

BENEFICIOS ESPIRITUALES DE LA ORACIÓN

Valoración: 5.0

Descripción: Tomarse un tiempo de la rutina diaria para detenerse y rezar es un mandato de Allah, pero ¿esto nos trae beneficios espirituales?

Categoría: [Lecciones](#) › [Virtudes del Islam](#) › [Beneficios de ser musulmán](#)

Categoría: [Lecciones](#) › [Incrementar la fe](#) › [Purificación del alma](#)

Por: Imam Kamil Mufti

Publicado el: 17 Apr 2019

Última modificación: 06 Nov 2017

Objetivos

- Comprender que la oración es una forma de recordar a Allah y de aumentar la consciencia de Su presencia.
- Comprender la relación entre la oración y el arrepentimiento, la oración y la disciplina, y la oración y la humildad.

Términos árabes

- Salah*: Palabra árabe para indicar la conexión directa entre el creyente y Allah. Más específicamente, en el Islam se refiere a las cinco oraciones diarias formales, y es el acto de adoración más importante.
- Taqwa*: Temor de Allah, piedad, consciencia de Dios. Describe un estado de recordar a Allah en todo lo que uno hace.
- Imam*: Quien dirige la oración.

El recuerdo de Allah

Casi todas las personas en el mundo moderno están involucradas en alguna actividad mundana básica, como ganarse el sustento, estudiar, comer, dormir o socializar. Naturalmente, nos olvidamos de Allah y de las obligaciones que Le debemos. Cuando nos olvidamos de Allah, esta vida y sus preocupaciones se convierten en la ocupación principal de la mente humana, los deseos se incrementan, la persona empieza a "perseguir su sombra", algo que nunca alcanzará. Para muchos, el dinero se convierte en el único objetivo de la vida: cuanto más ganan, más gastan y más quieren.

Allah ha establecido unos tiempos para romper con la rutina diaria por unos minutos, y adorarlo: el primero al amanecer, antes de iniciar nuestro día; luego al mediodía, a la media tarde, al ocaso, y a la noche, antes de ir a dormir. Cuando se realiza con

propiedad y concentración, despierta y estimula el alma. El musulmán se recuerda a sí mismo que Allah está a cargo de todo, que él es un siervo devoto de Allah, y la complacencia de Allah es su objetivo. Por unos pocos minutos, cinco veces al día, el musulmán deja atrás este mundo y se encuentra con su Señor:

“...y haz la oración para recordarme...” (Corán 20:14).

Taqwa (ser consciente de Dios)

Las oraciones (*salah*) hacen que la persona sea consciente de la presencia divina. Cuando una persona reza cinco veces al día, se acostumbra a sentir la presencia divina y desarrolla el sentir de que Allah lo observa todo el tiempo y que nunca está oculto de Allah, incluso si está a solas. Un sentido de la presencia divina mantiene el corazón suspendido entre el temor y la esperanza. El temor a Allah mantiene al musulmán lejos de lo ilícito y lo anima a cumplir con lo obligatorio; una mezcla de amor divino y devota reverencia que lo mantiene cumpliendo con los preceptos religiosos. La realización regular de las oraciones aumenta nuestra consciencia de la presencia de Allah.

Buscando el perdón

Errar es humano, incluso el más piadoso de los musulmanes peca y necesita arrepentirse. Todos necesitamos pedir constantemente el perdón de Allah y esforzarnos por no repetir nuestros errores. Sin un contacto regular con Allah, es poco probable que una persona sienta culpa por sus pecados y se arrepienta. A veces, si una persona no le pide a Allah que lo perdone en un largo tiempo, se puede volver insensible al pecado y olvidarse que ha caído en él, por lo que ni siquiera llegará a pedir perdón por ello. Ciertas plegarias en las oraciones regulares (*salah*) le recuerdan al musulmán sus pecados y lo inducen a pedir perdón por ellos. Esto, a su vez, hace que el musulmán se sienta culpable por sus pecados y busque el arrepentimiento tras que los comete. Un musulmán aprende a buscar constantemente el perdón de sus pecados y nunca se siente muy demasiado de su amoroso Señor. La oración pone al ser humano directamente frente a Allah buscando el perdón por sus faltas.

La oración en sí es un medio de borrar los pecados, por lo menos los menores^[1].

El Mensajero de Allah (que la misericordia y las bendiciones de Allah sean con él) preguntó:

“¿Qué opinan de alguien por cuya puerta pasa un río y se baña en este cinco veces al día? ¿Quedaría algún rastro de suciedad en él?”

Ellos (sus sahabas) respondieron: “Ningún rastro de suciedad quedaría en él”.

El Profeta dijo: “Este es el caso de las cinco oraciones diarias, a través de las cuales Allah borra el pecado” (Sahih Al Bujari, Sahih Muslim).

Control y disciplina

La oración tiene la capacidad de catalizar un cambio para mejorar la vida de las personas. El hecho de que dejamos lo que sea que estemos haciendo y nos alineamos detrás del que dirige la oración (llamado *Imam*) cinco veces al día en la mezquita, o buscamos dónde rezar por nuestra cuenta en el colegio o el trabajo, inculca la disciplina en nuestras vidas. La gente se une al ejército para aprender a ser disciplinada y todo el mundo admira esto. De forma similar, la oración nos entrena a realizar movimientos específicos y a pronunciar palabras específicas en tiempos específicos. Todas las partes del cuerpo están bajo control, obedeciendo y adorando a Allah; y si esta disciplina se rompe, tal vez deba repetirse la oración.

El Islam reconoce que todos somos diferentes, así que permite la flexibilidad en muchos casos. Quien dirige la oración (*Imam*) debe hacerla corta. Las mujeres no tienen la obligación de rezar en la mezquita. Una persona enferma puede rezar sentada; y si no puede sentarse, puede rezar recostada. La disciplina que se aprende en el rezo puede aplicarse en otros aspectos de la vida religiosa y también mundana. Así como no debemos desviar la mirada mientras rezamos, debemos controlar nuestras miradas fuera del rezo para no mirar cosas prohibidas. Así como usamos nuestra lengua para adorar a Allah, fuera del rezo prescrito debemos evitar el chisme y la calumnia. Así como nuestras manos y pies realizan movimientos específicos, fuera de los rezos no debemos usarlos para robar, comprar o beneficiarnos de lo ilícito. No debemos dirigirnos hacia lo ilícito, sino alejarnos de ello. Esta es la esencia de lo que Allah nos dice:

“... porque la oración (salah) preserva de cometer actos inmorales y reprobables...”
(Corán 29:45).

La calma y la serenidad al desarrollar la concentración durante las oraciones

Un elemento muy importante de la oración es la calma y la serenidad junto con la humildad lograda por una profunda concentración. Allah dice en el Corán:

“Bienaventurados los creyentes, que en sus oraciones son humildes [ante Dios]”
(Corán 23:1-2).

El propósito de la oración no es solo cumplir con un ritual vacío. Para que la oración sea aceptada, debe ser realizada con devoción. Aprenda el significado de las palabras árabes usadas en la oración, enfóquese en su significado y las partes del Corán que va a recitar. Debe saber que Allah responde a la oración y le está escuchando. Concentre

su mirada en el punto de la postración, o cierre los ojos si algo cercano le causa distracción. Al concentrarse en las palabras que se dicen en las distintas posturas de la oración, al aumentar la consciencia de estar frente a Allah, eligiendo un lugar confortable y limpio, libre de distracciones, uno puede aumentar su concentración en la oración. Siempre habrá modos de desarrollar esto. Quite el velo de su mente y enfóquese en las bendiciones de Allah en su vida, sienta su insignificancia frente al Creador Magnífico, siéntase culpable por sus pecados; esto le ayudará a reducir el estrés, las preocupaciones y la ansiedad. Hay un límite para lo que nuestro cuerpo y mente pueden soportar. La oración es relajante y ayuda a recuperar el sentido de la vida; es un remedio para el alma. Pero, para que el *salah* alcance este grado de concentración se requiere paciencia, práctica, y pedir ayuda a Allah. Las posiciones de la oración son importantes; por ejemplo, la postración es lo más cerca que el creyente puede estar de Allah, es así que debe sentir esta cercanía y suplicar más aún.

Alcanzar un grado elevado de concentración y devoción en el rezo requiere trabajo y esfuerzo constantes. Habrá aflicciones, pero uno nunca debe abandonar sus oraciones (*salah*). ¡Recuerde! La oración nos conecta con el Creador. No se trata de rezar solo cuando se siente que funciona y es fácil; con frecuencia, un nuevo musulmán está lleno de entusiasmo por haber aceptado el Islam, leyendo mucho, escuchando sermones, investigando en la red, hablando con sus amigos; pero, después de un tiempo, se agota, y este es un momento crítico cuando la verdadera prueba inicia, uno se siente débil en su fe y se hace difícil rezar. Acepte un buen consejo para esos momentos y continúe rezando.

Notas de pie:

[1]

Los pecados no tienen el mismo valor, algunos son mayores que otros. Allah dice en el Corán:

“Si se apartan de los pecados más graves, perdonaré sus faltas menores...” (Corán 4:31).

La dirección *web* de este artículo:

<https://www.newmuslims.com/es/articles/10/beneficios-espirituales-de-la-oracion>

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