Guía de la Umrah

Una guía de la Umrah — los ritos, desde el ihram hasta su culminación, paso a paso, con cada dua completamente vocalizada en árabe, transliteración y traducción, y una fuente para cada línea.

JOURNEY INTO ISLAM

journeyintoislam.com

Qué incluye

Qué es la Umrah, y sus cuatro ritos

Antes de partir: el ihram, el miqat, y una lista de preparativos

Entrar en ihram y la talbiyah

El tawaf — las siete vueltas, paso a paso

Acceder al mataf, organizarse en torno a las oraciones, y qué nivel recorrer

El sa'i entre as-Safa y al-Marwah

La culminación: Zamzam, y afeitarse o recortarse el cabello

En las dos Mezquitas Sagradas: la oración fúnebre, el adhan de la noche y el tahajjud, y la oración del viernes

Errores comunes que evitar

Preguntas frecuentes: menstruación, repetir la Umrah, y realizarla por otra persona

journeyintoislam.com

A la Umrah se le llama a menudo la «peregrinación menor». A diferencia del Hajj, puede realizarse en cualquier época del año, y sus ritos son pocos. Este folleto los recorre en orden — con cada dua completamente vocalizada y cada línea con su fuente.

> "Completad la peregrinación mayor y menor en honor a Dios."
> — Quran 2:196

Qué es la Umrah

La Umrah consta de cuatro ritos, realizados en orden: entrar en **ihram** (el estado de consagración), el **tawaf** (dar siete vueltas alrededor de la Kaaba), el **sa'i** (caminar siete veces entre las colinas de as-Safa y al-Marwah) y, finalmente, **afeitarse o recortarse** el cabello para salir del ihram.

Antes de partir

El ihram se entra en el miqat designado o antes de este, un límite fijo. Una vez en ihram, el peregrino se abstiene de cortarse el cabello o las uñas, usar perfume, cazar, y mantener relaciones conyugales. Los hombres visten dos telas blancas sin costuras y dejan la cabeza descubierta; las mujeres visten ropa modesta ordinaria.

Prepara antes del miqat

- [ ] Vestimenta de ihram (dos telas blancas para hombres)
- [ ] Jabón y artículos de aseo sin perfume
- [ ] Sandalias cómodas que dejen el tobillo descubierto
- [ ] Una bolsa pequeña para tu calzado — lo llevarás a todas partes
- [ ] Una botella pequeña reutilizable para el Zamzam
- [ ] Este folleto

> DE MI PROPIA UMRAH — AHAMED, 2024–2026
>
> **Tómate en serio la bolsa para el calzado.** *Llevarás tus zapatos casi a todas partes. Hay sitios para dejarlos en las puertas de la mezquita, pero a menudo no puedes salir por donde entraste — sobre todo en la Mezquita del Profeta en Medina, donde después de las oraciones obligatorias se cierran distintas zonas para que puedan entrar las mujeres. Una*

bolsa pequeña en la que quepan tus sandalias hace que vayan contigo dondequiera que acabes.

Lleva también la botella encima. *Tanto en La Meca como en Medina, lleva una botella pequeña cada vez que vayas a la mezquita. Dentro puedes rellenarla con Zamzam y seguir bebiendo a lo largo del día — incluso cuando ya estés fuera.*

Entrar en ihram

1 **Formula tu intención en el miqat**

Haz el ghusl o el wudu, ponte la vestimenta de ihram, y formula la intención para la Umrah al llegar al miqat.

2 **Comienza la talbiyah**

Desde el momento en que entras en ihram, recita la talbiyah con frecuencia — en voz alta para los hombres, en voz baja para las mujeres — hasta llegar a la Kaaba para comenzar el tawaf.

IHRAM

La talbiyah

لَبَّيْكَ اللَّهُمَّ لَبَّيْكَ، لَبَّيْكَ لَا شَرِيكَ لَكَ لَبَّيْكَ، إِنَّ الْحَمْدَ وَالنِّعْمَةَ لَكَ وَالْمُلْكَ، لَا شَرِيكَ لَكَ

Labbayka llāhumma labbayk, labbayka lā sharīka laka labbayk, inna l-ḥamda wa-n-niʿmata laka wa-l-mulk, lā sharīka lak

Aquí estoy, oh Allah, aquí estoy. Aquí estoy — Tú no tienes asociado — aquí estoy. Ciertamente, la alabanza, la gracia y la soberanía Te pertenecen. Tú no tienes asociado.

Sahih al-Bukhari 1549 · Sahih

ENTRADA AL HARAM

Al entrar en la mezquita

اللَّهُمَّ افْتَحْ لِي أَبْوَابَ رَحْمَتِكَ

Allāhumma-ftaḥ lī abwāba raḥmatik

Oh Allah, ábreme las puertas de Tu misericordia.

Entra con el pie derecho.

Sahih Muslim 713 · Sahih

El tawaf

El tawaf consiste en siete vueltas alrededor de la Kaaba, comenzando y terminando en la Piedra Negra, manteniendo la Kaaba a tu izquierda.

1

Comienza en la Piedra Negra

Mira hacia la Piedra Negra, y si puedes alcanzarla sin empujar a nadie, tócala o bésala; de lo contrario, señálala desde lejos y pronuncia el takbir.

CADA VUELTA

En la Piedra Negra

اللهُ أَكْبَرُ

Allāhu akbar

Allah es el más Grande.

Se dice al comienzo de cada una de las siete vueltas.

Sahih al-Bukhari 1613 · Sahih

2

Da siete vueltas

Camina siete vueltas, manteniendo la Kaaba a tu izquierda. No hay una dua obligatoria — recita el Corán, haz dhikr, o suplica con tus propias palabras.

ENTRE LAS ESQUINAS

Entre la esquina yemení y la Piedra Negra

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

Rabbanā ātinā fi-d-dunyā ḥasanah wa fi-l-ākhirati ḥasanah wa qinā ʿadhāba-n-nār

Señor nuestro, danos el bien en esta vida y el bien en la otra, y protégenos del castigo del Fuego.

Sunan Abi Dawud 1892 · Hasan

3

Reza dos rakas en la Estación de Abraham

Después de la séptima vuelta, reza dos rakas cortas detrás del Maqam Ibrahim si puedes, o en cualquier otro lugar de la mezquita.

DESPUÉS DEL TAWAF

La Estación de Abraham

وَاتَّخِذُوا مِن مَّقَامِ إِبْرَاهِيمَ مُصَلًّى

Wa-ttakhidhū mim-maqāmi Ibrāhīma muṣallā

Tomad el sitial de Abraham como lugar de oración.

Quran 2:125

ZAMZAM

Beber Zamzam

مَاءُ زَمْزَمَ لِمَا شُرِبَ لَهُ

Mā'u zamzama limā shuriba lah

El agua de Zamzam es para aquello con lo que se bebe.

Bebe hasta saciarte, y pide a Allah lo que necesites.

Sunan Ibn Majah 3062 · Hasan

Acceder al mataf

El **mataf** es la explanada de mármol al descubierto inmediatamente alrededor de la Kaaba. En periodos de mucha afluencia, está reservado a los peregrinos en ihram,

para que quienes realmente están realizando la Umrah puedan dar sus vueltas sin que la multitud se espese a su alrededor.

Se requiere un permiso de Umrah a través de la aplicación **Nusuk**, con su código de entrada electrónico. Resérvalo antes de viajar.

> DE MI PROPIA UMRAH — AHAMED, 2024–2026
>
> *En 2024, 2025 y 2026, nadie llegó a comprobar mi permiso en la puerta. Yo no contaría con eso. Las reglas se endurecieron para la temporada 2026, y que te rechacen estando en ihram, con tu grupo ya dentro, no es un riesgo que valga la pena correr para ahorrarte diez minutos en una aplicación.*
>
> *Las puertas que he usado para llegar al mataf son* **King Abdulaziz**, **King Fahd** *y* **Bab Umrah** *— pero las puertas se renumeran a medida que continúan las obras de ampliación, y cuáles dan acceso al mataf cambia según la afluencia. Trata los nombres como referencias, no como instrucciones: sigue la señalización y al personal del día, y toma la entrada que te indiquen.*

> DE MI PROPIA UMRAH — AHAMED, 2024–2026
>
> **Antes de una oración obligatoria, el paso hacia abajo puede cerrarse.** *Si llegas al Haram para el tawaf una media hora antes de una oración obligatoria, los guardias no dejarán bajar a las mujeres al mataf. Los hombres todavía pueden pasar — pero camina separado de las mujeres de tu grupo, porque los guardias no te dejarán pasar si estás junto a tu familia. Si os separáis, acordad antes un punto de encuentro.*
>
> *La razón son las filas: en la oración obligatoria, los lugares de delante — los más cercanos a la Kaaba — son solo para hombres, y esas filas empiezan a formarse unos treinta minutos antes.*
>
> *Si te retienen, no te desanimes. Ten paciencia: en cuanto terminan la oración obligatoria y la oración fúnebre que la sigue, los guardias vuelven a abrir el paso al mataf.*

Qué nivel recorrer

El tawaf es válido tanto en los pisos superiores como a nivel del suelo. Lo que importa es que tus vueltas permanezcan dentro de la mezquita; estar a una altura por encima de la Kaaba no es en sí una objeción.

> DE MI PROPIA UMRAH — AHAMED, 2024–2026
>
> *Elige el nivel según tus piernas, no según tu orgullo. Una vuelta en el mataf mide unos 145 metros; en el primer piso ronda los 280–300, y en la azotea unos 400. Siete vueltas arriba suponen casi el triple de recorrido — una consideración real con el calor, con niños, o al final de un largo día de viaje.*
>
> *El intercambio es espacio. Los niveles superiores son mucho más tranquilos, y si las multitudes te inquietan, valen la distancia extra. Hay rutas accesibles en silla de ruedas en*

> *los pisos superiores, sillas de ruedas gratuitas de la Presidencia General cerca de algunas puertas, y carritos motorizados en un nivel designado — resérvalos a través de la aplicación oficial y no con quien te los ofrezca en la calle.*

El sa'i

El sa'i consiste en caminar siete veces entre las colinas de **as-Safa** y **al-Marwah**, comenzando en as-Safa.

1 **Comienza en as-Safa**

Sube hacia as-Safa, mira hacia la Kaaba, y recita el versículo de las dos colinas antes de comenzar.

ACERCÁNDOSE A AS-SAFA

Los símbolos de Allah

إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِن شَعَائِرِ اللَّهِ — أَبْدَأُ بِمَا بَدَأَ اللَّهُ بِهِ

Inna-ṣ-ṣafā wa-l-marwata min shaʿāʾiri-llāh — abdaʾu bimā badaʾa-llāhu bih

En verdad, as-Safa y al-Marwah están entre los ritos señalados por Allah. — Comienzo con lo que Allah comenzó.

Sahih Muslim 1218 · Sahih

2 **Camina siete tramos**

Camina hasta al-Marwah, y luego regresa — cada tramo cuenta como uno. Los hombres trotan ligeramente entre las marcas verdes; no hay una dua fija, así que suplica con tus propias palabras entre el dhikr.

EN AS-SAFA Y AL-MARWAH

El dhikr de las dos colinas

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Lā ilāha illa-llāhu waḥdahu lā sharīka lah, lahu-l-mulku wa lahu-l-ḥamdu wa huwa ʿalā kulli shayʾin qadīr

No hay más divinidad que Allah, único, sin asociado. Suyo es el dominio y Suya es la alabanza, y Él tiene poder sobre todas las cosas.

Se dice tres veces mirando hacia la qiblah, con súplicas propias entre cada repetición, en cada colina.

Sahih Muslim 1218 · Sahih

DE MI PROPIA UMRAH — AHAMED, 2024–2026

La Mas'aa — el corredor entre las dos colinas — se extiende por varios niveles, con una azotea que se abre cuando hay mucha afluencia. Los niveles superiores son más tranquilos y más frescos, y hay carriles reservados para sillas de ruedas.

El sa'i toma más tiempo del que la mayoría espera: siete tramos son poco más de tres kilómetros. Si vienes directo del tawaf, bebe primero.

La culminación

1 **Afeitarse o recortarse**

Después del séptimo tramo, los hombres se afeitan la cabeza o recortan el cabello de manera uniforme; las mujeres cortan el equivalente a la punta de un dedo. Con esto, la Umrah queda completa y el ihram se levanta.

CULMINACIÓN

Por quienes se afeitan

اللَّهُمَّ ارْحَمِ الْمُحَلِّقِينَ

Allāhumma-rḥami-l-muḥalliqīn

Oh Allah, ten misericordia de quienes se afeitan la cabeza.

El Profeta ﷺ hizo esta súplica tres veces por quienes se afeitaban, y una vez por quienes se recortaban.

Sahih al-Bukhari 1727 · Sahih

DE MI PROPIA UMRAH — AHAMED, 2024–2026

Para el corte de cabello, en 2025 había puestos oficiales justo saliendo por el lado de Marwa — recién construidos, y que no estaban el año anterior — pero en 2026 no los vi. También hay barberías en la Makkah Tower y en los centros comerciales de alrededor, que suelen ser más tranquilas que las más cercanas al Haram.

Dondequiera que vayas, ***pide que abran una cuchilla desechable nueva delante de ti.*** *Una cuchilla reutilizada es la forma en que se propagan las infecciones transmitidas por sangre, y ningún barbero se negará a que se lo pidas.*

En las dos Mezquitas Sagradas

La Umrah en sí lleva unas horas, pero la mayoría de los peregrinos se quedan después varios días — en La Meca, y a menudo también en Medina. Hay tres cosas que se repiten una y otra vez tanto en al-Masjid al-Haram como en la Mezquita del Profeta, y que conviene conocer antes de llegar.

La oración fúnebre después de la obligatoria

La oración fúnebre (*salat al-janaza*) es una **obligación colectiva**: cuando una parte suficiente de la comunidad la realiza, el deber queda cumplido para todos. Unirse a ella trae una recompensa que el Profeta ﷺ midió en montañas:

> "Whoever attends the funeral procession till he offers the funeral prayer for it, will get a reward equal to one Qirat, and whoever accompanies it till burial, will get a reward equal to two Qirats." It was asked, "What are two Qirats?" He replied, "Like two huge mountains."
>
> — Sahih al-Bukhari 1325 (en inglés)

Es breve y se reza de pie de principio a fin — cuatro takbires, sin inclinación ni postración. Apréndela antes de viajar: la guía completa, con cada súplica, está en journeyintoislam.com/guides/how-to-pray-janazah.

DE MI PROPIA UMRAH — AHAMED, 2024–2026

En ambas mezquitas hubo una oración fúnebre después de casi cada oración obligatoria. Sigue justo después del salam, así que quédate en tu fila y no te levantes para irte hasta que termine. Si rezaste en el mataf cerca de la Kaaba, rezar allí después tu oración sunnah es difícil — la gente pasa con prisa a tu alrededor — así que busca primero un sitio más tranquilo.

El adhan de la noche y el tahajjud

En la propia mezquita del Profeta, Bilal hacía un adhan en la última parte de la noche, antes del adhan del Fajr. El Profeta ﷺ explicó para qué servía:

> "The Adhan pronounced by Bilal should not stop you from taking Suhur, for he pronounces the Adhan at night, so that the one offering the late night prayer (Tahajjud) from among you might hurry up and the sleeping from among you might wake up. It does not mean that dawn or morning has started."
>
> — Sahih al-Bukhari 621 (en inglés), Sahih Muslim 1093a (en inglés)

Así que este primer adhan no es la llamada al Fajr: no significa que el Fajr haya empezado, y no pone fin al suhur si estás ayunando. Es una llamada a la oración nocturna — que el Profeta ﷺ llamó "the most excellent prayer after what is prescribed" (en inglés). Cómo rezarla está en journeyintoislam.com/practices/night-prayer.

> DE MI PROPIA UMRAH — AHAMED, 2024–2026
>
> *Tanto el Haram de La Meca como la Mezquita del Profeta en Medina hacen este adhan de la noche para el tahajjud. Tómalo como tu despertador. Si puedes, ve a la mezquita: reza allí el tahajjud y quédate hasta el Fajr. Solo estarás allí unas pocas noches — vale la pena levantarse por ellas.*

La oración del viernes

La recompensa de la Jumu'ah es mayor para quien llega antes: el Profeta ﷺ comparó ir en la primera hora con sacrificar un camello, luego una vaca, un carnero, una gallina y, por último, un huevo. La guía completa de la oración del viernes está en journeyintoislam.com/practices/jumuah.

> DE MI PROPIA UMRAH — AHAMED, 2024–2026
>
> *En las dos Mezquitas Sagradas, llega* ***al menos dos horas antes del adhan de la Jumu'ah.*** *Si llegas más tarde, puede que no encuentres sitio dentro de la mezquita. Lleva tu botella; no hace falta llevar un Corán, porque hay ejemplares por toda la mezquita para leer mientras esperas.*

Errores comunes

- **Inventar una dua para cada vuelta.** No se requiere ninguna dua específica para el tawaf o el sa'i más allá de lo reportado; suplica libremente.

- **Aglomerarse en la Piedra Negra.** Tocarla es una sunnah, no una obligación — señalarla desde lejos basta, y perjudicar a otros para alcanzarla no está permitido.
- **Comenzar el sa'i en al-Marwah.** El sa'i comienza en as-Safa: «Comienzo con lo que Allah comenzó».
- **Romper sin saberlo las reglas del ihram.** Evita el perfume, cortarte el cabello o las uñas, y cubrirte la cabeza (los hombres) hasta haberte recortado o afeitado.
- **Esperar a aterrizar para entrar en ihram.** Si viajas en avión, tu ruta de vuelo cruza un límite de miqat designado en el aire — entra en ihram antes de cruzarlo o mientras lo haces, no después de aterrizar.

Preguntas frecuentes

¿Y si me viene el periodo?

La menstruación no detiene tu Umrah — solo cambia una cosa. Entra en ihram en el miqat como tenías previsto y realiza cada rito con normalidad, pero no circundes la Kaaba hasta que tu periodo termine y hayas hecho el ghusl. Una vez que estés pura, completa el tawaf y el sa'i como de costumbre.

¿Puedo realizar la Umrah más de una vez?

Sí — no hay límite de cuántas veces puede realizarse, y cada una es una nueva oportunidad de buscar perdón.

> "Umrah is an expiation for the sins committed between it and the previous one, and Hajj Mabrur has no reward but Paradise."
> — Sahih al-Bukhari 1773 (en inglés), Sahih Muslim 1349a (en inglés), Riyad as-Salihin 1275 (en inglés)

¿Puedo hacer la Umrah en nombre de alguien que ha fallecido, o que no puede viajar?

Sí. La Umrah puede realizarse por un familiar fallecido, o por alguien vivo pero permanentemente incapaz de viajar por vejez o enfermedad crónica: completa primero tu propia Umrah, y luego viaja a un límite cercano como at-Tan'im para entrar de nuevo en ihram en su nombre. Descansa en el mismo principio que realizar el Hajj por un padre fallecido:

> "Perform Hajj on her behalf. Had there been a debt on your mother, would you have paid it or not? So pay Allah's debt, as He has more right to be paid."
>
> — Sahih al-Bukhari 1852 (en inglés)

¿Y si no puedo caminar toda la distancia?

La enfermedad, la edad o una discapacidad no son un obstáculo. El tawaf y el sa'i pueden realizarse siendo cargado o en silla de ruedas, manteniéndote en los carriles exteriores para no obstruir a los peregrinos a pie.

> "Perform the tawaf while riding, behind the people."
>
> — instrucción dada a Umm Salamah, que estaba enferma (Sahih al-Bukhari 1619, Sahih Muslim 1276) (en inglés)

¿Hay algo especial en la Umrah durante el Ramadán?

Sí. El Profeta ﷺ le dijo una vez a una mujer que había perdido el Hajj que una Umrah realizada durante el Ramadán conlleva la misma recompensa que el Hajj. Los eruditos difieren sobre si esto aplica a todos o le era específico a ella, pero la mayoría extiende el mérito a todo el que realice la Umrah en ese mes — razón suficiente para que el Ramadán sea la época del año con más afluencia para la Umrah.

> "When Ramadan comes, go for Umrah, for Umrah in that month is equivalent to Hajj."
>
> — Sahih al-Bukhari 1782 (en inglés), Sahih al-Bukhari 1863 (en inglés)

¿Por qué los peregrinos intentan tocar la Piedra Negra?

No porque la piedra misma tenga ningún poder — solo porque el Profeta ﷺ lo hacía. Umar ibn al-Khattab lo dijo en voz alta mientras la besaba, para que nadie confundiera el acto con la veneración de la piedra misma. Por eso es una sunnah que se imita, no una obligación que se fuerza a empujones.

> "I know that you are a stone and can neither benefit anyone nor harm anyone. Had I not seen Allah's Messenger kissing you, I would not have kissed you."
>
> — Umar ibn al-Khattab, Sahih al-Bukhari 1597 (en inglés), Sahih Muslim 1270a (en inglés)

¿Cómo sé cuánta afluencia habrá?

La Presidencia General publica en directo los niveles de afluencia de las zonas de tawaf y sa'i, y Nusuk recoge las reglas de permiso vigentes. Consulta esas fuentes en lugar de lo impreso aquí — las condiciones en el Haram cambian de temporada a temporada, y la señalización y el personal del día siempre tienen prioridad sobre este folleto.

¿Puedo cambiarme la vestimenta de ihram a mitad de camino?

Sí. Puedes ponerte un conjunto nuevo en cualquier momento — después de una emisión nocturna, para lavarte, o simplemente por comodidad —, y eso no afecta en absoluto tu ihram, siempre que el reemplazo sea en sí mismo vestimenta de ihram permitida y no ropa cosida ordinaria.

Cada dua y cada afirmación de esta guía está citada del Corán o de un hadiz auténtico y clasificado.

Todas las fuentes: journeyintoislam.com/pocket-guides/umrah-guide

Gratis para imprimir y compartir

journeyintoislam.com