

# MÉTODO ISLÁMICO DE COMER

- El sustento (Rozi) 02
- Tener buenas intenciones para el sacrificio personal (Isaar) 14
- ¿Cómo es salir sin permiso? 29



Utensilios de barro, pan de cebada y curry de verduras en la «Mesa del Conocimiento» (Ilm ka Dastarkhwan) de Amīr Ahl-us-Sunnah.

Sheij-ut-Tariqah, Amīr Ahl-us-Sunnah,  
 el fundador de Dawat-e-Islami 'Al-lamah Maulana Abu Bilal  
**Muhammad Ilyas Attar Qādiri Radawī**

کامیاب ترین کتاب  
 العتبات

کھانے کا اسلامی طریقہ

## MÉTODO ISLÁMICO DE COMER

### Tabla de contenidos

MÉTODO ISLÁMICO DE COMER.....	1
Las bendiciones del Salât-'Alan-Nabî .....	1
Haga la intención de comer.....	1
Bendiciones en su Sustento .....	2
Acostúmbrese a cubrirse dos veces .....	2
Continúe con el Dhikr de Al-lāh عَزَّوَجَلَّ mientras come.....	4
Acostúmbrese a comer con 3 dedos.....	5
Romper el borde del chapatti.....	6
No haga que sus Intestinos realicen el trabajo de sus Dientes .....	6
Coma frutas primero.....	6
No critique la comida.....	7
Es peor criticar a la fruta.....	7
Hable de cosas buenas mientras come.....	8
Ofrezca los buenos trozos de carne a los demás.....	8
Los beneficios de comer trozos de comida caídos .....	9
Soplar sobre la comida está prohibido.....	9

Aprenda a sorber el agua mientras bebe.....	10
El placer sólo dura hasta la raíz de la lengua.....	10
Limpiar el plato.....	11
Cómo lavar y beber.....	11
Es Sunnah hacer Mas'h después de Comer.....	12
Pecados Anteriores perdonados .....	12
¿Cuánto comer? .....	14
Dormir a mediodía es Sunnah .....	15
Acciones que dispersan las bendiciones.....	15
¿Comer sin preguntar?.....	16
El corazón de un pollo .....	17
No coma los vasos sanguíneos cocidos.....	17
Está prohibido decir بسم الله كرو.....	17
Comer carne descompuesta está prohibido.....	17
Chiles verdes.....	18
¿Qué hacer con los chapattis sobrantes?.....	18
¿Cómo es comer cangrejo y camarones/gambas? .....	18

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى خَاتِمِ النَّبِيِّينَ  
أَمَّا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ط بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## MÉTODO ISLÁMICO DE COMER

### Las bendiciones del Salāt-'Alan-Nabī

El Sultán de Madina, Líder de la Meca صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ dijo: "¡Oh, pueblo! Sin duda, la persona que obtendrá rápidamente la salvación en el Día del Juicio, de sus devastaciones y de los asuntos de rendición de cuentas, será aquella persona que habrá enviado Salam y Salāt en abundancia sobre mí en el mundo".<sup>1</sup>

صَلُّوا عَلَيَّ الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ

### Haga la intención de comer

(1) El único objetivo y propósito de comer no debe ser la obtención de placer, ni la satisfacción de deseos, en su lugar haga la siguiente intención al comer: “Estoy comiendo para ganar fuerzas para adorar a Al-lāh عَزَّوَجَلَّ”. **Recuerde:** Cuando coma, la intención "Ganar fuerza para adorar a Al-lāh عَزَّوَجَلَّ" sólo será verdadera cuando también tenga la intención de comer menos de lo que le apetece. De lo contrario, su intención carecerá de sentido desde el principio. Comiendo hasta que el estómago esté lleno, no se gana fuerza para adorar, sino que aumenta la pereza. Es una **gran Sunnah** estar en estado de hambre antes de comer. Comer sin estar hambriento no será beneficioso ni un medio de fuerza extra. Por el contrario, tendrá el efecto contrario. Su salud se verá perjudicada y su corazón se endurecerá.

---

<sup>1</sup> Firdous-ul-Akhbaar, V5, P375, Hadīz 8210

Sayyiduna Sheij Abu Talib Makki رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ dice: "Se ha afirmado en una narración que: 'Comer cuando el estómago está lleno da origen a la Lepra".<sup>1</sup>

(2) **Coloque** una tela en la que no esté escrito ninguna letra, palabra, frase, poesía o nombre de empresa, independientemente del idioma en que esté escrita.

## Bendiciones en su Sustento

(3) Lavarse ambas manos hasta las muñecas antes y después de comer es *Sunnah*. Lávese también la boca y los labios. Antes de comer, no se seque las manos lavadas con una toalla. El Amado Profeta صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ha dicho: "Hacer Wudū (en otras palabras, lavarse las manos y la boca) antes y después de comer aumenta el sustento y aleja a Satanás".<sup>2</sup>

(4) Si alguien no se lava la boca antes de comer, entonces no podemos decir que haya dejado una *Sunnah*, pero si el *Yunub* (una persona que necesita *Ghusl*) no se lava la boca entonces es *Makrūh*. Si una mujer que está en su menstruación come sin lavarse la boca, no es *Makrūh*.<sup>3</sup>

(5) Al comer, la *Sunnah* se cumplirá sentándose de cualquiera de las 3 maneras siguientes:

- ❖ Siéntese colocando el pie izquierdo hacia abajo y levantando la rodilla derecha,
- ❖ Siéntese con ambas rodillas levantadas,
- ❖ Siéntese como lo haría en la posición de *Tashahhud* al ofrecer *la Salah*.

## Acostúmbrese a cubrirse dos veces

(6) Tanto si usted es un hermano Islámico como una hermana Islámica, es importante que se cubra doblemente ya sea usando un *chādar* (chal) o su vestimenta, de lo contrario si sus ropas están ajustadas o si su vestimenta está

---

<sup>1</sup> Qoot-ul-Quloob, V2, P326, Markaz-e-AhleSunnat, Barakaat-e-Raza, Hind

<sup>2</sup> Kanzul-Ummaal, V15, P106, Hadīz 40755

<sup>3</sup> Bahar-e-Shariat, Parte 16, P20, Maktaba-tul-Madina, Bab-ul-Madina Karachi

levantada, entonces la gente de la casa, etc. puede caer en el pecado de mirar algo que no está permitido ver. Si no es posible cubrirse dos veces, siéntese como lo haría en *la Salah*. Con las bendiciones de esta postura se cumplirá la *Sunnah* y se logrará el velo. Siempre que se siente, debería crear el hábito de cubrirse doblemente.

(7) Comer sentado con las piernas cruzadas no es *Sunnah*. Se dice que esto hace crecer la barriga.

(8) **Antes de comer** el primer bocado recite **بِسْمِ اللَّهِ**, antes de comer el segundo bocado recite **بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ** y antes de comer el tercer bocado recite **بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ**.<sup>1</sup>

(9) Recite **بِسْمِ اللَّهِ** en voz alta para que los demás también lo recuerden.

(10) Antes de empezar a comer, recite el siguiente *Du'ā*. Aunque haya veneno en la comida o en el agua, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْكَرِيمِ!** no tendrá ningún efecto. El *Du'ā* es:

**بِسْمِ اللَّهِ وَبِاللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ**

*Traducción:* 'Comienzo con el Nombre de Al-lāh, por las bendiciones de Su Nombre nada de la Tierra o del Cielo puede causar daño alguno, Oh Siempre Viviente y Siempre Eterno'.<sup>2</sup>

(11) Si olvidó recitar **بِسْمِ اللَّهِ** cuando comenzó, entonces mientras come recite lo siguiente:

**بِسْمِ اللَّهِ أَوْلَهُ وَآخِرَهُ**

*Traducción:* Con el Nombre de Al-lāh **عَوَّلَ**, el inicio y el final de la comida.

<sup>1</sup> Ihya-ul-Uloom, V2, P6, Dar-us-Saadir, Beirut

<sup>2</sup> Kanzul-Umaal, V15, P109, Hadīz 40792

## Continúe con el Dhikr de Al-lāh **عَزَّوَجَلَّ** mientras come

(12) Mientras come, quien recite **يَا وَاحِدُ** antes de consumir cada bocado, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْكَرِيمِ**, ese alimento será Nūr dentro del estómago y se eliminará la enfermedad.

(13) Siga recitando **بِسْمِ اللَّهِ** antes de cada bocado para que la codicia y el amor por la comida no le hagan negligente al recuerdo de Al-lāh **عَزَّوَجَلَّ**.

Recite **يَا وَاحِدُ**, **أَلْحَمْدُ لِلَّهِ** y **بِسْمِ اللَّهِ** entre cada dos bocados. De este modo empezará con **بِسْمِ اللَّهِ**, entre los dos bocados habrá recitado **يَا وَاحِدُ** y al final de cada bocado habrá alabado a Al-lāh **عَزَّوَجَلَّ**. (Si la comida consiste en cebollas crudas, ajo crudo, rábano crudo o cualquier cosa con mal olor, entonces no haga el Dhikr de Al-lāh **عَزَّوَجَلَّ** porque es respetuoso dejar el recuerdo de Al-lāh **عَزَّوَجَلَّ** con la boca mal oliente, aunque esté permitido).

(14) Es mejor comer en utensilios de barro, porque quien tiene utensilios de barro en su casa, los Ángeles vienen a visitar esa casa.<sup>1</sup>

(15) No coloque el cuenco de curry o chutney sobre el chapatti o el pan.<sup>2</sup>

(16) No se limpie la mano o el cuchillo con el chapatti o el pan.<sup>3</sup>

(17) Extender el paño de comida en el suelo es *Sunnah*. No coma inclinado, con la cabeza descubierta, inclinado hacia un lado con la mano apoyada en el suelo, con los zapatos puestos, tumbado o sentado con las piernas cruzadas.

(18) Si ha llegado el chapatti o el pan, empiece a comer sin esperar al curry.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Rad-ul-Muhtaar, V9, P566, Dar-ul-Ma'rifa, Beirut

<sup>2</sup> Rad-ul-Muhtaar, V9, P562

<sup>3</sup> Al-Fatawa al-Bazzaaziyah ala Haamish al-Fatawa al-Hindiyah, V6, P365

<sup>4</sup> Rad-ul-Muhtaar, V9, P562, Dar-ul-Ma'rifa, Beirut

(19) Coma sal o algo salado al principio y al final de la comida porque se eliminan 70 enfermedades.<sup>1</sup>

(20) No parta el chapatti o el pan con una sola mano, pues es propio de gente arrogante.

(21) Sujete el chapatti o el pan con la mano izquierda y pártalo con la derecha, ya que esto es *Sunnah*. Se dice en *Fatāwā Razawiyyah*, V.21, P.669, “Sostener el chapatti con la mano izquierda y partir un bocado con la derecha es echar fuera el orgullo”. Acostúmbrese a partir el chapatti o el pan directamente sobre el plato que contiene el curry. Al hacer esto, las migas que caigan caerán en la comida y se consumirán; de lo contrario, las migas caerán en el paño de la comida (o en el suelo) y se desperdiciarán.

(22) Coma usando la mano derecha. Comer, beber, dar y tomar con la mano izquierda es el camino de Satanás.

### Acostúmbrese a comer con 3 dedos

(23) Coma utilizando tres dedos (dedo corazón, índice y pulgar) ya que es la *Sunnah* de los Profetas عَلَيْهِمُ السَّلَام. Para que esto se convierta en un hábito, puede doblar el dedo anular y atar una goma alrededor de él, o alternativamente, utilizando el dedo meñique y el anular, mantenga agarrado un pequeño trozo de chapatti presionándolo hacia la palma de la mano. Incluso puede realizar ambos métodos simultáneamente. Cuando adquiera el hábito de comer utilizando tres dedos no será necesario utilizar una goma elástica.

Al-lamah Mul-lā' Alī Qāri رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ dice: “Comer utilizando los cinco dedos es el signo del avaro”.<sup>2</sup>

Al comer arroz, si los granos están separados y no es posible crear un bocado con tres dedos, se puede comer utilizando cuatro o cinco dedos.

---

<sup>1</sup> Ibid

<sup>2</sup> Mirqaat V8, P9, Dar-ul-Fikr, Beirut

## Romper el borde del chapatti

(24) **Romper los bordes** del chapatti o del pan y comer sólo el centro es un desperdicio, pero si los bordes están crudos y no están bien cocidos, y al comerlos se causa daño, entonces puede romperlos. Del mismo modo, si sabe que otra persona se comerá los bordes sobrantes y que no se desperdiciarán, entonces tampoco hay perjuicio en romperlos. Esta regla también se aplica a quien come la parte hinchada del chapatti y no el resto.<sup>1</sup>

## No haga que sus Intestinos realicen el trabajo de sus Dientes

(25) Tome un pequeño bocado y teniendo cuidado de no hacer ruido al masticar, mástiquelo adecuadamente. Si se traga el bocado sin masticarlo bien, sus intestinos tendrán que pasar dificultades para digerir el alimento y como consecuencia de ello es posible que tenga que enfrentarse a diversas enfermedades, así que no haga que sus intestinos realicen el trabajo de sus dientes.

(26) **Alargar** la mano o coger otro bocado de comida antes de tragar el anterior es signo de gula.

(27) Comer rompiendo un trozo de chapatti usando los dientes es sumamente inapropiado y es una forma de perder las bendiciones divinas. Comer de pie es la costumbre de los cristianos.<sup>2</sup>

## Coma frutas primero

(28) Hoy en día existe la tradición de comer la fruta al final, mientras que Huÿyatul-Islam Sayyiduna Imam Muhammad Ghazali رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ afirma: “Si hay frutas deben presentarse primero porque, desde una perspectiva médica, es más favorable comerlas al principio. Se digieren rápidamente por lo que deben estar en la parte más baja del estómago. Empezar por las frutas puede deducirse del Sagrado Corán. Se afirma en la Parte 27, *Surah Waqi'ah*, versículos 20-21:

---

<sup>1</sup> Resumido de Bahar-e-Shariat, Parte 16, P20

<sup>2</sup> Sunni Baheshti Zewar, P565

## وَفَاكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ ﴿٢٠﴾ وَحَمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ ﴿٢١﴾

*Traducción de Kanz-ul-Imān: Y frutas que ellos deseen. Y la carne de aves que ellos quieran.<sup>1</sup>*

A'la'Hadrat Maulana Shah Ahmad Raza Jān رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ afirma la siguiente narración: “Antes de comer, el consumo de sandía lava eficazmente el estómago y erradica las enfermedades de raíz”.<sup>2</sup> Cuanto más profundo sea el tono verde de la piel de la sandía, tanto si está veteada como si tiene manchas, **!إِنْ شَاءَ اللهُ الْكَرِيمِ!** resultará más dulce, y en su interior se encontrará un tono rojo más profundo. Se dice que el sonido apagado que se produce al golpear suavemente la sandía es señal de que está rica y madura.

### No critique la comida

(29) No critique la comida en absoluto, por ejemplo, no diga que “esto no está Sabroso”, “está crudo”, “no tiene suficiente sal”, “está demasiado agrio”, “está demasiado insípido”, etc. Si le gusta, cómalo; si no, déjelo. No hay nada malo en aconsejar al cocinero que aumente o disminuya la sal o las especias, etc. en el futuro, pero hágalo en privado.

### Es peor criticar a la fruta

(30) Criticar la fruta es mucho más desagradable en comparación con la comida preparada por una persona porque la cocina implica principalmente la acción humana mientras que no es el caso de la fruta.

(31) No tome la comida del centro del plato ya que es el lugar donde descienden las bendiciones divinas.

---

<sup>1</sup> Ihya-ul-Uloom, V2, P21

<sup>2</sup> Fatawa Razaviya, V5, P442

(32) Coma del lado más cercano a usted; no coma de todos los lados.

(33) Si hay varios tipos de comida en el mismo plato, puede tomar algo de los otros lados.

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

### Hable de cosas buenas mientras come

(34) Permanecer en silencio mientras se come y asumir que se trata de una acción loable es el camino de los adoradores del fuego, pero no hay inconveniente si no tiene ganas de hablar. Hablar inútilmente no es bueno en ningún caso; por tanto, hable de cosas buenas mientras come. Por ejemplo, siempre que estén comiendo juntos en casa o con invitados empiecen a mencionar las *Sunan* de comer y beber. Sería bueno que estas "*Madani flores*" (perlas de sabiduría) se fotocopiaran y enmarcaran o imprimieran en cartulina y se colgaran donde se come, y que se leyeran de vez en cuando en el momento de comer.

(35) Mientras come no hable de cosas que puedan repugnar a la gente, por ejemplo, excrementos, orina, vómitos, etc.

(36) No mire fijamente los bocados de la persona que come.

### Ofrezca los buenos trozos de carne a los demás

(37) Escoger todos los buenos trozos de carne para sí mismo, o cuando se come en compañía de otros, coger grandes bocados y comerlos rápidamente para no quedarse atrás, o acumular más comida para sí mismo, en resumen, hacer cualquier cosa que prive a los demás— hará que quienes lo observan piensen mal de él, y todas estas son actitudes propias de personas codiciosas y carentes de buenos modales.

!إِنْ شَاءَ اللهُ الْكَرِيمِ! usted obtendrá la recompensa divina si deja la buena comida con la

intención de regalarla a su hermano Islámico, tal como el Amado Profeta صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ha declarado: "Quien tenga deseo de algo, pero detenga ese deseo y dé preferencia a otros sobre sí mismo, entonces *Al-lāh* عَزَّوَجَلَّ le perdonará."<sup>1</sup>

## Los beneficios de comer trozos de comida caídos

(38) Si al comer se le cae al suelo alguna migaja, bocado, etc., recójalo, límpielo y cómalo, ya que existe la buena noticia del perdón para esa persona.

(39) Se ha afirmado en un *Hadīz*: "Quien recoja y coma los trozos de comida caídos, vivirá una vida de prosperidad y sus hijos y nietos estarán protegidos de la idiotez".<sup>2</sup>

(40) Huŷŷa-tul-Islam Sayyiduna Imam Muhammad Ghazali رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ escribe: "Recoge los trozos de chapatti y las migajas, إِنَّ شَاءَ اللهُ الْكَرِيمِ! obtendrás prosperidad. Tus hijos no tendrán defectos y esos trozos de comida serán la dote de las mujeres celestiales".<sup>3</sup>

(41) **Está permitido** recoger y besar el chapatti caído.

(42) **Está permitido** dar de comer las migajas que caen sobre la tela de la comida a las gallinas, pájaros, vacas, cabras, etc. o poner con precaución las migajas en un lugar donde las hormigas se las coman.

## Soplar sobre la comida está prohibido

(43) No sople sobre la comida o el té para enfriarlos, de lo contrario habrá ausencia de Bendiciones Divinas. No coma alimentos que estén muy calientes, espere a que se enfríen.<sup>4</sup>

(44) Mientras coma, beba agua con la mano derecha. Si tiene las manos cubiertas de comida, siga utilizando la mano derecha, no satisfaga falsamente su corazón

---

<sup>1</sup> Ittihāf as-Sādah al-Muttaqīn, V9, P779, Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, Beirut

<sup>2</sup> Kanzul-Umaal, V15, P111, Hadīz 40815

<sup>3</sup> Ihya-ul-Uloom, V2, P7

<sup>4</sup> Rad-ul-Muhtaar, V9, P562 etc.

sosteniendo la copa con la mano izquierda y limitándose a tocarla con los dedos de la mano derecha.

## Aprenda a sorber el agua mientras bebe

(45) Tanto si se trata de agua como de cualquier otro tipo de bebida, recite siempre بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ y luego beba sorbiendo pequeñas cantidades asegurándose de que no se produce ningún sonido. Tanto si se trata de agua como de cualquier otra bebida, beber grandes tragos crea enfermedades en el hígado. Cuando termine de beber recite الْحَمْدُ لِلَّهِ. Desgraciadamente, hoy en día sólo habrá unas pocas personas que pongan en práctica esta *Sunnah*. Por favor, practique esta *Sunnah* y adóptela. Según mi experiencia personal es más fácil sorber agua utilizando vasijas de barro que usando un vaso.

(46) Deje de comer cuando aún le quede un poco de hambre.

## El placer sólo dura hasta la raíz de la lengua

(47) Comer hasta que el estómago esté lleno no es *Sunnah*. Si desea comer mucho, piénsalo de esta manera que el placer sólo dura desde la punta hasta la raíz de la lengua. En cuanto el bocado llega a la garganta, el placer llega a su fin. Así que dejar la recompensa de una *Sunnah* por unos instantes de placer no es una decisión sabia. Además, comiendo mucho uno se siente pesado y agobiado, se vuelve perezoso en la adoración y aumenta la barriga. Al comer mucho, aumentan las probabilidades de estreñimiento, gastritis, presión arterial, diabetes, derrame cerebral, enfermedades del corazón y varias otras enfermedades.

(48) Después de comer, lama primero el dedo corazón, luego el índice y después el pulgar tres veces cada uno. El Amado de Al-lāh صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ solía lamerse sus benditos dedos tres veces después de comer.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Shamail-ul-Muhamadiyyah de Tirmizi, P96, Hadīz 133

## Limpiar el plato

(49) Limpie también el plato (es decir, termine su comida por completo). Se ha afirmado en *el Hadīz*: "Después de comer, quien lame el recipiente, ese recipiente suplica por la persona y dice: 'Que Al-lāh **عَزَّوَجَلَّ** te libre del fuego del Infierno igual que tú me has liberado de Satanás"<sup>1</sup>.

En otra narración se menciona que el plato pide perdón por esa persona.

(50) Después de haber limpiado el plato, vierta agua en él, lávelo y luego beba el agua, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْكَرِيمِ**, obtendrá la recompensa de liberar a un esclavo.<sup>2</sup>

## Cómo lavar y beber

(51) Sólo se considerará limpio y lavado cuando no haya trozos de comida ni restos de curry. Para ello, vierta un poco de agua en el plato. Desde los bordes superiores hasta el fondo utilice el dedo para limpiar el plato y luego beba el agua restante.

Haga esto dos o tres veces e **إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْكَرِيمِ** el plato quedará bien limpio.

(52) Una vez que haya bebido el agua del plato/vaso lavado, utilice el dedo para recoger la pequeña cantidad de agua que queda y beba esto también eliminando la posibilidad de que quede la más mínima partícula de comida, de lo contrario podrían perderse bendiciones como se menciona en *el Hadīz*, "No sabes qué parte de la comida contiene Bendiciones Divinas"<sup>3</sup>.

(53) Los cuencos que contengan restos de curry, las cucharas cubiertas de comida, las tazas o jarras que se hayan utilizado para té, *lassi*, zumos de frutas o cualquier tipo de bebida pueden lavarse, limpiarse y beberse de la misma forma descrita anteriormente. De este modo no quedará ningún rastro de comida y además obtendrá muchas bendiciones.

---

<sup>1</sup> Kanzul-Umaal, V15, P111, Hadīz 40822

<sup>2</sup> Ihya-ul-Uloom, V2, P7

<sup>3</sup> Sahih Muslim, P1123, Hadīz 2034

(54) Derramar el agua limpia sobrante de otro musulmán, aunque pudiera volver a utilizarse, es un desperdicio y el despilfarro es *Haram*.<sup>1</sup>

Cuando haya terminado de beber, deje la taza en el suelo. Al cabo de un rato verá que las gotas han descendido por los lados y se han acumulado en el fondo; bébalas también porque, de lo contrario, podrían desperdiciarse.

(55) Una vez que haya terminado de comer diga **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ** Si conoce algún *Du'ā al-Māzūrah* (súplicas del Corán y del *Hadīz*), recítelas antes y después de comer.

(56) Lávese bien las manos con jabón para eliminar el olor y la grasa.

## Es Sunnah hacer Mas'h después de Comer

(57) Se ha afirmado en un *Hadīz* (que después de comer) “El Amado Profeta **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** se lavó sus benditas manos y se pasó las manos mojadas por su bendita boca, sus benditos antebrazos y su bendita cabeza y luego dijo a su bendito Compañero **رَضِيَ اللهُ عَنْهُ**: "؛Ikraash! Este es el *Wudu* después de comer algo que ha sido tocado por el fuego (es decir, que ha sido cocinado por el fuego)".<sup>2</sup>

(58) Es *Sunnah* limpiarse entre los dientes después de comer.

## Pecados Anteriores perdonados

(59) El Amado Profeta **صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ** dijo: "Quien coma y luego diga las siguientes palabras, todos sus pecados anteriores le serán perdonados". El *Du'ā* es:

**اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ اَطْعَمَنِيْ هٰذَا وَزَوَّجَنِيْهِ مِنْ غَيْرِ حَوْلٍ مِنِّيْ**

*Traducción:* "Todas las alabanzas son para **اَللّٰهُ**, Quien me ha alimentado y me ha concedido este sustento sin mi pericia o poder."<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Resumido de Sunni Beheshti Zewar, P567, Farid Book Stall, Markaz-ul-Auliya Lahore

<sup>2</sup> Sunan Tirmizi, V3, P335, Hadīz 1855

<sup>3</sup> Sunan at-Tirmizi, V5, P284, Dar-ul-Fikr, Beirut

(60) Después de comer, recite también este *Du'ā*:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَجَعَلَنَا مُسْلِمِينَ

**Traducción:** "Agradezco a Al-lāh عَزَّوَجَلَّ, que nos alimentó, nos dio de beber y nos hizo musulmanes".<sup>1</sup>

(61) Si alguien le alimentó (hospedó), entonces lea el siguiente *Du'ā*:

اللَّهُمَّ أَطْعِمْ مَنْ أَطْعَمَنِي وَأَسْقِ مَنْ سَقَانِي

**Traducción:** "¡Oh Al-lāh عَزَّوَجَلَّ! Alimenta a quien me ha alimentado y da de beber a quien me ha dado de beber".<sup>2</sup>

(62) Después de comer recite también este *Du'ā*:

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَأَطْعِمْنَا خَيْرًا مِنْهُ

**Traducción:** "¡Oh Al-lāh عَزَّوَجَلَّ! Concédenos bendiciones en esta comida y aliméntanos con comida mejor que ésta".<sup>3</sup>

(63) Después de beber leche lea el siguiente *Du'ā*:

اللَّهُمَّ بَارِكْ لَنَا فِيهِ وَزِدْنَا مِنْهُ

**Traducción:** "¡Oh Al-lāh عَزَّوَجَلَّ! Concédenos bendiciones en esto y concédenos más que esto".<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Sunan Abu Dawud, V3, P513, Hadīz 3850

<sup>2</sup> Hisn Haseen, P71, Maktaba-tul-Asriyyah, Beirut

<sup>3</sup> Sunan Abu Dawud, V3, P475, Hadīz 3730

<sup>4</sup> Ibid

(64) Al Amado Profeta صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ le gustaba mucho *la Halwa* (un plato dulce), la miel, el vinagre, el dátil, el pepino, la sandía y la calabaza de botella (*kaddu sharif*).

(65) El Amado de Al-lāh صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ prefería la carne de la paletilla, el cuello y el lomo de una cabra.

(66) A veces el Amado Profeta صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ comía una combinación de dátiles y sandía, dátiles y pepino o a veces dátiles y chapatti (pan).

(67) Al Amado Profeta صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ le gustaba *el Khurchan* (la comida que se queda pegada en el fondo de la olla).

(68) Al Amado Profeta صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ le gustaba *el Zarīd* (trozos de chapatti empapados en curry).

(69) Comer con un dedo es el camino de Satanás, comer con dos dedos es el camino de los arrogantes y comer con tres dedos es la *Sunnah* de los Profetas عَلَيْهِمُ السَّلَام.

## ¿Cuánto comer?

(70) Es mejor dividir su hambre en tres secciones: una para la comida, otra para el agua y otra para el aire. Por ejemplo, si su estómago se llena con tres chapattis, entonces coma sólo un chapatti, beba la cantidad de agua equivalente a un chapatti y deje el resto vacío para el aire.

Si come hasta que su estómago esté lleno, es *Mubāh* y no un pecado, pero se pueden obtener muchas bendiciones para ambos mundos comiendo menos. **إِنْ شَاءَ اللهُ الْكَرِيمِ** se sorprenderá al ver cómo mejorará el estado de su estómago comiendo menos. Que Al-lāh عَزَّوَجَلَّ nos bendiga a todos con el *Qufl-e-Madina del Estómago*, en otras palabras que Al-lāh عَزَّوَجَلَّ nos proteja del *Haram* y nos conceda comida Halal y nos proteja de comer más de lo necesario.

امِينٌ بِجَاهِ خَاتِمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

## Dormir a mediodía es Sunnah

(71) Una vez que haya tomado su comida de la tarde, tome una siesta. Acostarse por la tarde se llama *Qaylūlah*. Esto es particularmente una *Sunnah* para aquellos que adoran por la noche, ya que facilita la adoración nocturna. Camine al menos 150 pasos después de la cena. Dar un paseo después de la cena es beneficioso. La cifra de 150 pasos está tomada de los médicos.

(72) Asegúrese de decir **اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ** después de comer o beber cualquier cosa.

(73) No se levante antes de que se haya retirado el mantel.

(74) Después de comer, lávese bien las manos con jabón y séqueselas.

(75) No está permitido secarse las manos con papel.

(76) Puede secarse las manos con una toalla. No se seque las manos con la ropa que lleva puesta. Ala Hadrat Imam de Ahl-us-Sunnah, Maulana Shah Ahmad Razā Jān **رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ** escribe una cita de los sabios que dice: “Secarse las manos y la cara con la prenda debilita la memoria”.<sup>1</sup> Limpiarse las manos grasientas u olorosas con la ropa que se lleva puesta o con un *Imāma* no está permitido porque al hacerlo se arruinará la ropa, etc., y arruinar la riqueza no está permitido.<sup>2</sup>

## Acciones que dispersan las bendiciones

(77) El Muftí Muhammad Jalil Jān Barkāti **رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ** dice: “Lavarse las manos en los mismos platos/vasos en los que se ha comido, o lavarse las manos y luego secárselas con la prenda superior o inferior dispersa las Bendiciones Divinas”.<sup>3</sup>

(78) Realizar ejercicios extenuantes, levantar o arrastrar un objeto muy pesado o realizar actividades muy difíciles inmediatamente después de comer puede provocar hernias, apendicitis y otros problemas de estómago.

---

<sup>1</sup> Fatawa Razaviya, V1, Parte 1, P331

<sup>2</sup> Ibid

<sup>3</sup> Sunni Behshti Zewar, P578

(79) Después de comer sólo diga **الْحَمْدُ لِلَّهِ** en voz alta cuando todos los demás también hayan terminado, de lo contrario dígalo en voz baja.<sup>1</sup> Después de comer, si desea recitar súplicas colectivamente, hágalo sólo cuando todos hayan terminado, de lo contrario quien siga comiendo se sentirá avergonzado.

(80) Si llega a un huerto y los frutos se han caído (de los árboles, etc.) y se encuentran en el suelo, no puede comerlos hasta que tenga permiso del dueño del huerto. El permiso puede darse de dos maneras: declarado abiertamente (el propietario ha dicho que puede comer los frutos caídos) o aprobación tácita (es una práctica y costumbre común y el propietario del huerto no prohíbe a nadie comer los frutos caídos). No está permitido comer los frutos al recolectarlos directamente de los árboles, a menos que haya una abundancia de fruta y se tenga la certeza de que recolectar y comer no disgustará al dueño. En cualquier caso, no tiene permiso para llevarse los frutos del huerto.<sup>2</sup> En todas estas situaciones, debe tenerse en cuenta la práctica común. Si no existe la práctica común de comer fruta en ese huerto o usted sabe que el propietario no está contento (con esta acción), entonces no está permitido comer los frutos caídos.

### ¿Comer sin preguntar?

(81) Si fue a casa de su amigo y encontró algo cocinado y se lo comió, o si fue a su jardín y rompió una fruta del árbol, etc. y se la comió y sabe que a él no le disgustará, entonces comer la comida estará permitido. En esta situación, es necesario reflexionar y contemplar cuidadosamente porque a veces una persona piensa que a su amigo no le importará cuando en realidad sí le importa.<sup>3</sup>

(82) Comer la médula espinal (*haram maghz*) de un animal sacrificado está prohibido. Entonces, al cocinar, inspeccione cuidadosamente la carne del cuello, las costillas y la columna vertebral y retire la médula espinal.

---

<sup>1</sup> Rad-dul-Muhtaar, V9, P561

<sup>2</sup> Fatawa-e-Alamgiri, V5, P339, Quetta

<sup>3</sup> Fatawa-e-Alamgiri, V5, P339, Quetta

(83) La médula espinal del pollo es muy pequeña y difícil de extraer, por lo que no hay problema si se deja mientras se cocina, pero no debe comerse. Del mismo modo, los músculos del cuello y los vasos sanguíneos negros en forma de cordón no deben comerse.

(84) Comer la hinchazón glandular (*ghudūd*) de un animal sacrificado es *Makrūh Tahrīmi*, así que retírela antes de cocinar.

## El corazón de un pollo

(85) No debe tirar el corazón de un pollo. Debe cortarle cuatro rebanadas a lo largo o de cualquier otra forma posible y limpiar la sangre de su interior y luego ponerlo a cocer.

## No coma los vasos sanguíneos cocidos

(86) La sangre que queda dentro de la carne del animal es pura, pero consumir esa sangre está prohibido, así que inspeccione cuidadosamente los trozos de carne en los que suele quedar sangre, por ejemplo, retire los vasos negros parecidos a hilos del cuello, las alas y las patas, etc. del pollo. Estos vasos negros parecidos a hilos son en realidad vasos sanguíneos que se vuelven negros después de ser cocinados.

## Está prohibido decir بسم الله كرو

(87) Alguien está comiendo y llega una segunda persona, la primera le dice a la segunda "Ven a comer", está estrictamente prohibido que la segunda persona responda "بسم الله كرو" (haga *Bismil-lah*). En ese momento deben decirse palabras de súplica, por ejemplo "Que Al-lāh عَزَّوَجَلَّ le conceda bendiciones".<sup>1</sup>

## Comer carne descompuesta está prohibido

(88) Es *Haram* comer carne descompuesta. Del mismo modo, está prohibido

---

<sup>1</sup> Resumido de Bahar-e-Shariat, Parte 16, P22, Maktaba-tul-Madina, Baab-ul-Madina Karachi

consumir alimentos que se hayan descompuesto. Un indicio de que la comida se ha descompuesto es que desprende un olor rancio o amargo. Si el alimento es un tipo de curry, estará cubierto de espuma. Los alimentos agrios y ácidos se descomponen rápidamente.

## Chiles verdes

(89) Al comer, en lugar de desechar los chiles rojos y verdes cocidos que se encuentran dentro de la comida, es recomendable tamizarlos antes de comenzar a comer. Puede cortarlos o molerlos para reutilizarlos. Del mismo modo, no desperdicie las especias cocidas que pueden volver a utilizarse.

## ¿Qué hacer con los chapattis sobrantes?

(90) Tirar las sobras de chapattis o de curry, etc. es un desperdicio; en su lugar, déselo de comer a las gallinas (palomas), cabras o vacas, etc. Si le sobra un chapatti de hace unos días, rómpalo en trozos pequeños y póngalo en el curry cuando lo cocine, **إِنْ شَاءَ اللَّهُ الْكَرِيمِ**, la comida estará deliciosa.

## ¿Cómo es comer cangrejo y camarones/gambas?

(91) Aparte de los peces, todos los demás animales marinos son *Haram*. El pez que muere de forma natural sin ser matado y se encuentra flotando boca arriba en el agua es *Haram*. Comer cangrejos también es *Haram*. Existe una diferencia de opinión con respecto a las gambas/camarones. Comerlos está permitido, pero es mejor evitarlos.

(92) Un saltamontes es Halal incluso cuando se encuentra muerto. El pescado y el saltamontes son Halal incluso sin haber sido sacrificados.

صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ      صَلَّى اللهُ عَلَى الْحَبِيبِ

## La Madani recomendación para obtener recompensa en los banquetes de boda

En las bodas, donde se gasta una gran cantidad de dinero, le rogamos que se encargue de instalar un Madani puesto (uno en la zona de hombres y otro en la de mujeres) dentro del recinto del banquete. Distribuya gratuitamente folletos, panfletos y casetes de discursos inspiradores de la Sunnah, según sus posibilidades, y obtenga innumerables virtudes.

Solo tiene que hacer un pedido a Maktaba-tul-Madinah; **بِسْمِ اللّٰهِ** los hermanos y hermanas islámicos se encargarán ellos mismos del resto del trabajo. **بِسْمِ اللّٰهِ**

Nota: En ocasiones como Soyem, Chehlum, Giyarween Shareef y otras fiestas Niyaaaz, instale también Madani puestos de «Langar-e-Rasail» (folletos gratuitos) con el propósito de Isál-az-Zawáb.

Los hermanos musulmanes que deseen distribuir Faizan-e-Sunnat, Leyes del Salah (Namaz ke Ahkam) y otros libros, folletos y panfletos, ya sean pequeños o grandes, incluyendo los nombres de sus familiares fallecidos para el Isál-az-Zawáb, pueden ponerse en contacto con Maktaba-tul-Madinah.



Faizan-e-Madinah, Muhallah Sodagaran, purani sabzi mandi, Karachi.

UAN +92 21 111 25 26 92    0313-1139278

 [www.maktabatulmadinah.com](http://www.maktabatulmadinah.com) / [www.dawateislami.net](http://www.dawateislami.net)

 [feedback@maktabatulmadinah.com](mailto:feedback@maktabatulmadinah.com) / [ilmia@dawateislami.net](mailto:ilmia@dawateislami.net)