

En el Nombre de Allâh, Misericordioso, Compasivo. Alabado sea Allâh por habernos traído al Camino Recto, honrado con el Islam y guiarnos a la fe. Sus bendiciones sean con el sello de los Mensajeros y Profetas, quien transmitió el Mensaje y cumplió con lo que Allâh le encomendó, hasta que lo alcanzó la muerte por Su orden. Que las bendiciones y la paz de Allâh sean con él, su virtuosa familia y sus distinguidos compañeros.

Viernes 13 de Marzo de 2020

Yumu'ah 18 Rayab 1441

Imam: Sh. Yusuf G. Hoosen

## VALIOSOS CONSEJOS DEL QURAN Y LA SUNNAH PARA UNA BUENA SALUD

Dice Allâh Altísimo en el Sagrado Qurân: **“Allâh os hizo salir del vientre de vuestras madres y no sabíais nada. Y os dio el oído, la vista y un corazón para que pudierais agradecer”** [Sûrah An-Nahl (16), âyah 78]; dice también: **“Ciertamente Allâh no cambiará la situación de un pueblo, mientras que ellos no cambien lo que hay en sí mismos”** [Sûrah Ar-Ra'ad (13), âyah 11]. Además, el Profeta Muhammad (sallallâhu 'alaihi wa sallam) dijo: **“Hay dos bendiciones de las cuales muchos hombres viven descuidados: la salud y el tiempo libre”**.

Podemos observar claramente en este hadîth, que no sólo está dirigido a los musulmanes, sino que, a todos los seres humanos, que hay dos puntos fundamentales y evidentes, que son la salud y el tiempo libre. Una de las cosas que nos pueden impedir llevar a cabo las buenas acciones o impedir cumplir con nuestras obligaciones, es la enfermedad. Cuando nos referimos a obligaciones, no son solo las obligaciones con Allâh, si no a las obligaciones con nosotros mismos, con nuestras familias, con la gente de nuestro alrededor, con la sociedad en la que habitamos.

Dijo Rasûlullâh (sallallâhu 'alaihi wa sallam): **“Emprended las buenas obras antes de que os lleguen asuntos que os las impidan: como una pobreza acuciante que os impida realizar una obra benéfica; o una riqueza de abusos y excesos que os entretenga en asuntos mundanales; o una enfermedad que os deje incapacitados para hacer algo; o una vejez que desvaría; o una muerte repentina; o lo peor que se puede esperar, el Anticristo; o lo que es más amargo, la Hora”**.

La salud proviene de Allâh y debemos ser agradecidos por ello, debemos cuidarla y darle el valor que realmente merece. Es un instrumento que Allâh ha puesto a nuestro servicio. Existen numerosos consejos en el Quran y ahâdîth en cómo debemos actuar con nuestra salud, a continuación, mencionaremos algunos para el beneficio de la Ummah:

### LA PURIFICACIÓN

Dice Allâh Altísimo en el Sagrado Qurân: **“Es cierto que Allah ama a los que se vuelven a Él y a los que se purifican”** [Sûrah Al-Bakarah (2), âyah 222]. El Mensajero de Allâh (sallallâhu 'alaihi wa sallam) nos enseña la virtud y la importancia de la purificación en nuestro Dîn. Dijo Rasûlullâh (sallallâhu 'alaihi wa sallam): **“La purificación es la mitad de la fe”**, es decir que purificarse con

agua corresponde a la mitad de nuestro Îmân. At-Tahara, literalmente significa sacar lo impuro, limpiar y purificar. Allah ha ordenado al musulmán purificar su exterior y su interior; por lo tanto, debe purificar su exterior de las cosas ilícitas como las suciedades, y purificar su interior limpiando su corazón de la asociación a Allah y las enfermedades del corazón, como la envidia, el orgullo y los pecados. Si cumple esto, es merecedor del amor de Allah, tal como Él dice en el versículo: **“Es cierto que Allah ama a los que se vuelven a Él y a los que se purifican”** [Sûrah Al-Bakarah (2), âyah 222].

El Mensajero de Allâh (sallallâhu ‘alaihi wa sallam) dijo que solo un creyente se preocupa por estar con wudû (ablución). El wudû significa lavarse todas las partes expuestas del cuerpo; manos, cara, orificios de la nariz, boca, pies, etc. Hacerlo cinco veces al día es un buen procedimiento preventivo. Al lavarse las manos es algo cada vez más recomendado para la prevención de los gérmenes. A pesar de esto, no era algo normal no hace muchos años, pero el Quran lo enfatiza desde hace 1431 años: **“¡Vosotros que creéis! Cuando vayáis a hacer el salat, lavaos la cara y las manos llegando hasta los codos y pasaos las manos por la cabeza y (la mano) por los pies hasta los tobillos. Y si estáis impuros, purifícaos”**. [Sûrah Al-Maidah (5), âyah 6]. Para una limpieza completa se prescribe el gusl o baño de todo el cuerpo. Dice Allâh: **“¡Vosotros que creéis! No os acerquéis al salat ebrios, hasta que no sepáis lo que decís; ni impuros -salvo que estéis de paso- hasta que no os lavéis”** [Sûrah An-Nisâ (4), âyah 43].

En muchos ahâdîth el Profeta Muhammad (sallallâhu ‘alaihi wa sallam) nos enseña las virtudes del wudû, como por ejemplo cuando dijo: **“Ciertamente mi Ummah será llamada en el Día del Qiyâmah y llevarán (iluminados) como luceros los miembros de sus cuerpos, como la señal que les ha dejado el agua de la ablución”**; y cuando dijo: **“Una persona que hace su wudû lavando cada parte una vez, ha cumplido con la obligación de la ablución, por lo que no tiene ningún compromiso (con la ablución); El que lava cada parte dos veces obtiene dos partes de recompensa; y el que lava cada parte tres veces ha hecho mí wudû y el wudû de los profetas anteriores a mí”**.

## ACOSTARSE TEMPRANO Y LEVANTARSE TEMPRANO

Dice Allâh Altísimo en el Sagrado Qurân: **“hemos hecho de la noche un vestido, hemos hecho del día un medio de vida”** [Sûrah An-Naba (78), âyât 10 y 11]. El Profeta (sallallâhu ‘alaihi wa sallam) hizo Du‘â por barakah para aquellos que empiezan el día bien temprano. Él (sallallâhu ‘alaihi wa sallam) dijo: **“Allâhumma bârik li um-mati fi bukurihah”** que significa **“¡Oh, Allâh! Bendice en lo más temprano de la mañana a mi Ummah”**.

Esta es la vida de un musulmán, acostarse temprano y levantarse temprano hace al creyente más sabio y sano. Un musulmán comienza su día temprano, con salâh, tilawah, dhikr y du‘â (oración, lectura del Qurân, recuerdo de Allâh y súplicas), esto atrae barakah en su vida y salud. Levantarte con el sol estimula y activa tu mente, lo que potenciará tu concentración y rendimiento.

Investigaciones demuestran que el cerebro de las personas que tienden a despertarse temprano es más vigilante y reacciona más rápido a las tareas. La oración del Faÿr marca cómo será tu día. Si quieres hacer que tu día sea productivo, no hay mejor manera que levantarse para la oración de Faÿr. Te despiertas antes de lo que necesitas para ir al trabajo o la escuela, y lo primero que haces es adorar a Allah. ¿Qué mejor manera de empezar el día? En gran medida, la calidad de la oración Faÿr determina la calidad del resto de nuestro día. El Mensajero de Allah (ṣallallâhu alaihi wa sallam) dijo: **“Shaitân ata tres nudos en la parte de atrás de tu cabeza cuando duermes, y sella el lugar de cada nudo con ‘Tienes una larga noche por delante, así que duerme’. Si te levantas y recuerdas a Allah, un nudo se desata. Si haces wudû, otro nudo se desata. Si haces la oración, otro nudo se desata, y la mañana te encuentra animado y con buen ánimo, y si no, la mañana te encuentra en mal espíritu y perezoso”** [Muwatta Libro 9, Hadith 98]. También, la oración del Faÿr te brinda protección especial durante todo el día. Fue narrado de Samurah bin Jundab (radiallâhu ‘anhu) que el Profeta (ṣallallâhu ‘alaihi wa sallam) dijo: **“Quien ofrezca la oración de la mañana, está bajo la protección de Allah, el Poderoso y Sublime”** [Ibn Maÿah]. El musulmán no debe dormir antes de rezar el ‘Ishâ, y según lo constatado, la mayoría de aquellos que duermen sin antes haberla rezado, pasan el resto de la noche perezosos y en un estado parecido al de los enfermos.

## BEBER AGUA

Dice Allah Altísimo: **“Que hemos hecho a partir del agua toda cosa viviente”** [Sûrah Al-Anbiyâ (21), âyah 30]. El agua es el elemento primario que existió incluso antes que los cielos y la tierra: **“Él es Quien creó los cielos y la tierra en seis días, y Su trono estaba sobre el agua”** [Sûrah Hud (11), âyah 7]. El agua es el principal e imprescindible componente del cuerpo humano. El cuerpo humano tiene un 75% de agua al nacer y cerca del 60% en la edad adulta. El cerebro es 75% agua, la sangre es un 92% agua, los huesos un 22% agua y los músculos un 75% agua. Beber la cantidad adecuada de agua es vital para su salud. Usted se sorprenderá de los beneficios del agua. Por qué es tan importante beber agua: 1) Evita que se sequen las membranas mucosas (ojos, boca, nariz, etc.); 2) Regula la temperatura corporal; 3) Es el principal componente del cuerpo humano. Más de 2/3 del cuerpo está compuesto por agua, 4) Facilita el riego sanguíneo, la reproducción celular y el movimiento; 5) Permite la absorción de los nutrientes esenciales y el aporte de energía; 6) Mejora la función digestiva; 7) Protege y lubrica las articulaciones; 8) Ayuda a la eficiente eliminación de toxinas y desechos de los órganos internos.

Dijo el Mensajero (ṣallallâhu ‘alaihi wa sallam): **“Cuando uno de vosotros beba, que no respire dentro del recipiente”**. Se ha demostrado que esto es una protección ante el riesgo de los contagios. Se reporta que el Profeta (ṣallallahu ‘alaihi wa sallam) dijo: **“No bebáis el agua de un trago como hacen los camellos, sino que bebedla en tres tragos, e invocad a Allah cuando bebáis, y alabadlo cuando terminéis”**.

## EL EQUILIBRIO EN LA COMIDA

Dice Allah Altísimo: **“¡Hijos de Adam! Poneos vuestros mejores y más puros vestidos en cada lugar de oración; y comed y bebed, pero no os excedáis. Es cierto que Él no ama a los que se exceden”** [Sûrah Al-A'raf (7), âyah 31]. Dice también en otra âyah: **“¡Comed de las cosas buenas que os damos como provisión y no abuséis de ello, pues entonces se desataría Mi enojo sobre vosotros y aquel sobre quien se desata Mi enojo cae en lo más bajo!”** [Sûrah Ta Ha (20), âyah 81]. El equilibrio en la comida es uno de los puntos fundamentales sobre los que se basa una buena salud, sobre esto, Rasûlullâh (sallallâhu 'alaihi wa sallam) nos da un consejo muy claro cuando dice: **“Nadie es peor que aquella persona que llena su estómago. Debería ser suficiente para el hijo de Âdam comer sólo unos cuantos bocados para satisfacer su hambre. Si aún desea más, podría dejar (en su estómago) un tercio para la comida, un tercio para la bebida y un tercio el aire”**.

'Umar bin Abî Salama (radiallâhu 'anhu) dijo: “Yo era un muchacho bajo el cuidado del Mensajero de Allah (sallallahu 'alaihi wa sallam), y mi mano solía ir alrededor del plato mientras estaba comiendo. Entonces, el Mensajero de Allah (sallallahu 'alaihi wa sallam), me dijo: **“¡Oh jovencito! Menciona el Nombre de Allah, come con tu mano derecha y come del plato que está más cercano a ti”** [Al Bujari]. Tenemos que valorar nuestra salud, ser conscientes de ella y agradecer a Allâh que nos haya dado una buena salud y nos haya librado de la enfermedad.

Hermanos y hermanas, roguemos a Allâh para que nos conceda el don de entender y inculcar en nuestra vida estos invaluable consejos. Âmîn.

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullâhi wa Barakâtuh