim maashaa Al-lahu kaana wa maLam  
íasha' lam íakun-wa laa hawla wa la quwwata il-laa bil-Laahil 'Ali-íil  
'Adhiim. A'lamu an-nal-laaha 'alaa kulli shaí in qadiirun-wa  
annallaaha qad ahaata bikul-li shaí in 'ilmaa. Al-lah-humma inni  
a'udhu bika min sharri nafsii wa min sharri kulli daabbatin anta  
aajidhum bi naasiatihaa inna Rabií 'alaa siraatim mustaqiim.***

(Oh *Al-lah*, Tú eres mi Señor. no hay divinidad salvo Tú. En Ti confío, Tú eres el Señor del Trono Magnífico. Todo lo que *Al-lah* desea ocurre, y todo lo que no desea no sucede, no hay fuerza ni poder salvo en *Al-lah*, el Altísimo el Grandioso. Yo se que *Al-lah* es Poderoso sobre todas las cosas y que *Al-lah* tiene conocimiento de todas las cosas. Oh *Al-lah*, me refugio en Ti del mal de mi mismo y del mal de toda criatura que se arrastra. Tú eres el amo de todo. Ciertamente Tú eres el Señor del Camino recto).  
(Ibn Alsani)



\*\*\*\*\*

### Al desvestirse

El Mensajero de *Al-lah* (saws) dijo: "la cortina (protección) entre la mirada de los genios y las partes privadas del hijo de Adan, cuando uno se quita la vestimenta, es el decir:

بِسْمِ اللَّهِ

***Bismillah.***

(En el nombre de *Al-lah*)". (T)



\*\*\*\*\*

### Al entrar a casa

Al entrar a la casa, el Profeta (saws) recitaba:

اللهم اني اسألك خير المولج وخير المخرج, باسم الله ولجنا, وبسم الله خرجنا, وعلى الله  
ربنا توكلنا

***Al-lahumma inni as-áluka jairil mawliy wa jairil majriy, Bismillah wa  
layna, wa Bismillah jarayna, wa 'ala Al-lah Rábbana tawakalna.***

(¡O *Al-lah*! Ciertamente pido de Tu favor tanto al entrar como al salir. En el nombre de *Al-lah* regresamos y en el nombre de *Al-lah* salimos, y nos encomendamos a nuestro Señor). (Abu Dawood)

Luego él saludaba a su familia:

السلام عليكم

**As-salamu Aleikum.**

(La paz esté con ustedes)



\*\*\*\*\*

### Antes de entrar al baño

بسم الله, اللهم اني اعوذ بك من الخبث والخبائث

**Bismillah, Al-lahumma inni a'udhu bika minal Jubzi wal jaba-iz.**

(Oh Al-lah, ciertamente me refugio en Ti del demonio y sus secuaces).

(B&M)



\*\*\*\*\*

### Al salir del baño

Cuando el Profeta (saws) salía del baño, el solía decir:

غفرانك

**Gufránaka.'**

(Te pido perdón) (T&IM)



\*\*\*\*\*

### Al ir a dormir

"Si alguno de vosotros se levanta de su lecho y luego retorna a él, deberá sacudirlo con el extremo de su vestimenta tres veces, porque desconoce lo que pudiera haber ocurrido en su ausencia. Luego debe recitar:

باسمك ربي وضعت جنبي وبك ارفعه, ان امسكت نفسي فارحمها, وان ارسلتها  
فاحفظها بما تحفظ به عبادك الصالحين

**Bismika Rabbi waḍa'tu yanbi wa bika arfa'uhu fa-in amsakta nafsi  
farhamha wa in arsaltaha fahfadh ha bima tafadhu bihi 'ibadaka  
assalihin.**

En Tu nombre, mi Señor, me recuesto sobre mi costado y en Tu nombre me levanto. Si tomas mi alma, ten misericordia de ella, y si la devuelves, protégeela así como Tú proteges a Tus siervos virtuosos." (B&M)

\*\*\*\*\*

El Profeta (saws) le dijo a Ali y a Fátima (ra): "Cuando vayais al lecho, decid:

سبحان الله

**Subhana Al-lah.**

(Glorificado sea *Al-lah*) **33 veces,**

الحمد لله

**Alhamdu Lilah.**

(Alabado sea *Al-lah*) **33 veces,** y

الله اكبر

**Allahu Akbar.**

(*Al-lah* es Todopoderoso) **34 veces."**

Ali (ra) dijo: "Desde que lo escuché jamás dejé de hacerlo". (B&M)

\*\*\*\*\*

"Si vas a acostarte haz la ablución así como la realizas para la oración, luego recuéstate sobre tu lado derecho y di:

اللهم اسلمت نفسي اليك وفوضت امري اليك والجات ظهري اليك رغبة ورهبة اليك لا  
ملجأ ولا منجى منك الا اليك امنت بكتابك الذي انزلت ونبيك الذي ارسلت

***Al-lahumma aslamtu nafsii ileika wa faw-waqtu amrii ileika, wa al  
yaa- tu dhahri ileika, ragbatan wa rahbatan ileika, la malya-a wa la  
manya minka il-la ileika, amantu bikitaabika-l-ladhí anzalta wa  
binabiika-l-ladhí arsalta.***

(¡Oh *Al-lah*! Me he sometido a Ti, he confiado a ti todos mis asuntos, y he depositado mi completa confianza en Ti, con esperanza y con temor, no hay refugio ni salvación salvo en Ti. Creo en el libro que Has revelado, y en el Profeta que has enviado).

Entonces si mueres en esa noche, lo harás con fe (en la religión Islámica). Haz que estas palabras sean las últimas que pronuncies (antes de dormir)".



\*\*\*\*\*

**Al despertar de una pesadilla**

"Si alguno de vosotros vió un sueño que le ha complacido, entonces eso provino de *Al-lah*, debe agradecer a *Al-lah* por ello y decírselo a quien quiera. Pero si vió algo más, un sueño desagradable, entonces provino de Satanás y debe buscar refugio en *Al-lah* de ello y que no se lo cuente a nadie para que no lo dañe." (B)

"El sueño placentero proviene de *Al-lah*, y la pesadilla de Satanás. Entonces si alguno de vosotros ve (en sus sueños) algo que le disguste, que escupa sin saliva sobre su izquierda tres veces y que se refugie en *Al-lah* de Satanás y de lo malo que haya visto diciendo:

اعوذ بالله من الشيطان الرجيم

**'A'udhu bil-láhi minashaitani rayím.'**

(Me refugio en Al-lah del maldito Satanás).

Entonces no lo dañará, y Satanás no puede aparecer en mi forma". (B&M)



\*\*\*\*\*

### Súplica para los momentos de aflicción

لا اله الا الله العظيم الحليم لا اله الا الله رب العرش العظيم لا اله الا الله رب السموات  
ورب الارض و رب العرش الكريم

**La ilaha il-la Al-lahul `adhimul Halím, La ilaha il-la Al-lahu Rabbul  
'arshil 'adhím, La ilaha il-la Al-lah Rabbu s-samawati wa Rabbul  
'ardi wa Rabbul 'arshil Karím.**

(No existe ninguna divinidad salvo *Al-lah*, el Grandioso, el Tolerante. No existe ninguna divinidad salvo *Al-lah*, el Señor del Trono Magnífico. No existe ninguna divinidad salvo *Al-lah*, el Señor de los cielos y de la tierra y Señor del Trono, el Generoso). (B&M)

ياحي يا قيوم برحمتك استغيث

**la Haiu ia Qaiuum bi Rahmatika Astaghiiz.**

(Oh Viviente, Oh Subsistente, en Tu misericordia busco asistencia). (T)



\*\*\*\*\*

### Cuando se teme a alguien

اللهم انا نجعلك في نحورهم ونعوذ بك من شرورهم

**Al-lahumma inna nay'áluka fi nuhúrihim wa na'udhu bika min  
shurúrihim.**

(Oh *Al-lah*, te pedimos que los refrenes y nos refugiamos en Ti de su maldad). (AD&Ns)



\*\*\*\*\*

### Cuando algun asunto se torna difícil

اللهم لا سهل الا ما جعلته سهلا وانت تجعل الحزن اذا شئت سهلا

**'Al-lahumma la sahla il-la maya 'altahu sahla wa anta tay'alu  
alḥazna idha shí-ta sahlán.'**

(Oh *Al-lah*, no hay facilidad sino lo que has hecho fácil, y Tú facilitas lo difícil si así lo deseas). (Ibn Alsanni)



\*\*\*\*\*

### Para protegerse

"Si *Al-lah* bendice a Su siervo, sea en su familia, hijos o propiedades y por ello él dice:

ما شاء الله لا قوة الا بالله

***Masha Al-lah la qwata il-la bil-lah.***

(*Al-lah* así lo quiso, no hay poder salvo en *Al-lah*)

Nada lo perjudicará". (Ibn Alsanni)



\*\*\*\*\*

### Para protección de los hijos

اعيد كما بكلمات الله التامة, من كل شيطان وهامة, ومن كل عين لامة

***A'udhukumaa bi kalimáati Al-lahit tammati min kul-li shaiṭani wa  
haammatin wa min kul-li 'ainin lammatin.***

(Busco refugio para ustedes en las perfectas palabras de *Al-lah* de todo demonio, criatura, y de la envidia del mal de ojo).

Él (saws) añadió: "Vuestro antecesor (Ibrahim) solía encomendar la protección de *Al-lah* para Isma'il e Isaac con las mismas palabras". (B)



\*\*\*\*\*

### Súplicas al visitar a un enfermo

El Profeta (saws) solía asistir a algunos de sus parientes pasando su mano derecha sobre el lugar de la dolencia mientras decía:

اللهم رب الناس اذهب البأس اشف و انت الشافي لا شفاء الا شفاؤك شفاء لا يغادر  
سقما

***Al-lahumma Rabbin nas adh-habal baása, eshfi wa anta shafii, la shifaá il-la shifaá uka shifaá la iughadiru saqamaa.***

(Oh *Al-lah*, Señor de la humanidad, quítale el sufrimiento y sánalo, porque Tú eres el que cura. La cura no le pertenece a nadie excepto a Ti, curación que no deja ningún rastro de enfermedad). (B&M)



\*\*\*\*\*

### **Cuando alguien estornuda**

"si alguno de voostros estornuda, decid:

الحمد لله

***Alḥamdulillah***

(Alabado sea *Al-lah*)

Y su hermano o compañero (Musulmán) debe responderle:

يرحمك الله

***YarḥamukAl-lah***

(que *Al-lah* tenga misericordia de ti)

Cuando el último diga 'YarhamukAl-lah', el primero debe contestarle diciendo:

يهديكم الله ويصلح بالكم

***Yahdikumul-lah wa yuṣliḥu baalakum.***

(Que *Al-lah* te guíe y mejore tu condición)" (B)



\*\*\*\*\*

### **Súplica por los recién casados**

بارك الله لك وبارك عليك وجمع بينكما في خير

***Barak Al-lahu laka wa baraka 'alaika wa yama'a bainákuma fi Jeir.***

(Que *Al-lah* te bendiga y Su bendición sea contigo y los una en el bien).



\*\*\*\*\*

### **Súplica antes de iniciar las relaciones sexuales**

"Si alguno de vosotros, antes de tener relaciones sexuales con su esposa, dice:

بسم الله اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان مارزقتنا

**Bismillah. Al-lahumma yannibna shaitaana, wa jannibi shaitaana maa razáqtana.**

(En el nombre de Al-lah. Oh Al-lah protéjenos de Satanás y protéje lo que nos provees [e.d. los hijos])

Y si ha sido decretado que de esa relación nazca un niño, entonces Satanás no podrá dañar a ese niño". (B&M)



\*\*\*\*\*

### Al partir de una reunión

"Si alguno de vosotros se sienta en una reunión en el cual se llevó a cabo charlas sin beneficio y antes de partir esa persona dice:

سبحانك اللهم وبحمدك اشهد ان لا اله الا انت استغفرك واتوب اليك

**Subhánaka Al-lahumma wa bihámrika ash-hadu an-la ilaha illa anta astáfiruka wa atubu ilaika.**

(¡Glorificado y Alabado seas Oh Al-lah! Yo atestiguo que no hay divinidad salvo Tú, Te pido perdón y vuelvo a Ti arrepentido)

Esa persona será perdonada por de haber participado en tal compañía." (T)



\*\*\*\*\*

### Al enojarse

Una vez dos personas discutieron en la presencia del Profeta (saws) y los ojos de uno de ellos se tornaron rojos y las venas de su cuello se pronunciaron. En eso el Profeta (saws) dijo: Yo conozco una frase que si él la dijera su ira disminuiría. Si él dice.

اعوذ بالله من الشيطان الرجيم

**A'udhu bil-lahi mina shaitaanir rayim.**

(Me refugio en Al-lah de Satanás, el maldito)

Su ira se apagará".

"La ira viene de Satanás. Satanás ha sido creado de fuego, y el fuego se extingue solamente con agua; entonces cuando uno de vosotros se enfurezca, debe realizar la ablución". (AD)





\*\*\*\*\*

### Al ingresar al mercado

"Quienquiera que al entrar al mercado diga:

لا اله الا الله وحده لا شريك له له الملك وله الحمد يحيي ويميت وهو حي لا يموت بيده  
الخير وهو على كل شيء قدير

***La ilaaha il-la Al-laahu wáhdahu laa sharika lahu, lahul mulku wa lahul hamdu iuhí wa iumitu wa huwa hai-iun laa iamutu biádihil Jeiru wa huwa 'ala kulli shai ín qadir.'***

(No hay divinidad salvo Al-lah, Único sin asociado. Suyo es el reino y Suya es la alabanza. El da la vida y El da la muerte. El es el Viviente que no muere. En Sus manos está el bien y es sobre toda cosa Poderoso).

Al-lah le registrará un millon de buenas acciones, borrará un millon de sus malas acciones y lo elevará a un millon de rangos." (T)



\*\*\*\*\*

### Algunas súplicas

Aishah (ra) dijo que el Profeta (saws) amaba las súplicas breves pero entendibles y significativas más que otras.

A continuación están algunas de estas súplicas que son indispensables para cada creyente.

اللهم ربنا آتنا في الدنيا حسنه وفي الآخرة حسنه وقنا عذاب النار

***Al-lahumma Rabbana Atina fid-dunia hasanatan wa fil-Ajirati hasanatan wa qinaa 'adhaban nar.***

(Oh Al-lah, nuestro Señor, otórganos lo bueno de este mundo, y lo bueno de la vida del Más Allá, y líbranos del castigo del fuego del Infierno). (M)

\*\*\*\*\*

Él (saws) dijo:

اللهم مصرف القلوب صرف قلوبنا على طاعتك

***Al-lahumma musar-rifal Quluubi sar-rif quluu-bana 'ala ta'atik.***

(Oh Al-lah, El que cambia los corazones. Ordena a que nuestros corazones Te obedezcan) (M)

\*\*\*\*\*

Abu Bakr (ra) dijo: "Una vez le pedí al Profeta (saws) que me enseñe una súplica la cual pueda decir en mi oración. A lo que el Profeta (saws) me dijo que recitara:

اللهم اني ظلمت نفسي ظلما كثيرا ولا يغفر الذنوب الا انت فاغفر لي مغفرة من عندك وارحمني انك انت الغفور الرحيم

***Al-lahumma inni dhalamtu nafsi dhulman kazira wa la iagfiru dhunuuba illa anta, fagfirli magfiratan min 'indika, wa rahmani innaka antal Ghafuuru Raḥiim.***

(Oh Al-lah He sido injusto conmigo mismo, y nadie puede perdonar pecados excepto Tú. Perdóname y ten misericordia de mí; Ciertamente Tu eres El Perdonador, El Misericordioso)". (B&M)

\*\*\*\*\*

El Profeta (saws) solía hacer la siguiente súplica:

اللهم اصلح لي ديني الذي هو عصمة امري واصلح لي دنياي التي فيها معاشي واصلح لي اخرتي التي فيها معادي واجعل الحياة زيادة لي في كل خير واجعل الموت راحة لي من كل شر

***Al-lahumma asleḥli diini al-ladhi huwa 'iṣmatu amri wa asleḥli dunia ia al-lati fiha ma'ashī wa asleḥli aajirati al-lati fiha ma'adi way al haīata zi-īadatal-li fi kul-li jairan Way'al mawta raḥtan li min kul-li shar-ri.***

(Oh Al-lah rectifica mi fe, el cual es el custodio de mis asuntos, haz mejor el mundo donde yo vivo, facilita mi vida en el más allá donde yo tengo que retornar, alarga mi vida en cada acto bueno y haz de mi muerte un consuelo contra todo mal) (M)



\*\*\*\*\*

## Al viajar

### Súplica del viajero por el que se queda

"Quien viaje debe decir a los que se quedan:

استودعكم الله الذي لا تضيع ودائعه

***Astawdi'ukumu Al-laha al-ladhi la taḍi'u wa da í'uhu.***

(Te encomiendo en Al-lah, Quien no descuida lo que se le ha encomendado)" (Ibn Alsanni)



\*\*\*\*\*

### Al despedirse de alguien

Cuando el Profeta (saws) se despedía de alguien le decía:

استودع الله دينك وامانتك وخواتم عملك

***Astawdi'u Al-laha dīnaka wa amaanataka wa jawatima 'amalika.***

(Que *Al-lah* resguarde tu religión (Diin), tus responsabilidades, y el final de tus acciones) (T)



\*\*\*\*\*

### Al emprender un viaje

Antes de emprender un viaje, el Profeta (saws) solía decir:

اللهم هون علينا سفرنا هذا واطوعنا بعده اللهم انت الصاحب في السفر والخليفة في  
الاهل اللهم اني اعوذ بك من وعثاء السفر وكابة المنظر وسوء المنقلب في المال  
والاهل

***Al-lahumma háw-win 'alaina sáfarana hadha wa átwi 'anna bu'dahu,  
Al-lahumma Anta assáhibu fis safari wal jalífatu fil ahli, Al-lahumma  
inni 'audhu bika min wa 'za-i assáfari wa kábatil mándhari wa suu-  
íl munqálabi fil mali wal ahli.***

(Oh *Al-lah*, Te pedimos el bien y la piedad en nuestro viaje, y aquellos actos que Te complacen. Oh *Al-lah*, facilítanos el viaje y acorta las distancias. Oh *Al-lah*, Tú eres (nuestro) compañero en este viaje, y guardián de nuestra familia. Oh *Al-lah*, me refugio en Ti de todo lo malo que pueda encontrar en este viaje, y todo lo que pueda suceder con mis bienes y mi hogar y mi familia)



\*\*\*\*\*

### Súplicas al subir a un medio de transporte

Siempre que el Profeta (saws) montaba su camello, él decía:

بسم الله

***Bismillah***

(En el nombre de *Al-lah*)

Y cuando ya había subido en la espalda del animal solía decir:

الحمد لله

**Alhamdulillah**

(Alabado sea Al-lah.)

Y luego, él (saws) decía:

الله اكبر الله اكبر الله اكبر

**'Al-lahu Akbar' 'Al-lahu Akbar' 'Al-lahu Akbar**

(Dios es Supremo), (Dios es Supremo), (Dios es Supremo)

Y luego decía:

سبحان الذي سخر لنا هذا وما كنا له مقرنين وانا الى ربنا لمنقلبون

**Subhana Al-ladhi Saj-jaralana Hadha wa maa kunna lahu muqrinín, wa inna ila Rabbina lamunqalibun.**

(Glorificado sea Al-lah que nos facilitó esto (medio de transporte) pues nosotros mismos no habríamos podido hacerlo, y a nuestro Señor hemos de regresar) (AD&T)



\*\*\*\*\*

### Al retornar de un viaje

El Profeta (saws) decía (estas palabras) cuando retornaba de un viaje:

ايييون تائبون عابدون لربنا حامدون

**Aaibuuna ta-íbuna 'abiduuna li Rabbina hamiduun.**

(Regresamos arrepentidos, adorando y alabando a Nuestro Señor) (M)



\*\*\*\*\*

### Al entrar a una ciudad

Al entrar a una ciudad, el Profeta (saws) recitaba lo siguiente:

اللهم بارك لنا فيها اللهم بارك لنا فيها اللهم بارك لنا فيها اللهم ارزقنا جناها وحببنا الى  
اهلها وحبب صالح اهلها اليها

**Al-lahumma bariklanaa fiha, Al-lahumma bariklanaa fiha, Al-lahumma bariklanaa fiha. Al-lahumma arzuqna Janaaha wa habbibna ela ahliha wa habbib salihni ahliha ilaina.**

(Oh Al-lah bendícenos en ello, Oh Al-lah bendícenos en ello, Oh Al-lah

bendícenos en ello. Oh *Al-lah*, otórganos nuestro sustento de sus frutos, pon amor hacia nosotros en los corazones de su gente y pon amor hacia la gente buena en nuestros corazones). (Attabarani)



\*\*\*\*\*

### Al comer y beber

"Decid: en el nombre de *Al-lah* (Bismillah), come con la mano derecha y de lo que está cerca tuyo" (B&M)

"Cuando uno de vosotros come, deber decir *en el nombre de Al-lah* antes de empezar.

بِسْمِ اللَّهِ

***Bismillah***

(En el nombre de *Al-lah*)

Y si se olvida debe decir (al recordarlo):

بِسْمِ اللَّهِ أَوَّلَهُ وَآخِرَهُ

***Bismillah awwalu wa ajiru.***

(En el nombre de *Al-lah* en su comienzo y final)". (AD&T)



\*\*\*\*\*

### Al romper el ayuno

اللهم لك صمت وعلى رزقك افطرت

***Al-lahumma laka sumtu wa 'ala rizqika aftartu.***

(Oh *Al-lah*, es por Ti que yo ayuno y es con Tus bendiciones que lo rompo).



\*\*\*\*\*

### Al teminar de comer

الحمد لله الذي اطعمنا وسقانا وجعلنا مسلمين

***Alhāmdulil-lahi Alladhī at'amana wa saqana waya'alana Muslimīn.***

(Alabado sea *Al-lah* Quien nos ha dado de comer, de beber y nos ha hecho Musulmanes) (AD&T)

\*\*\*\*\*

الحمد لله الذي اطعمني هذا ورزقنيه من غير حول مني ولا قوة

***Alhámdu lil-lahi Alladhí at'amani hadha wa razaqanihi min gairi haulimmin-ni wa la quwwatin.***

(Alabado sea *Al-lah* Quien me ha alimentado y sustentado con ello sin ninguna fuerza ni poder de mi parte). (T)



\*\*\*\*\*

**Lo que el invitado dice a su anfitrión (cuando ayuna)**

افطر عندكم الصائمون واكل طعامكم الابرار وصلت عليكم الملائكة

***Aftara 'indakum assa-imuna wa ákala ta'amakumul abráru wa sallat 'alaikumul mala-ikatu.***

(Que los ayunates rompan su ayuno con vosotros y que coman vuestro alimento los piadosos y que oren por vosotros los angeles) (AD)



---

### Transliteración Del Árabe

أ = a	ج = y	ذ = dh	ش = sh	ظ = dh	ق = q	ن = n
ب = b	ح = h	ر = r	ص = s	ع = ' (ayun)	ك = k	ه = h
ت /ة = t	خ = j	ز = z	ض = d	غ = g/gh	ل = l	و = w/u
ث = z	د = d	س = s	ط = t	ف = f	م = m	ي = i

The Islamic Bulletin  
P.O. Box 410186, San Francisco, CA 94141-0186  
E-mail.com: [info@islamicbulletin.org](mailto:info@islamicbulletin.org)  
Pagina Web: [www.islamicbulletin.com](http://www.islamicbulletin.com)