223305 - ¿Cómo puede un musulmán rezar con la concentración adecuada, sin distraerse?

Pregunta

Yo quisiera saber en qué debe el orante pensar durante la oración, porque yo no soy árabe, y encuentro difícil concentrarme durante la oración y reflexionar en los versos que estoy recitando, aún con su traducción. ¿Cuál es su consejo sobre cómo lograr la concentración apropiada?

Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

El musulmán debe presentarse correctamente ante Dios al orar, exaltado sea, teniendo en cuenta la grandeza de Dios y lo que se espera que haga al enfocarse en él con humildad.

Ibn al-Qayím (que Dios tenga piedad de él) dijo:

“Cada individuo debe presentarse ante Dios dos veces: cuando se presenta ante Él en oración y cuando se presenta ante Él el Día en que lo conoce. Quien se presente ante Él como debería en primera instancia, la segunda vez le será fácil, pero quien esté despreocupado con respecto a esta presentación, y no esté delante de Él (en oración) como debería, este acto de presentación (en el Día de la Resurrección) será difícil para él”. Fin de la cita de al-Fawá'id (p.200).

Entonces, el musulmán no debería pensar en nada fuera de la oración cuando esté orando; más bien su concentración debería estar puesta en la oración, siendo humilde ante Dios. Puede ayudarse para lograr esto por medio de lo siguiente:

- Lograr la verdadera sinceridad hacia Dios, exaltado sea. Si enfoca su mente y su corazón en Dios y el Más Allá pierde interés en muchos asuntos mundanos, y alcanzará la humildad en su oración.

- Tener en cuenta la grandeza de Dios, exaltado sea, cuando está delante de Él en la oración.
- Tener en cuenta que Dios puede verlo y lo está mirando mientras reza.
- Tener en cuenta que Dios frente a Su servidor cuando este ora. Al-Bujari (406) y Muslim (547) registraron de 'Abdullah Ibn' Umar que el Mensajero de Dios (que las bendiciones y paz de Dios estén con él) vio que alguien había escupido en la pared en dirección a la Meca. Lo limpió y luego se volvió hacia la gente y les dijo: “Alguien puede ofrecer una oración y no se le registrará nada de ella excepto una décima parte, una novena parte, una octava parte, una séptima parte, una sexta parte, una quinta parte, una cuarta parte, un tercio o quizás la mitad". Clasificado como bueno por al-Albani en Sahih al-Yámi' (1626).
- Reflexionar sobre los significados de las oraciones para recordar a Dios y los versos del Corán que uno recita en la oración, porque este es uno de los mejores medios para alcanzar la presencia de la mente y no dejar distraer el corazón.
- No debe haber nada en el lugar donde uno ora que pueda distraerlo, como imágenes, adornos y sonidos.
- No deambular mientras se reza, ya sea dejando que la mente divague o mirando físicamente alrededor.

Al-Bujari (751) registró que 'Aa’ishah dijo: “Le pregunté al Mensajero de Dios (las bendiciones y la paz de Dios sean con él) sobre mirar alrededor mientras rezaba, y dijo: "Eso es algo que Shaitán roba de la oración del musulmán".

De acuerdo con otro reporte: "Dios se vuelve hacia Su servidor mientras no esté mirando a su alrededor, así que cuando ores, concéntrate y no mires a tu alrededor". Registrado por Áhmad (17800); clasificado como auténtico por al-Albani en Sahih al-Yámi' (1724).

Ibn al-Qayím (que Dios tenga misericordia de él) dijo:

“El tipo de distracción que está prohibida mientras se reza se divide en dos categorías:

1. Cuando la mente deambula y el corazón se distrae de Dios, glorificado y exaltado sea, hacia algo distinto de Él.

2. Cuando la mirada vaga y uno mira a su alrededor.

Ninguno de los dos no está permitido.

Dios continúa volviéndose hacia Su servidor mientras se concentre en su oración, pero si su mente o su mirada vagan, Dios, sea exaltado, se aleja de él". Fin de cita de Al-Wábil as-Sáyib (p.20).

- El musulmán debe recordar la muerte mientras reza, por lo que debe ofrecer su oración como si fuera una despedida, como si no fuera a tener la oportunidad de ofrecer otra oración después de eso.

Ad-Dailami registró en Musnad al-Fírdaws, de Anas (que Dios esté complacido de él) que el Profeta (las bendiciones y la paz de Dios sean con él) dijo: "Recuerda la muerte cuando oras, porque si un hombre recuerda esto cuando ora, se esforzará para hacer que su oración sea buena. Reza la oración del hombre que no cree que vaya a tener la oportunidad de realizar otra oración, y ten cuidado con cualquier cosa de la que puedas tener que ofrecer disculpas". Clasificado como bueno por al-Háfiz, como se afirma en al-Maqásid al-Hásanah (p. 226); clasificado como bueno por al-Albani en Sahih al-Yámi' (849).

Si un musulmán logra eso en su oración, nada lo distraerá de ella y continuará enfocándose en su Señor, por lo tanto la oración se convierte en una delicia para él y no la abandona, pues está deseando volver a orar.

Si el orante no es árabe y no conoce los significados del Corán o de la oración para recordar a Dios, entonces que haga lo mejor que pueda para aprender árabe y entender sus significados, para que su recompensa sea más completa y no se pierda la virtud de reflexionar sobre los significados del Corán.

Quien no puede hacer eso, que tenga en cuenta la grandeza de su Señor y sea humilde cuando esté de pie, inclinándose o postrándose, porque estará de pie delante de su Señor, y debe hacerlo con humilde concentración, sin dejar vagar su mente o su mirada; que tome conciencia de que Dios lo está mirando, y que tenga en cuenta la muerte y sus terrores, orando como quien se

despide. Si logra eso, será suficiente para ayudarlo a concentrarse y no distraerse con otra cosa que no sea la oración.

Si no puede reflexionar sobre lo que está recitando del Corán y sobre los contenidos de su, entonces que tenga en cuenta estas ideas.

Y Dios sabe mejor.