ACADEMIA
PARA EL NUEVO MUSULMÁN

# BIENESTAR EN INVIERNO

## Manteniéndose Espiritualmente y Físicamente Saludable

Los meses de invierno son una época de frío. Los días suelen ser cortos y las noches largas. La lluvia, la nieve, el hielo y la escarcha son comunes durante esta temporada. En respuesta a estos cambios, también ajustamos nuestras rutinas. Cambiamos nuestras prendas ligeras de verano por ropa más gruesa y cálida. Usamos abrigos, sombreros, bufandas y guantes. Calentamos nuestras casas y preferimos alimentos y bebidas más calientes. Tomamos en cuenta el clima frío al planificar nuestros desplazamientos diarios o viajes más largos. Nos adaptamos a los días más cortos y las noches más largas, saliendo de casa cuando aún está oscuro en la mañana y regresando también en la oscuridad por la tarde.

Los eruditos musulmanes solían ver el invierno como una oportunidad para realizar buenas obras, y llamaban al invierno “la primavera del creyente.” Consideraban que los días más cortos y las noches más largas eran un llamado a realizar actos de adoración y devoción que resultan más difíciles en verano. El invierno es valioso, pero fácil y accesible para el devoto. Es la mejor estación para el creyente porque Dios facilita la práctica de la adoración durante esta época.

# Favores de Dios

El invierno nos recuerda los muchos favores de Dios, como el acceso al calor, alimentos, bebidas, ropa y refugio. Muchas personas son pobres o no tienen hogar. Para ellos, el invierno es extremadamente difícil, especialmente durante las noches heladas y los días fríos y húmedos. Otras personas en el mundo, debido a conflictos y guerras, han tenido que abandonar sus hogares y vivir en tiendas de campaña, sin electricidad ni combustible para calentar sus viviendas. Esto se convierte en una carga mayor para los niños, los enfermos y los ancianos.

Debemos agradecer a Dios por Sus bendiciones y porque podemos disfrutar de seguridad y comodidad durante esta temporada. Podemos enfocar nuestra energía en aumentar nuestra adoración y buenas obras sin preocuparnos por las necesidades básicas que otros no tienen.

# Salah (Oraciones Prescritas) y el Corán

El invierno facilita realizar las oraciones diarias. El amanecer es más tarde, lo que significa que a menudo podemos dormir una noche completa antes de despertar para la oración de fajr. El ocaso es más temprano, lo que permite completar las oraciones finales y dormir más temprano. Las noches largas también hacen más fácil realizar la oración nocturna opcional despertando un poco antes del amanecer.

Esta temporada permite mayor recitación y estudio del Corán. Podemos leer y escuchar más Corán y, gracias a un buen descanso nocturno, podemos concentrarnos mejor, en lugar de leer estando cansados. Con el amanecer más tarde, podemos permanecer despiertos después de fajr y usar ese tiempo tranquilo antes de que empiece el día para leer el Corán y estudiar.

# Ayuno

Los días cortos de invierno son ideales para ayunos opcionales o para recuperar días de ayuno de Ramadán que se hayan perdido. Los compañeros del Profeta Muhammad solían disfrutar los meses de invierno por esta razón. Podían ayunar con frecuencia y, debido a los días cortos, no sentían un hambre extrema ni un gran esfuerzo.

El ayuno en invierno es como un premio fácil. No requiere tanto esfuerzo o dificultad como los días largos y calurosos del verano. Es como un regalo de Dios.

# Caridad

Se relata que un líder justo del Islam supo de una mujer con cuatro hijos huérfanos que pasaban hambre y carecían de ropa. Entonces, envió a un hombre para llevarles ropa y comida. Se quitó su abrigo y dijo: “No usaré esto ni me calentaré con él hasta que regreses y me digas que están vestidos y alimentados.” El hombre fue y, al volver, confirmó al líder que los niños ya tenían ropa y habían comido, mientras él temblaba de frío.

El invierno es una oportunidad maravillosa para ayudar a los pobres y a las personas sin hogar en nuestras comunidades. Puede ser mediante la entrega de ropa abrigadora, alimentos calientes o ayudándolos a encontrar refugio durante las noches de invierno. El Profeta Muhammad dijo: “Si alguien alivia una dificultad de un creyente musulmán en esta vida, Allah le aliviará una de las dificultades del Día de la Resurrección. Si alguien facilita a otro pagar su deuda, Allah le facilitará en esta vida y en la otra. Y si alguien cubre las faltas de un musulmán, Allah cubrirá sus faltas en este mundo y en la otra vida. Allah ayuda a Su siervo mientras éste ayuda a su hermano.”

Que Allah nos conceda la capacidad de aprovechar esta temporada con actos de devoción y rectitud.

Academia para Nuevos Musulmanes

despues_de_la_shahada

NMAespanol

newmuslimacademy.es