

EL ISLAM

Guía básica

bismil-lâhi r-rahmâni r-rahîm

SHAHÂDA

Según una Tradición musulmana (hadiz), Allah, el Creador de cuanto existe, ha dicho: “No me abarcan ni los cielos ni la tierra, pero me abarca el corazón del ser humano que se abre hacia Mí”.

Este hadiz es, sin duda, la mejor introducción a lo que es el Islam. Según esas palabras, Allah es el Inmenso Eterno que no puede ser contenido por nada, ni tan siquiera por los cielos ni la tierra en toda su vertiginosa grandeza, pero a su vez nos enseña que por dentro, el ser humano es tan grande que llega a albergar en sí al Infinito.

El ser humano, encerrado dentro de estrechísimos márgenes, condicionado en todo momento por su ubicación en el espacio y el tiempo, atado a mil circunstancias, posee un espacio propio, un tiempo personal y unas circunstancias interiores que son absolutos, y es en ese universo carente de medidas donde se encuentra con el Impensable, con su Señor, con Allah.

A Allah se le niegan límites y se le afirma una naturaleza inasequible. Eso es lo que se hace con Él en el Islam para convertirlo en un desafío a la inteligencia, de modo que ésta, al buscar algo imposible se abre a su propia capacidad infinita, agigantando al ser humano, transformándolo en algo, a su vez indefinible. En el Islam no se cuentan historias acerca de Allah, simplemente se le presenta al ser humano como reto, el cual, al ser asumido, precipita al hombre por el abismo de su propio secreto interior.

En realidad, de lo que se nos está hablando, es del carácter absolutamente insaciable de la criatura humana. El musulmán acepta el vértigo al que lo invita su propia naturaleza, y no busca consuelos con los que rellenar su vacío, sino que profundiza en él hasta allí donde lo conduzca. En lugar de contemplar con rechazo su abismo interior, acepta su terrorífica inmensidad y hace de ese infinito suyo, un reto en el que desea descubrir su Verdad, a la que el Islam llama Señor, porque es el que lo rige en cada momento sin dejarse percibir. Por eso se dice de Él que es Sutil.

La búsqueda de Allah consiste en un proceso de simplificación, de purificación si queremos utilizar otro término. El ser humano, buscando su Verdad buscando a su Señor, comienza a desechar los ídolos que ha fabricado por miedo precisamente, a enfrentarse con ese abismo que presiente en sí. Busca satisfacciones y consuelos que acaban por defraudarlo. Cuando su angustia es radical, o bien se hunde en su desconsuelo, o bien se pone en marcha para buscar la autenticidad, asumiendo su vacío. El Islam comienza con un acto de negación desidolatrizador. Es necesaria la simplificación que elimina todo lo ficticio, es imprescindible esa purificación emancipadora. Sólo así nos asomamos verdaderamente a ese vacío interior que nos exige ser colmado.

El musulmán dice: "La ilaha illa Allah", No hay más verdad que Allah, y se deshace con esta frase de todas las mentiras y derriba todos los ídolos, vacía completamente su mundo, un mundo que tapaba ante él ese hueco infinito suyo.

¿Qué significa La ilaha illa Allah? Significa que todos los ídolos que hemos imaginado son insuficientes para llenar nuestra ansiedad y nuestra insaciabilidad. A partir del momento en que se dice La ilaha illa Allah, se destruyen los ídolos que se tenían y se renuncia a fabricar otros nuevos. Simplemente nos asomamos al vacío, y esperamos. Ahora bien, este empeño desidolatrizador no es fácil. No consiste en una declaración teórica. Debe ser llevada hasta sus últimas consecuencias. Es asumir la desolación, aceptarla, e insistir en ella con entereza hasta su último momento destructor.

Por todo ello, la palabra Islam significa rendición, absoluta claudicación ante Allah. El Islam es conducir hasta su extremo esa búsqueda desmitificadora que desmonta todas las seguridades del ser humano, enfrentándolo a su nada más absoluta. En este sentido, la espiritualidad musulmana es aterradora. Efectivamente, busca engendrar en nosotros un miedo espantoso que nos hunda en la puesta de nuestro último sol. El musulmán aprende a perderle miedo a ese miedo. Sabe que ese miedo apagará todos sus miedos insignificantes. A ese terror ante Allah se le llama en árabe Tâqwa. Y los que lo padecen son llamados muttaqin, los hombres verdaderos.

Pero decíamos que todo lo anterior es algo inoperante si se deja tan sólo a un nivel teórico. Hay que provocarlo. El Islam nos enseña a precipitarlo a base de insistencias, a base de llamar una y otra vez a las puertas de Allah, y, así, las prácticas del Islam (las 'Ibâdas) no son sino continuos aldabonazos.

Las 'Ibâdas o prácticas que el Islam enseña, están cargadas de intención. y para ser válidas, las

tienen por condición indispensable. La Niyya o intención, es la que hace de esas prácticas algo efectivo. Es querer llegar a Allah lo que verdaderamente conduce hasta Él. Por ello, siempre el primer paso consiste en enfocar el corazón hacia Allah, sumergirlo en Él, forzar su atención dirigiéndola a la inmensidad que no tiene límites, enfrentar nuestro ser a la libertad en la que está cimentado. Una vez realizado el acto de Niyya, pueden empezar a darse los pasos.

En estos folios queremos bosquejar lo fundamental de esas prácticas- 'Ibâdas que realizan los musulmanes. Esto exige una explicación preliminar. La frase La ilaha illa llah nos ha servido de introducción a la visión general que tienen los musulmanes de lo que es lo Real: no hay más verdad que Allah, y comienzan su búsqueda. Es decir, las prácticas van a complementar esa intuición primera. Las 'Ibâdas ya no son una negación, sino una afirmación. Son la afirmación de la capacidad del hombre para llegar a Allah, la afirmación de que puede llegar al extremo de lo que implica la primera frase. Lo que la completa es otra fórmula: Muhámmadun rasûlu llâh, Muhammad es el Mensajero de Allah. ¿Qué significa esta segunda frase fundamental del Islam? Significa que existe una senda hacia Allah. Los musulmanes han aceptado la senda enseñada por Sidna Muhammad (sâlla llahu 'alâihi wa sâllam), y que es la que queremos describir muy sucintamente aquí.

Sidna Muhammad (sâlla llahu 'alâihi wa sâllam) va a ser nuestro maestro y nos inserta en una Tradición tan antigua como el hombre. A esa Tradición o Senda se la llama Tawhîd o Camino de la Unidad o de la Reunificación. Es decir, no vamos a ir a ciegas. No vamos a hacer de nuestro arbitrio un camino. Precisamente, deseamos ser rigurosos. Mucho podríamos decir acerca de Sidna Muhammad (sâlla llahu 'alâihi wa sâllam) pero bástenos decir aquí que la fórmula Muhámmadun rasûlu llah significa nuestra afirmación de la validez de la vía que vamos a seguir. En ella veremos que no hay otra cosa que una constante insistencia en lo que se ha dicho más arriba, preparándonos para asumir a Allah, preparándonos para el encuentro con nuestro Señor interior. Porque está libre de otras adherencias, encontramos que es válida para el fin que nos hemos propuesto. En ella sólo hay simplificación, sinceridad pura. Esta segunda frase simplemente es consecuente con lo que vamos a hacer, es una reafirmación de la seriedad de nuestra intención y de nuestro Arte o Ciencia.

La pronunciación de la Shahâda, es decir, de la doble frase, Lâ ilâha illâ Allâh Muhámmadun rasûlu llâh, es el requisito para empezar en el Islam y en sus prácticas. La Shahâda consiste en una negación y en una afirmación esencial. Es así como empezamos el proceso. Y la recordaremos constantemente, afianzándonos en su significado.

La Shahâda tiene muchísimos más matices, pero aquí sólo queremos señalar el más inmediato.

Y la primera 'Ibâda consistirá también en su pronunciación, de ahí que se diga que es el primer pilar del Islam.

Como primer pilar del Islam, la Shahâda articula todo el resto. Es la necesaria clarividencia con la que nos iniciamos sobre la senda. Recordémoslo así: Lâ ilâha illâ llâh es orientarnos hacia Allah perdiendo de vista cualquier otra cosa, Muhâmmadun rasûlu llâh es empezar a dar pasos en esa dirección según una Tradición. O podemos decirlo así: con Lâ ilâha illâ llâh rechazamos a los dioses, con Muhâmmadun rasûlu llâh comenzamos a buscar a Allah, a la Verdad. O bien: Lâ ilâha illâ llâh es el camino. Muhâmmadun rasûlu llâh es el guía.

Tahâra es la purificación necesaria a la que hemos aludido, y es indispensable para empezar en el camino. Se corresponde a la primera parte de la Shahâda. Con la Tahâra realizamos en acto, la simplificación que nos abre hacia Allah a la vez que renunciamos a lo que no somos y a lo que no es Él. Esta reproducción física de lo que queremos, es una forma de hacerlo participar íntegramente en nuestro deseo. No marginaremos ninguna parte de nuestro ser. Por ello, el Islam insistirá en que se realice frecuentemente.

A- La primera Tahâra que haremos será el Ghusl. Consiste en:

1- Declarar nuestra intención diciendo. bîsmi llah, con el nombre de Allah, es decir, absolutamente entregados a Él.

2- Bañamos por entero con el deseo de que ese baño nos reintegre por completo en Allah.

3- Pronunciar al final la Shahâda.

El Ghusl debe hacerse.

1- Para iniciarse en las prácticas del Islam.

2- Después de las relaciones sexuales.

3- Una vez acabada la menstruación.

4- Para entrar en Meca.

5- Se aconseja todos los viernes por la mañana.

B- No obstante, las abluciones más frecuentes son a las que se llama Wúdu.

El Wúdu consiste en:

1- Decir: bísmi llâh.

2- Lavarse tres veces las manos.

3- Enjuagarse tres veces la boca.

4- Lavarse tres veces la nariz, aspirando un poco de agua y expulsándola.

5- Lavarse tres veces la cara.

6- Lavarse tres veces el brazo derecho, desde el codo a la mano.

7- Lo mismo con el izquierdo.

8- Pasarse las manos mojadas por el pelo, desde la frente a la nuca y a la inversa, sólo una vez.

9- Lavarse las orejas, una vez.

10- Lavarse el pié derecho, una vez.

11 - Lavarse el pié izquierdo, una vez

12- Pronunciar la Shahâda.

El Wúdu debe hacerse antes del Salat. Un Wúdu sólo se rompe quedando invalidado:

1- Cuando se realizan necesidades físicas (defecar, orinar, despedir gases).

2- Cuando se duerme.

3- Cuando se sufre una hemorragia.

Es decir, un Wúdu puede seguir siendo válido para varios Salats si no se han dado las circunstancias anteriores, aunque se aconseja renovarlo para cada Salat.

Ejemplos: si se han mantenido relaciones sexuales, deberemos hacer un Ghusl, no bastando el Wúdu. Si después del Ghusl lo rompemos con otra práctica sexual, deberemos repetirlo. Si sólo se da algunas de las circunstancias que rompen el Wúdu, bastará con un Wúdu. Es decir, cada Tahâra tiene su campo de efectividad que habrá que tener en cuenta.

Es bueno mantenerse en estado de Tahâra constantemente, incluso si no se va a hacer el Salat. También es muy aconsejable estar en estado de Tahâra antes de tocar un ejemplar del Corán o bien para recitarlo, o bien para entrar en una mezquita. Durante la menstruación, una mujer deberá esperar a que se le pase el periodo, estando exenta del Salat y del ayuno mientras dure.

C- Es importante señalar lo siguiente:

Se llama estado de Tahâra aquél al que se accede una vez realizado convenientemente el Ghusl o el Wúdu, según corresponda. Y se llama Yanâba o Nayâsa al estado anterior. Sería tentador traducirlos por estado de pureza e impureza respectivamente, pero no se trata de eso. En el Islam no se consideran impuras o negativas las prácticas sexuales, defecar, dormir, desmayarse o sufrir una hemorragia. Se considera que esas circunstancias implican o simbolizan un trastorno del que hay que recuperarse. En cierta manera, la Tahâra se corresponde al acto de despertar de todo aquello que entretiene o altera la atención y la vigilia del corazón enfocándolo decididamente hacia Allah. Esta es su simbología espiritual que hay que respetar no extrapolando su significación a sentidos que no tiene en absoluto. Y ello implica que esos distintos estados de Tahâra o Nayâsa deben ser vigilados para hacer de esa atención todo un gesto de intención que haga efectiva nuestra andanza hacia Allah. Repetir las abluciones cuando sea necesario y mantener viva la atención educa en una sensibilidad necesaria que nos hará permeables ante Allah en todo momento.

D- Existe una tercera ablución que puede sustituir las dos anteriores cuando se da el caso de que no se encuentre agua, sea escasa o no se pueda usar porque se esté enfermo u otra circunstancia. A esta ablución seca se la llama Tayámmum.

Se realiza con tierra limpia o con una piedra lisa sin pulir:

1- Se dice: bismi llâh.

2- Se toca la tierra o la piedra, y se hace como si se limpiaran las manos.

3- Se pasan las manos por la cara, como si se la estuviera lavando.

4- Se pronuncia la Shahâda.

El Tayámmum se hace antes del Salat y queda inmediatamente anulado, teniéndolo que repetir antes del siguiente Salat.

SALAT

El Salat es la 'Ibada más importante. Todo lo anterior ha sido simplemente preparatorio, ha sido irnos acondicionando para una verdadera inmersión en las implicaciones del Islam.

El Salat representa ponerse ante Allah, y es consumirse en la inmensidad. Una vez nos hemos simplificado con las abluciones, nos encontramos con el vacío y estamos dispuestos a lanzarnos a él, sin arrastrar nada que perturbe nuestra contemplación y rendición ante Allah.

En esta introducción a las 'Ibadas hablaremos exclusivamente de lo imprescindible del Salat, que es un tema relativamente complejo. Sólo queremos ofrecer un manual de urgencia para quien quiera empezar ya, aunque más adelante deberá profundizar si desea alcanzar la perfección en este arte.

Antes de empezar el Salat, deberemos tener en cuenta lo siguiente:

I - Que sea el momento. El Salat no se realiza en soledad, sino con el universo entero porque lo que buscamos es la Unidad más absoluta. Debemos esperar la confluencia del todo, y ello es simbolizado por instantes especiales, que son cinco.

- a) El amanecer (Subh).
- b) El mediodía solar (Zuhr).
- c) La tarde ('Asr).
- d) El ocaso (Maghrib).
- e) El principio de la noche ('Ishâ).

Estos son los cinco momentos en que debe hacerse necesariamente el Salat. Debe hacerse justo en ese momento o poco después, pero nunca antes. Hacerlo antes es como entrar sin permiso.

2- El momento es anunciado con una llamada a la que se llama Adzân. Si se escucha el Adzân debe ser repetido en voz baja cada vez que el que lo da acabe una frase, que son:

Allâhu âkbar, Allah es más grande, cuatro veces.

Ash-hadu an lâ ilâha illâ llâh, Doy fe de que no hay más verdad que Allah, dos veces.

Ash-hadu ânna Muhâmmadan rasûlu llâh. Doy fe de que Muhammad es el mensajero de Allah, dos veces.

Hâyya 'ala s-salâh, Acudid al Salat, dos veces. En lugar de esta frase, el que la escucha dice en silencio: lâ háula wa lâ quwwata illâ billâh. No hay fuerza ni poder más que en Allah.

Hâyya 'ala l-falâh, acudid a la felicidad, dos veces. Al oírlo decir lo mismo que en el caso anterior.

Allâhu ákbar, dos veces.

Lâ ilâha illâ llâh, una vez.

El Adzân se hace en las mezquitas, o en cualquier lugar si se quiere, pero sólo lo pronuncia en alto una persona, limitándose el resto a repetirlo en silencio. El que da el Adzân está reproduciendo lo que hizo el Profeta, es decir, convocar a la humanidad, por ello debe responderse a su llamada.

3- Una vez ha llegado el momento, puede empezarse el Salat. Pero el Salat debe hacerse en dirección a la Ka'ba, es decir, mirando hacia Meca. Desde Andalucía, ésta se encuentra hacia el este con una inclinación hacia el sur. Si fuera absolutamente imposible determinar esa dirección, el Salat se realizará hacia allí donde nos indique nuestra intuición más sincera.

Es importante que nuestro Salat confluya con el de todos los musulmanes porque en todos coincide la búsqueda de lo mismo.

A esta dirección se la llama Qibla, y en las mezquitas está marcada por un nicho (Mihrâb) situado en el muro que esté en esa orientación.

4- El Adzân fue la llamada para convocar a los musulmanes al Salat, una vez que se esté dispuesto a hacerlo, habrá que hacer una nueva llamada para el establecimiento concreto del Salat, para empezar. Esta segunda llamada se llama Iqâma, que significa establecimiento, y quiere decir que se va a empezar inmediatamente el Salat. Si se está en grupo, lo hace uno cualquiera, sin que se tenga que repetir sus frases como se había hecho anteriormente. Si se está solo, hay que hacerlo obligatoriamente, al contrario de lo que sucedía con el Adzân.

Las frases de la Iqâma son:

Allâhu ákbar, dos veces.

Ash-hadu an lâ ilâha illâ llâh, una vez.

Ash-hadu áanna Muhámmadan rasûlu llâh, una vez.

Háyya 'ala s-salâh, una vez.

Háyya 'ala l-falâh, una vez.

Qad qâmati s-salâh, dos veces, y significa: Ha sido establecido el Salat.

Allâhu ákbar, dos veces.

Lâ ilâha illâ llâh, una vez.

5- Una vez llegado el momento, establecida la orientación y el Salat y en perfecto estado de Tara, se puede comenzar el Salat, pero conviene tener en cuenta lo siguiente:

a) Una vez empezado el Salat no puede interrumpirse.

b) Se evitarán gestos ajenos al Salat, como volver la cabeza hacia los lados, saludar a alguien, o cualquier otro movimiento brusco que no sean los que pertenecen estrictamente al Salat.

Es necesario ser consciente de que, una vez empezado el Salat se está en otra parte y ya no en este mundo. Si no se sabe esto, no se está haciendo nada. De pie, sobre tu alfombra, con el cuerpo dirigido hacia Allah, lo dejas todo atrás y concentras tu corazón en Allah, y una vez lo has concentrado de forma radical, comienzas el Salat sin que nada pueda perturbarte. Si es necesario para una mejor concentración, cierra los ojos, pero mirando hacia el suelo, hacia el lugar en el que vas a depositar la frente.

¿CÓMO SE HACE EL SALAT?

El Salat consiste en una confluencia de intención, actos y palabras, es decir, corazón,

cuerpo y razón (traducida por tu lengua). Debes dejar atrás todo salvo lo que eres, y con todo lo que eres, te presentas ante Allah.

Hemos dicho que hay cinco Salats que son los más importantes. Cada uno de ellos se compone de un determinado número de series de posturas. Una serie de posturas se llama rak'a. Empezaremos por describir cómo se hace una rak'a.

Una rak'a consiste en la sucesión de las siguientes posturas:

1- Se comienza de pie, erguido, perfectamente orientado hacia la Qibla. A esta postura se la llama Qiyâm.

2- La siguiente postura consiste en inclinarse hacia adelante hasta llevar las manos a las rodillas. A esta postura se la llama Rukû'.

3- La tercera postura consiste en incorporarse y recuperar la postura erguida.

4- La cuarta postura consiste en arrodillarse y llevar la frente al suelo, situando las manos en paralelo a la cabeza, sosteniendo el cuerpo en las puntas de los dedos de los pies, las rodillas, las manos y la frente. A esta postura, la más importante del Salat, se la llama primer Suÿûd.

5- La quinta postura consiste en sentarse sobre los talones de los pies situando las manos sobre las rodillas. A esta postura se la llama Yulûs.

6- Desde la postura anterior, volver a repetir el Suÿûd, es decir, la postura cuarta (segundo Suÿûd).

7- Incorporarse para empezar una nueva rak'a.

Esta es la estructura básica de una rak'a, y como dijimos cada Salat tiene un número distinto de ellas:

1- El Subh tiene dos.

2- El Zuhr tiene cuatro.

3- El 'Asr tiene cuatro.

4- El Maghrib tiene tres.

5- El 'Ishâ tiene cuatro.

A lo largo de cada una de esas posturas se dicen cosas, que es lo que deberemos aprender a continuación:

1- El Qiyâm o postura erguida.

Para empezar, se lleva las manos a la altura de las orejas y se dice: Allâhu ákbar. Con estas palabras se empieza el Salat, declarando la inmensidad de Allah y ausentándonos a todo lo que no sea Él.

Inmediatamente, se llevan las manos a la altura del pecho o el abdomen y se coloca la derecha sobre la izquierda. Ha llegado el momento de empezar la recitación del Corán (Qirâ-a).

Primero, antes de empezar la Qirâ-a o recitación, se dice: a'ûdzu billâhi min ash-shaitâni r-raÿîm, que significa que se busca refugio en Allah contra todo lo dañino y todo lo que aparte de Él.

Inmediatamente, se recita la al-Fâtîha, el primer capítulo del Corán que consiste en siete breves versículos, cuyo texto daremos al final de este trabajo. La al-Fâtîha habrá de ser recitada al principio de cada rak'a, siendo su recitación imprescindible. Después de la al-Fâtîha se recitará otro fragmento del Corán, cualquiera. Esta segunda recitación se hará solamente en la primera y segunda rak'a; si el Salat en cuestión tuviera más de dos rak'as, en las restantes se recitará sólo la al-Fâtîha.

Estas recitaciones se realizarán en voz baja, salvo en las rak'as del Subh y en las dos primeras del Maghrib y el 'Ishâ.

Una vez acabadas estas recitaciones, nos inclinamos hacia adelante, diciendo Allâhu ákbar, hasta adoptar la postura de Rukû'.

Esa renuncia a todo comienza a doblegarnos ante Allah, nos inclina, y siempre ante la Grandeza de Allah (Allâhu ákbar) nos inclinamos modestamente reconociendo la supremacía de nuestro Señor interior. Poco después, en las mismas circunstancias, nos envolvemos por completo, adoptando una postura, el Suÿûd, que implica esa absoluta claudicación ante Allah. Se ha dicho que es la postura cumbre del Salat, ya que, el que está haciendo el Salat ha desaparecido ante Allah, y no sólo su mundo. Por ello, en esa postura definitiva habla de la inmensidad impensable de Allah que se alza por encima de todas las cosas, cuando el que hace el Salat precisamente se ha hundido en la tierra.

No obstante, esa no es la postura definitiva. De ella se recupera para sentarse. Y esa es la postura del sabio, del que está tranquilo y en paz, ni de pie desafiante ni anulado en la claudicación.

Y todas estas posturas el ser humano las repite, porque insiste en ellas queriendo desvelar el secreto que aguardan. Hasta que al final, retorna a su mundo cotidiano con un saludo de paz.

PRIMERAS PRÁCTICAS

Hemos dicho que existen cinco Salats que son los que deben hacerse en momentos puntuales. Esos Salats son los más importantes. Pero a parte de ellos, un musulmán puede hacer los que quiera, siempre en grupo de dos rak'as. Estos Salats voluntarios son muy simples, ya que no van precedidos de Adzân ni Iqâma, la recitación se hace siempre en voz baja.

A estos Salats voluntarios los llamaremos Súnnas o Nâfilas. Y aunque se pueden hacer en cualquier momento son especialmente recomendados:

- 1- Al entrar en una mezquita a modo de saludo.
- 2- Antes y después de cada Salat de los señalados como más importantes, pues cada uno de ellos es como si fuera una perla que debiera estar guardado en un cofre. Ese cofre son dos rak'a antes y dos después.
- 3- Estos Salats voluntarios son especialmente recomendados por la noche bien entrada, y más aún durante las noches de Ramadán (Tarâwîh).

Repasemos todo lo dicho aplicándolo a dos rak'as como primeras prácticas antes de empezar con los cinco Salats. Nos servirán para ir cogiendo soltura.

1- Realizar el Ghusl o el Wúdu.

2- Orientarse hacia la Qibla.

3- Empezar la primera rak'a diciendo: Allâhu ákbar mientras se levantan las manos hasta la altura de las orejas.

4- Bajar las manos y colocarlas sobre el pecho, la derecha sobre la izquierda.

5- Recitar la al-Fâtiha y un fragmento del Corán.

6- Inclinarsse hacia adelante diciendo: Allâhu ákbar.

7- Inclinado, decir tres veces: subhâna rábbi l-'azîm.

8- Incorporarse diciendo. sami'a llâhu liman hámidah, rábbanâ wa laka l-hamd.

9- Una vez derecho, arrodillarse y llevar la frente al suelo diciendo: Allâhu ákbar.

10- Postrado, decir tres veces: subhâna rábbi l-a'lá.

11- Sentarse sobre los talones diciendo: Allâhu ákbar.

12- Volver a decir Allâhu ákbar mientras se vuelve a poner la frente en el suelo.

13- Postrado, decir tres veces: subhâna rábbi l-a'lá.

14- Levantarse diciendo: Allâhu ákbar.

15- Repetir todo lo dicho desde el punto 5 al 14, y en lugar de levantarse al final, volver a sentarse sobre los talones diciendo: Allâhu ákbar

16- Sentado, recitar el Tashahhud.

17- Volver la cabeza a la derecha diciendo: as-salâmu 'aláikum, y hacia la izquierda, diciendo lo mismo.

Así es como se realizan dos rak'as, y que podemos efectuar en cualquier momento.

Una vez acabadas podemos empezar a hacer Dzikir, si lo deseamos. El más fácil es repetir 99 veces Lâ ilâha illâ llâh y al final, como número cien, decir: Muhâmmadun rasûlu llâh, y en silencio: sallâ llâhu 'alâihi wa sâllam.

Después, levantamos las palmas de las manos y hacemos Du'â pidiendo a Allah lo que queramos, reconociendo así nuestra absoluta sujeción y necesidad de Él.

ANEXO

SÛRAT AL-FÂTIHA

Revelada en Meca, 7 versículos

1. bîsmil-lâhi r-rahmâni r-rahîmi

Con el Nombre de Allah, el Rahmân, el Rahîm

2. al-hâmdu lil-lâhi rábbi l-'âlamîna

Alabanzas a Allah, el Señor de los mundos,

3. r-rahmâni r-rahîmi

el Rahmân, el Rahîm,

4. málîki yáumi d-dîn*

el Rey del Día de la Retribución.

5. iyyâka ná'budu wa iyyâka nasta'in*

Sólo a ti reconocemos y sólo a ti pedimos ayuda.

6. ihdinâ s-sirâta l-mustaqîma

Guíanos al Sendero Recto,

7. sirâta l-ladzîna án'amta 'aláihim

el Sendero de aquéllos a los que has favorecido,

gáiri l-magdûbi 'aláihim wa lâ d-dâ:llîn*

no el de los que son objeto de la ira, ni el de los errados.

SÛRAT AL-IJLÂS

Revelada en Meca, 4 versículos

bísmil-lâhi r-rahmâni r-rahîmi

Con el Nombre de Allah, el Rahmân, el Rahîm

1. qul huwa llâhu áhad*

Di: Él es Allah Único,

2. Allâhu s-sámad*

Allah el Irreductible,

3. lam yálid wa lam yûlad*

no ha engendrado ni ha sido engendrado,

4. wa lam yákun lahû kúfuan áhad*

y no tiene igual.

SÛRAT AL-FÁLAQ

Revelada en Meca, 5 versículos

bísmil-lâhi r-rahmâni r-rahîmi

Con el Nombre de Allah, el Rahmân, el Rahîm

1. qul a'ûdzu bi-rábbi l-fálaqi

Di: Me refugio en el Señor del alba

2. min shárri mâ jálaqa

contra el mal de lo que ha creado,

3. wa min shárri gâsiqin idzâ wáqaba

contra el mal de la oscuridad cuando se desliza,

4. wa min shárri n-naffázâti fî l-‘úqadi

contra el mal de las que soplan en los nudos,

5. wa min shárri hásidin idzâ hásad*

contra el mal del envidioso cuando envidia.

SÛRAT AN-NÂS

Revelada en Meca, 6 versículos

bísmil-lâhi r-rahmâni r-rahîmi

Con el Nombre de Allah, el Rahmân, el Rahîm

1. qul a‘ûdzu bi-râbbi nâsi

Di: Me refugio en el Señor de las gentes,

2. máliki n-nâsi

el Rey de las gentes,

3. ilâhi n-nâsi

el Ilâh de las gentes,

4. min shârri l-waswâsi l-jannâsi

contra el mal del Murmurador que retrocede,

5. l-ladzî yuwâswisu fî sudûri n-nâsi

el que murmura en los pechos de las gentes,

6. min al-ÿinnati wa n-nâs*

ya sea del número de los ÿinn, o de las gentes.