

**UNION ISLAMICA DE IMAMES Y GUIAS DE ESPAÑA**



# **El ayuno de Ramadán**

**MOHAMED AHMED TALEB**

**[www.imamespain.org](http://www.imamespain.org)**

# 1. Introducción

Toda la alabanza sea para Allah por Sus bendiciones y bondades. Y que la paz y las bendiciones sean sobre nuestro Profeta Muhammad, su familia, Compañeros, y aquellos quienes sigan su guía y se apegan a su *Sunnah* hasta el Día del Juicio.

Allah, Glorificado y Alabado sea, dijo en el noble Corán «¡Creyentes!, se os ha prescrito el ayuno como lo ha sido prescrito para las naciones anteriores, quizás cuidéis, así, la ley de Allah. »

Y también dijo: «En el mes de Ramadán ha sido revelado el Corán, como guía a la gente y clara evidencia de la verdad pura, quien de vosotros sepa de la llegada del mes, pues que ayune. »

Ayunar significa abstenerse « completamente » de alimentos, bebidas, relaciones sexuales íntimas y tabaco, desde el amanecer hasta el anochecer, durante todo el mes del Ramadán, el noveno mes del año islámico.

Pero si limitamos el significado del Ayuno Islámico a este sentido literal, cometeríamos un triste error.

El ayuno es una gran escuela de disciplina y doctrina, tanto espiritual como moral, pues no se limita a la abstinencia de comer o beber solamente, sino de todo lo que sea mala palabra, mal acto o mal pensamiento. De lo contrario, la recompensa de su ayuno puede perderse. El Profeta dijo: {Puede que una persona que ayuna no obtenga nada de su ayuno excepto hambre y sed}.

Y dijo también: {Quienquiera que no abandona el falso discurso y actuar sobre él, entonces Alláh no está en la necesidad de que él abandone su comida y bebida}.

Uno de los Salaf dijo: “La más baja forma de ayunar es abandonar la comida y la bebida”.

En este libro hemos intentado tratar los temas más importantes relativos al ayuno de Ramadán para ayudar a nuestros hermanos hablantes de español a cumplir con el cuarto pilar de la religión, esperamos que les sea útil.

Rogamos a Allah que acepte nuestras obras, que nos bendiga con su generosidad y recompensa y nos ayude a cumplir el ayuno de Ramadán como él quiere, y a recordarlo y darle gracias constantemente.

Madrid, El 16 Shaban 1431 | 27 de Julio de 2010

## 2. La posición que ocupa el ayuno de Ramadán en el Islam

El ayuno o *sawm* del mes de ramadán, es el cuarto pilar del Islam.

Allah dijo: ﴿¡Creyentes!, se os ha prescrito el ayuno como lo ha sido prescrito para las naciones anteriores, quizás cuidéis, así, la ley de Allah. Son días contados... ﴾

El Profeta (S.A.W.) dijo: {El Islam ha sido construido sobre cinco pilares: El testimonio de fe consistente en: No hay dios más que Allah y Muhammad es Mensajero de Allah. La realización de las Oraciones, El Pago del Zakat, el ayuno de Ramadán y la peregrinación.}

El ayuno se recomienda durante otros momentos del año, pero durante el ramadán es estrictamente obligatorio para todo el que pueda realizarlo. Se efectúa durante todos los días del mes desde la salida hasta la puesta de sol.

El ayuno es una gran oportunidad para ganar autocontrol y conseguir la paz tanto interna como externa.

## 3. El significado espiritual del ayuno Islámico

1. **Enseña al hombre el principio del amor sincero**, porque cuando observa el Ayuno lo hace imbuido por profundo amor a Dios. Y el hombre que ama a Dios, de verdad, es un hombre que sabe realmente lo que el amor representa.

2. **Cultiva en el hombre una conciencia vigilante y profunda**, porque la persona que ayuna mantiene su ayuno, tanto en privado como en público. Especialmente en el ayuno, no existe autoridad mundana que verifique el comportamiento del hombre ni le obligue a observar la abstinencia. Lo guarda por agradar a Dios y satisfacer su propia conciencia, siendo fiel en público y en privado. No hay mejor manera de cultivar en el hombre una firme conciencia.

3. **Inculca al hombre la paciencia y el altruismo**, porque cuando ayuna siente el dolor de la privación, que sobrelleva pacientemente. Es cierto que esta privación puede ser sólo temporal, más no cabe duda que la experiencia la haga darse cuenta de los severos efectos de este dolor en otros, que pueden verse carentes de medios esenciales durante días, o semanas, o quizá meses seguidos.

La significación de esta experiencia en un sentido social y humanitario radica en que la persona se conduce con su prójimo y responde a sus necesidades, mucho más

rápidamente que cualquier otra. Y eso constituye expresión elocuente de altruismo y verdadera condolencia.

**4. Proporciona al hombre un sentido creador de esperanza y una visión optimista de la vida,** porque cuando ayuna confía en agradar a Dios y busca Su gracia.

5. Infunde en el hombre una virtud genuina de devoción eficaz, dedicación honrada y proximidad a Dios, porque cuando ayuna lo hace por Dios y sólo por Su amor.

**6. Da una lección real de moderación y fuerza de voluntad.** La persona que observa correctamente el ayuno es, desde luego, un hombre que puede disciplinar sus deseos apasionados y colocarse por encima de las tentaciones físicas. Es el hombre de personalidad y carácter, el hombre de fuerza de voluntad y determinación.

7. Proporciona al hombre un alma transparente y trascendente, una mente clara para pensar y un cuerpo ligero para moverse y actuar. Todo ello es el resultado infalible de llevar ligero el estómago. Testimonian este hecho las instrucciones médicas, las reglas biológicas y la experiencia intelectual.

**8. Muestra al hombre una nueva forma de ahorrar inteligentemente y gastar con acierto,** porque el comer menos cantidades, o menos comidas; gasta normalmente

menos dinero y esfuerzo. Y esto es un beneficio espiritual basado en la economía y en los presupuestos domésticos.

**9. Permite al hombre elaborar una madura capacidad de adaptación.** Podemos entender fácilmente la cuestión una vez que nos demos cuenta de que el ayuno hace al hombre cambiar todo el curso de su vida diaria. Cuando hace el cambio se adapta, de modo natural, a un nuevo sistema, y se dispone a satisfacer las nuevas reglas.

Le permite desarrollar, a largo plazo, un inteligente sentido de adaptabilidad y una energía propia, para vencer los impredecibles avatares de la existencia. Un hombre que estima el valor y la adaptabilidad constructiva apreciará, fácilmente, los efectos del ayuno a este respecto.

**10. Afirma en el hombre la disciplina y la supervivencia saludable.** Cuando una persona observa regularmente el ayuno, en días consecutivos del Mes Sagrado y en los Meses Sagrados de los años sucesivos, está aplicándose ciertamente una elevada forma de disciplina y un excelente sentido del orden. De modo similar, cuando aligera su estómago y descansa su sistema digestivo está asegurando desde luego el cuerpo, y no digamos el alma, contra todos los perjuicios resultantes de los excesos estomacales.

Puede estar seguro de que esta forma de descanso mantendrá su cuerpo libre de desórdenes y trastornos

habituales, su alma continuará resplandeciente de pureza y paz.

**11. Crea en el hombre el auténtico espíritu de pertenencia social, de unidad y fraternidad, de igualdad ante Dios y ante la Ley.** Este espíritu es la consecuencia natural del hecho de que cuando el hombre ayuna siente que está uniendo a toda la sociedad musulmana, al observar el mismo deber, en igual manera, en idéntico momento, por los mismos motivos y para el mismo fin.

**12. Es un mandato Divino de autocontrol y seguridad en uno mismo para mantener la dignidad y la libertad humana, para alcanzar la victoria y la paz.** Estos resultados nunca dejan de manifestarse como realidad viva, en el corazón de la persona que sabe mantener el Ayuno. Cuando ayuna correctamente ejerce el control de sí, domina sus pasiones, disciplina sus deseos y resiste todas las tentaciones del mal.

Ello le pone en situación de tranquilizarse, de restaurar su dignidad e integridad y conseguir la libertad frente a la esclavitud del pecado. De esta manera, consigue la paz interior, que es la fuente de la paz permanente con Dios y consecuentemente, la paz con el universo entero.

## **4. ¿ Quién debe Ayunar ?**

El Ayuno del Ramadán tiene carácter obligatorio para todo musulmán, hombre o mujer, que reúna estas condiciones:

1. Encontrarse en buen estado mental y físico, lo que significa estar sano y capacitado.
2. Ser mayor de edad, haber llegado a la pubertad y poseer capacidad de discernimiento, lo que se produce normalmente entre 13 y 16 años. Se recomienda estimularse a los niños menores a iniciar esta práctica, a niveles sencillos, para que cuando cumplan la edad de la pubertad se encuentren, mental y físicamente, preparados para observar el Ayuno.
3. Estar bastante seguro de que el Ayuno no producirá ningún daño físico ni mental aparte de las reacciones normales ante el hambre, la sed, etc.
4. No estar viajando.

## 5. Exención del Ayuno

Las anteriores condiciones excluyen las categorías siguientes:

1. Los niños que no han alcanzado la edad de la pubertad y la capacidad de discernimiento.
2. Las personas enfermas que no son responsables de sus actos. Los individuos de estas dos categorías quedan eximidos de la obligación del Ayuno, no pudiéndoseles exigir compensación o sustitución alguna.

3. Los hombres y mujeres muy mayores, débiles para contraer la obligación del Ayuno y soportar sus privaciones. Estas personas están eximidas de este deber, pero deben ofrecer, al menos, a un musulmán necesitado, una comida completa ordinaria o su valor por persona y día. Esta compensación indica que, siempre que puedan Ayunar, aún cuando sea un sólo día al mes, deberán hacerlo y compensar el resto. De lo contrario son culpables de negligencia.

4. Los enfermos cuya salud pueda verse severamente afectada por observancia del ayuno. Puede aplazar al Ayuno a una fecha posterior mientras estén enfermos.

5. Quienes se encuentren viajando. En este caso sólo pueden interrumpir el Ayuno temporalmente durante su viaje y reanudarlo más adelante, día por día. Pero, dice el Corán, que es preferible que mantengan el Ayuno siempre que ello no les cree dificultades extraordinarias.

6. Las mujeres embarazadas y las que amamantan a su hijo pueden también interrumpir el Ayuno, si su observancia pone en riesgo su propia salud o la de sus hijos. Aunque, deben seguir el Ayuno en otro momento día por día.

7. Las mujeres en periodo de menstruación o de parto. A ellas no les está permitido Ayunar, aún cuando puedan y

deseen hacerlo. Deberán aplazar el Ayuno hasta su recuperación y seguirlo después día por día.

Conviene entender que, en este caso como en todos los demás compromisos islámicos, debe quedar muy clara la intención de que esta acción se toma por obediencia a Dios, en respuesta a Su mandato y por amor a El.

## 6. Recomendaciones Generales

El Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Dios sean con él) recomienda enérgicamente se sigan estas normas, especialmente durante el Ramadán:

1. Tomar una comida ligera antes del amanecer, conocida como « Suhur ».
2. Para romper el Ayuno es recomendable empezar con tres dátiles (un número impar) y beber agua justo después de la puesta del sol diciendo esta oración : « Al-Lahumma Laka Sumtu, Wa 'ala Rizqika Aftartu » (! Oh, Dios! Por Ti he ayunado y ahora rompo el Ayuno con el alimento que Tú me has dado).
3. Hacer las comidas tan ligeras como sea posible, porque, como dice el profeta Muhammad (PBSE), lo peor que puede hacer el hombre es llenar su estómago.

4. Observar la oración superogatoria conocida como « **Tarawih** ».

5. Mantener la boca limpia (**siuák**), usando un trozo de rama de un árbol especial que se encuentra en la península arábiga y que es de muchos beneficios, tanto para los dientes como para las encías y la boca, o con el cepillo de dientes.

6- **AL-ITIKAF**: Es la permanencia en las mezquitas para adorar a Allah. El Profeta (S.A.W.) hacía ALITIKAF y continuó haciéndolo en los últimos diez días de Ramadán hasta su fallecimiento.

7- **AL-UMRAH**: Es la visita a la Casa sagrada de Allah, cumpliendo con la Corrida entre As-safa y Al-Maruah y haciendo la circunvalación alrededor del Kaabah.

El Profeta (S.A.W.) dijo: “Hacer UMRAH en Ramadán es equivalente a una peregrinación conmigo.” (Transmitido por: Abu Daud.)

8. **Ser generoso**: El musulmán siempre tiene que ser generoso, pero lo es más en el mes de Ramadán.

Ibn ‘Abbas narra “que el Mensajero de Alláh era la persona más generosa, y que aún en Ramadán era más generoso de lo habitual, ya que Yibril venía a él todas las noches y le ayudaba a aprender el Corán.”

*[Lo relató El Bujari]*

9. Incrementar la lectura del Sagrado Corán

10. Apresurarse en el desayuno

11. Incrementar las prácticas

Sobre todo en los últimos diez días del mes de Ramadán.

12. Intercambiar los encuentros sociales e intensificar los servicios humanitarios.

13. Ejercer la máxima paciencia y humildad.

14. Ser extraordinariamente cauto en el empleo de los sentidos, la mente, y especialmente, la lengua; abstenerse de charlas banales y chismosas.

## 7. Hechos permitidos durante el periodo de abstinencia

1) Bañarse, ducharse, nadar y sumergirse en el agua con la condición de que no trague nada por la boca o por la nariz.

2) Poner el *Kuhl* o colirio en los ojos, sea en gotas, cremas, etc. El *Kuhl* es una clase de mascara natural (polvo natural negro) que se utiliza para los bordes de los párpados, bien como medio de tratamiento de los ojos de algunas enfermedades, o bien como medio de belleza.

3) El beso: el besar uno a otra, así como el hombre a su esposa y viceversa, pero sin acceder al orgasmo o salida del líquido seminal.

- 4) Las inyecciones, sean intramusculares, subcutáneas o intracutáneas, a condición de que no sean nutritivas.
- 5) La sangría (venopunción) que se utiliza en algunas enfermedades como medio de tratamiento.
- 6) Enjuagarse la boca con agua o aspirar el agua por la nariz durante las abluciones y volver a echarlo hacia fuera, con la finalidad de limpiar la boca y las fosas nasales.
- 7) Esta permitido tragar las cosas inevitables como son la saliva, o el polvo (en algunos trabajos).
- 8) El uso de supositorios, ya sean anales o vaginales.
- 9) El uso de colonias, perfumes y maquillajes.
- 10) Comer, beber y tener relaciones sexuales desde que se rompa el ayuno (puesta de sol) hasta la abstinencia (salida del alba).
- 11) Esta permitido retrasar el Gusl (la ablución mayor) hasta después de la abstinencia (salida del alba).

## **8. Hechos que invalidan el ayuno y hay que recuperarlo**

- 1) Comer o beber intencionadamente. En cambio el comer o beber olvidando el ayuno no invalida éste, pero una vez que se de cuenta de ello, tiene que abstenerse y completar el día ayunando.

- 2) El vomitar intencionadamente. En caso de ser involuntario no debe recuperarlo.
- 3) La menstruación o el puerperio, aunque empiecen en las últimas horas del día (antes de ponerse el sol) se debe recuperar.
- 4) La masturbación intencionadamente.
- 5) El tener la intención de desayunar, aunque no haya tomado nada de comida o bebida que rompe el ayuno.
- 6) El comer, beber, o tener relaciones sexuales, creyendo que se había puesto el sol, o no hubiera salido el alba, pero posteriormente se da cuenta de lo contrario.

En caso de tener relaciones sexuales durante la abstinencia, queda anulado el ayuno de dicho día y hay que hacer lo que se conoce en el Islam como "Kaffárah".

## 9. Al Kaffárah

Es ayunar dos meses seguidos, si le fuera posible, o dar de comer a 60 pobres, en caso de no poder ayunar, o librar a un esclavo, si no puede ayunar o dar de comer a 60 pobres. En caso de tener el hombre relaciones sexuales con su esposa voluntariamente por ambos, los dos tienen que hacer Kaffárah.

Si comete el mismo acto otro día, tendrá que hacer otra kaffrárah y en caso de hacerlo dos veces en el mismo día hará solo una kaffárah, ya que se considera cada día independientemente de los otros.

## 10. La recuperación de los días desayunados en Ramadán

La recuperación de los días desayunados o anulados durante el mes de Ramadán no tiene por qué ser inmediatamente después de dicho mes, sino que dispone de un largo período de tiempo que se extiende desde que finaliza el actual mes de Ramadán, hasta que empiece el siguiente. Lo mismo sucede con la kaffárah. Hay que recuperar un día por cada día que haya desayunado durante el mes de Ramadán, pero no tienen porque ser todos los días seguidos (en caso de ser más de un día). Se podrán hacer seguidos o salteados.

**En caso de llegar el mes de Ramadán del año siguiente, y no hubiera recuperado los días adeudados, ayunará ese mes y recuperará lo que adeudare más tarde además si es por negligencia tiene que dar a comer a un pobre por cada día.**

**En caso de fallecer y deber días del mes de Ramadán, éstos podrán ser recuperados bien por su "Waly" (familiar encargado), o bien por uno de los que lo heredan.**

El ayuno se diferencia de la oración en este sentido, ya que la oración no podrá ser recuperada por otros.

Cuando se rompe el Ayuno en días que no sean los del Ramadán por una razón legítima, la persona en cuestión deberá compensar ese Ayuno más adelante tantos días cuantos no fueron guardados.

Si, por error, alguien hace algo que rompe un Ayuno normal, su observancia no queda anulado y sigue siendo válido siempre que cese de hacerlo en el momento en que se dé cuenta de ello.

## 11. ¿Cómo se confirma el mes de Ramadán?

La llegada del mes de Ramadán se verifica a través de dos formas: en primer lugar, al ver la luna nueva. Al respecto, Allah dijo: ﴿ Quien de vosotros vea la luna, pues que ayune. ﴾ Y también, el Profeta Muhammad (S.A.W.) dijo: {Al ver la luna nueva, hay que comenzar a ayunar}. No es necesario que cada musulmán vea la luna, sino basta que un musulmán confiable la haya visto para empezar el ayuno.

En segundo lugar al completar el mes de SHABAN. Es sabido que el mes lunar no pasa de treinta días, tampoco es menos de veintinueve. Por ello, el profeta Muhammad (S.A.W.) dijo: {Comenzad vuestro ayuno con la nueva luna y dejad de hacerlo una vez que aparezca la otra luna nueva. Si dudáis, entonces continuad ayunando a lo largo de treinta días}. [Transmitido por Muslim].

## 12. Dudas y preguntas frecuentes

**Pregunta:** ¿si el ayunante ameneze con estado de Yanaba se rompe su ayuno?

**Respuesta:** no, este hecho no invalida el ayuno.

Âisha y Ummu Salama relataron que el mensajero de Allah le llegaba el Fayr estando él en yanâba, luego se lavaba.

**Pregunta:** ¿Los abrazos y caricias del ayunante rompen el ayuno?

**Respuesta:** No, El hecho de abrazar a su pareja no invalida el ayuno.

Âisha dijo: El Profeta solía besar y abrazar (a sus esposas) mientras ayunaba, y él controlaba sus deseos mejor que cualquiera de vosotros.

**Pregunta:** ¿Se permite la extracción de sangre durante la abstención?

**Respuesta:** se permite si es necesario, o si no debilita mucho al ayunante y le causa la ruptura del ayuno.

Abdullah bin Abbas relató que el Profeta se hizo extraer sangre durante su Ihrâm y se hizo extraer sangre durante su ayuno.

**Pregunta:** ¿Cuál es el mejor: Ayunar durante el viaje o no ayunar?

**Respuesta:** Es permitido tanto ayunar como desayunar durante el viaje, en general. Pero cuando no molesta mucho ayunar durante el viaje, se recomienda ayunar. Y si causa daño es preferible no ayunar y recompensar los días por otros.

- Aisha, esposa del Profeta relató que Hamza Ibn Amrin Assalami dijo al Profeta ¿Ayuno durante los viajes? El acostumbra ayunar mucho. El Profeta le dijo: {ayuna si quieres; y si no quieres no ayunes}.

- Abdullah Ibn Abbas relató que el mensajero de Alah salió hacia la Meca ayunando durante el Ramadán. Cuando llegó a Alkâdid desayunó (durante el día) y la gente desayunó con él.
- Abu AlDardâ dijo: salimos de viaje con el mensajero de Allah en un día caluroso. El calor era tan intenso que teníamos que cubrirnos la cabeza con las manos. Ninguno de nosotros estaba ayunando excepto el Profeta e Ibn Rawaha.
- Yabir dijo: El Mensajero de Alah estaba de viaje, vio gente reunida en conmoción y vio que le daban sombra a un hombre. Dijo: ¿Qué es esto? Le dijeron: está ayunando. Él dijo: {ayunar durante el viaje no es de piedad}.

Anas bin Mâlik dijo: “estabamos de viaje con el Mensajero de Allah y el ayunante no criticaba al que desayunaba, a la vez que el que desayunante no criticaba al ayunante.

**Pregunta:** ¿Cuándo es lailatul Qadr y cual es su particularidad?

**Respuesta:** Allah dijo: «Lo hicimos descender en una noche bendita; en verdad somos advertidores. En ella se distribuye todo asunto sabio. »

La noche de la predestinación goza de muchas virtudes. En esa noche Allah hizo descender el Corán que es guía para la humanidad y razón de la felicidad en este mundo y en el Otro. Esta noche es mejor que mil meses. Los ángeles descienden y traen el bien, las bendiciones y la misericordia de Allah. Es una noche de

Paz en que el siervo de Dios se salva del castigo gracias a su obediencia a Allah. Revivir esta noche es motivo del Perdón Divino.

La noche del Qadr se encuentra en las últimas noches de Ramadán. Al respecto el Profeta (S.A.W.) dijo: {Buscadla en las últimas diez noches de Ramadán.}

Es más próxima a ser en las noches impares que las pares y en las últimas siete noches que el resto y en la noche vigésima séptima que todas las otras anteriores. La noche del Qadr no es fija todos los años, sino es variable. A veces es la noche del veintisiete, en un año, pero en el otro es la del veintinueve y en un tercero, es la del veinticinco. Todo esto de acuerdo con órdenes Divinas. Al respecto, El Mensajero de Allah (S.A.W.) dijo: {Tratad de encontrarla en las últimas nueve noches, en las últimas siete o en las últimas cinco.}

Allah no nos dio a conocer con exactitud la noche del Qadr para que el musulmán se esforzase al máximo durante Ramadán y especialmente durante los últimos diez días del mismo. Por ello, El Profeta (S.A.W.) al ver acercarse los últimos diez días de Ramadán, abandonaba todo contacto con sus mujeres, pasaba todas las noches rezando y hacía levantar a los miembros de su familia para las oraciones. En cuanto a las súplicas que podemos hacer en esta noche, no hay nada mejor que lo que dijo el Profeta al ser preguntado por Aisha: “Si yo llego a enterarme que estoy en la Noche del Decreto, ¿qué debo decir? Respondió: Di: {¡Allah Nuestro!, Tú eres Perdonador, amas el Perdón. Perdónanos! }.

**Pregunta:** ¿Qué es prohibido y disgustado para el ayuno de uno?

**Respuesta:** Ayunar no es solo el abandono de la comida y la bebida solamente. Más bien, ello también supone abandonar declaraciones impropias y acciones que están prohibidas o disgustadas.

Uno de los *Salaf* una vez dijo: “La más baja forma de ayunar es abandonar la comida y la bebida”. Esto es desde que acercarse a Alláh por abandonar las cosas permisibles no puede ser completado a menos que sea después de acercarse a Él por abandonar lo que Alláh ha prohibido bajo cada circunstancia. Aún cuando un musulmán sea obligado a abandonar lo ilícito en todos los tiempos, esto es aún más puesto sobre él mientras él está ayunando.

Si uno comete lo ilícito en otros tiempos que cuando él está ayunando, él está pecando y merecedor de ser castigado. Pero si él lo comete mientras está ayunando, entonces encima de ser pecador y merecedor del castigo, esto afecta su ayuno al ser deficiente o nulificado.

Así que la persona quien verdadera observa el ayuno es aquel quien oculta a su estómago de la comida y bebida, refrena sus miembros de los pecados, restringe su lengua del discurso vil y malvado, restringe sus oídos de escuchar y sus ojos de mirar a lo prohibido.

El Profeta dijo: {Quienquiera que no abandona el falso discurso y actuar sobre él, entonces Alláh no está en la necesidad de que él abandone su comida y bebida}.

La persona quien está ayunando debe evitar murmuraciones, susurros e insultar a otros, basado sobre lo que los dos Sheiks (Al-Bukhari y Muslim) reportaron de Abu Huraira que él dijo, y que fue elevado como un dicho del Profeta : {Ayunar es una armadura. Así que si este es un día en el cual uno de ustedes está ayunando, entonces él no debería ser vil en el discurso ni debería él ser pecador, ni debería él ser ignorante. Y si alguien lo insulta, entonces él debería decir: “Soy una persona que está ayunando”}.

La palabra yunnah (armadura) es aquello lo cual protege a aquel quien la usa del arma del oponente de que le cause daño a él.

Así que el ayuno protege a una persona de caer en pecados cuyas consecuencias son el castigo en este mundo y en el siguiente. La palabra Rafath en el Hadith se refiere al discurso lascivo e inmoral. Imám Ahmad reportó que el Profeta dijo: {Verdaderamente, ayunar es armadura, tanto como ella no esté perforada}. Fue dicho: “¿Qué causa que ella sea perforada?”. Él dijo: {Mentir y murmurar}.

Murmurar es como el Mensajero de Alláh lo explicó, y que es mencionar acerca de tu hermano lo que él odia.

Dijo el Profeta a propósito de dos mujeres que estaban ayunando pero murmuraban y hablaban mal de los demás: {Estas dos ayunaron por refrenarse de lo que Alláh hizo lícito para ellas. Pero

ellas rompieron su ayuno al hacer lo que Alláh hizo ilícito para ellas. Una de ellas se sentó con la otra y comenzaron a comer de la carne de la gente}.

Alláh dice: «Y no murmuren uno de otro. ¿Alguno de ustedes amaría comer la carne de su hermano muerto? » (Surat Al-Hujurat:12).

Este *hadith* muestra que murmurar rompe el ayuno. Esto es en sentido figurativo, significando que ello nulifica la recompensa de ayunar.

**Pregunta:** ¿Es permisible para uno el ayunar días voluntarios como el día de Ashura, aún si él tiene ayunos por cumplir del mes de Ramadán? ¿Y es permisible para aquel quien tiene días por cumplir del mes de Ramadán el ayunar el día de Ashura y el día antes de ello o el día después de ello con la intención de cumplir (lo que ha perdido)?

**Respuesta:** No debería hacer el ayuno voluntario mientras tenga un día o días pendientes del Ramadán. Más bien él debería comenzar por cumplir aquello lo cual él tiene (pendiente) del Ramadán; luego hacer el ayuno voluntario. Segundamente, si él ayunó el décimo y el onceavo días del mes de Muharram con la intención de cumplir aquello lo cual él tiene (pendiente) de entre los días que no ayunó en el mes de Ramadán; entonces eso es permisible y suficiente en cumplir los dos días de aquello lo cual él tenía pendiente. Por lo cual el Profeta dijo: {La recompensa de los hechos depende de las

intenciones y cada persona obtendrá la recompensa de acuerdo a lo que él haya pretendido}.

**Pregunta:** ¿Cuáles son los beneficios espirituales del ayuno?

**Respuesta:** El ser humano tiene una estructura compuesta de cuerpo y alma. Cada uno de estos dos elementos intenta hacer girar a la persona alrededor de su eje. Uno de los aspectos de estos dos elementos es el deseo sensual y animal. O sea, es el aspecto relacionado con el cuerpo humano.

Otro aspecto del ser humano es lo espiritual, lo cual le recuerda su razón de existir, le alienta a que realice buenas acciones, le hace disfrutar de sabores indescriptibles aunque tenga hambre y sed, y le conmina a mantenerse lejos de las maldades.

El Islam orienta la persona a cuidar el espíritu sin olvidarse de las necesidades del cuerpo. {Tu Señor tiene un derecho sobre ti, que debes cumplir; tu cuerpo también tiene su derecho sobre ti; y tu mujer también tiene su derecho sobre ti. Da, pues, a cada uno su derecho.}

El ayuno tiene muchos beneficios sobre todo sobre espirituales, he aquí algunos:

- ❖ El Ayuno enseña el Valor de las Bendiciones.
- ❖ El ayuno acostumbra a las personas a economizar.
- ❖ El Ayuno ensalza el Espíritu.
- ❖ El Ayuno Refrena al *Nafs* (el yo carnal).
- ❖ El Ayuno es una Protección contra los Pecados.

- ❖ El Ayuno enseña respetar a lo consignado.
- ❖ El Ayuno enseña la importancia de cumplir.
- ❖ El Ayuno les enseña a las personas ser dignas y generosas.
- ❖ El Ayuno Enseña la Paciencia.
- ❖ El Ayuno Enseña la Perseverancia y la Resistencia.
- ❖ El Ayuno Hace Adquirir Sentido de Orden y Armonía.

## 13. Dichos del bendito Profeta sobre el Ayuno

### Su Importancia

1. Abu Huraira narró que el Profeta dijo:

{Cualquiera que falla en el ayuno aunque sea por un día de ramadán, si no es por excusa (válida) o enfermedad, ni siquiera un ayuno perpetuo no lo compensaría}. *Ahmed, Tirmídi*

### Sus Bendiciones

2. Abu Huraira relató que el Profeta dijo:

{Cualquiera que ayuna durante el ramadán con imán (fe) y busca su recompensa de Allah solamente, tendrá sus pecados pasados perdonados. Cualquiera que reza de noche durante el ramadán con imán y busca la recompensa de Allah solamente, tendrá sus pecados anteriores perdonados, y alguien que pasa lailatul Qader (la noche del poder) en oración con imán y busca su recompensa

en Allah solamente tendrá sus pecados pasados perdonados}.

*Bujari, Muslim*

3. Abdulá ibn Amer reportó que el Profeta dijo:

{El ayuno y el Corán intercederán por el creyente en el Día del Juicio. El ayuno atestiguará: ¡Oh Señor! Yo le negué el placer de comer y de copular durante el día, así que acepta mi intercesión por él. El Corán dirá: ¡Oh Señor! Yo le negué el descanso y el sueño de la noche así que acepta la intercesión para él. Allah aceptará la intercesión de ambos}. *Bajjaqui*

4. Abu Síd Judri reportó que el Profeta dijo:

{Cuando un siervo de Allah observa el ayuno un día por Allah, entonces repele el fuego (del Infierno) a una distancia como de un viaje de setenta años}. *Bujari, Muslim*

### Conducta Personal durante el Ayuno

5. Abu Huraira relató que el Profeta dijo:

{Si una persona no evita la palabra falsa y la conducta falsa durante el ayuno, Allah no le importará si ésta se abstiene de su comida y bebida}. *Bujari, Muslim*

6. Abu Huraira reportó que el Profeta dijo:

{Mucha gente que ayuna no obtiene nada de su ayuno excepto el hambre y la sed, y mucha gente que reza no obtiene nada de ello excepto cansancio}. *Darimi*

El Corán dice: ﴿¡Creyentes! Se os ha prescrito el ayuno, al igual que se prescribió a los que os precedieron. Quizás así temáis a Allah ﴾ (2:183).

Así que el objetivo de ayunar no es solamente para abstenerse de la comida y la bebida, sino para hacer un esfuerzo consciente para mejorar nuestra conducta y tratar de aprender la autodisciplina.

### Como Observar el Ayuno

7. Ammer ibn Yasir reportó que el Profeta dijo:

{Cualquiera que ayune un día en el que tenga duda, ha desobedecido a Abul Casim}. *Abu Daud, Ibn Maya, Tirmídi*

[Abul Casim es uno de los muchos títulos que el bendito Profeta tiene. Un día dudoso es en el que uno no está seguro si el ramadán ha iniciado o llegado a su fin. Si hay una diferencia de opinión acerca del comienzo y el final del ramadán, uno debe seguir a los líderes de sus respectivas comunidades y no aquellos de opinión personal. El Corán y el hadiz establecen muy claro que uno debe seguir aquellos autorizados y mantener así la unidad de la nación musulmana.]

8. Anas ibn Malik relató que el Profeta dijo:

{Tomad el sajúr, porque en él hay bendiciones}. *Bujari, Muslim*

9. Abu Huraira reportó que el Profeta dijo:

{Cuando alguno de vosotros escucha el azán mientras tiene una taza en su mano (o sea, comiendo sajúr), no debe bajarla hasta que haya satisfecho su necesidad (de comer)}. *Abu Daud*

10. Hafsa ibna Omar reportó que el Profeta dijo:

{Quien sea que no tiene la intención de ayunar antes de que rompa el día, no hay ayuno para ésta}. *Abu Daud, Nasái, Tirmídi*

11. Abu Huraira reportó que el Profeta dijo:

{Si alguien olvida que está ayunando y come o bebe por accidente, debe completar su ayuno, porque es Allah quien le ha alimentado y ha dado la bebida}. *Bujari, Muslim*

12. Aixa relató que al Profeta se le preguntó si uno debía ayunar mientras se viajaba, a lo que contestó:

{Ayunad si lo deseáis, o posponedlo si lo deseáis}. *Bujari, Muslim*

### **Recompensa por Proveer a Alguien que Ayuna**

13. Zeid ibn Jalid Yuhani narró que el Profeta dijo:

{Aquel que provee para romper el ayuno a otra persona, gana la misma recompensa que el que está ayunando y ninguna reducción es hecha en la recompensa del último}. *Tirmídi*

### **La noche de la predestinación (lailatu al-Qadr)**

14. Anas ibn Malik reportó que al inicio del ramadán el Profeta dio un sermón diciendo:

{En verdad un mes sagrado ha llegado a vosotros, y es en éste mes que hay una noche que es mejor que 1,000 meses. Cualquiera que esté privado de sus bendiciones está privado de todo bien, y nadie está privado por sus bendiciones excepto que sea una persona desafortunada}. *Ibn Maya*

15. Aixa relató que el Profeta dijo:

{Buscad la noche del poder en las noches impares cuando son los últimos diez días de ramadán}. *Bujari*

## 14. Zakat Al Fitr

Allah ¡Altísimo sea! Prescribió el Zakat Al Fitr para purificar nuestro ayuno al término del mes de Ramadán y antes de la oración del Eid. En el zakat al fitr hay beneficios para los pobres y conservación de su dignidad en los días de la fiesta. De este modo, pueden participar en las celebraciones del Eid y junto con los ricos festejan jubilosamente. Zakat al fitr es una demostración de generosidad y hermandad y es una manera de agradecer a Allah, por habernos ayudado para cumplir cabalmente con el ayuno de los días de Ramadán y con las oraciones nocturnas del mismo mes. Es una obligación a todo musulmán sea mayor, menor, hombre, mujer.

Abdullah Ibn Omar dijo: {El Mensajero de Allah ordenó el Zakat Al Fitr que consistía en una SAA (una medida equivalente a 2,5 kilos aproximadamente) por persona, sea este SAA de dátiles o de cebada.}

El Zakat Al fitr tiene que ser de alimento comestible para los humanos, pero también se puede dar el dinero equivalente a los pobres si es más útil para ellos.

Alabado sea Allah, Señor de los Universos.

# ÍNDICE GENERAL

1. Introducción .....	01
2. La posición que ocupa el ayuno de Ramadán en el Islam.....	03
3. El significado espiritual del ayuno islámico .....	04
4. ¿Quién debe ayunar? .....	07
5. Exención del ayuno .....	08
6. Recomendaciones generales para el ayunante .....	10
7. Hechos permitidos durante el periodo de abstinencia.....	12
8. Hechos que invalidan el ayuno .....	13
9. Al Kaffarah. La recuperación de los días desayunados	14
10. La recuperación de los días desayunados.....	15
11. ¿Cómo se confirma el mes de Ramadán? .....	16
12. Dudas y preguntas.....	16
13. Dichos del bendito Profeta sobre el ayuno.....	24
14. Zakat AlFitr .....	28
15. Índice .....	29

## Misión:

La Unión Islámica de *Imames* y Guías en España, es una institución islámica española constituida con el amparo de la legislación española vigente. Su misión se basa en los valores del Islam, y desea unir a los imames de España bajo un proyecto ambicioso, que aspira a desarrollar un papel social y cívico de la comunidad musulmana en España.

## Objetivos:

- Promocionar el papel real del *imám* en la sociedad, y defender sus derechos legales, sociales y económicos.
- Capacitar a los imames y guías religiosos para desarrollar su papel con éxito, y formar a otros nuevos.
- Colaborar con otras entidades que comparten los mismos fines en España, Europa y el resto del mundo.
- Promover el diálogo interreligioso e intercultural.
- Apoyar la gestión pacífica de la diversidad cultural y religiosa que caracteriza la sociedad española, basada en el diálogo y el respeto.
- Sensibilizar a los imames sobre la historia de España, sus leyes, su realidad social y cultural.
- Normalizar y organizar el trabajo de los guías religiosos.
- Unir los esfuerzos de los imames y crear una coordinación entre ellos en asuntos de interés común.
- Crear una comisión de investigaciones religiosas (fetuas), centrada en estudiar la realidad de los musulmanes en España.

## Principios:

- El Islam es un modo de vida integral, que se extiende a todos los aspectos de la vida del individuo.
- El Corán y la Sunnah (Las enseñanzas del profeta Mohammed, la paz y bendiciones de Alah sean con Él) son las dos fuentes oficiales para conocer el Islam y sus normas.
- Creemos que el Islam libera la razón humana y abre el camino a cualquier aportación de beneficio para la humanidad.
- En el trato con otras entidades, seguimos la regla: "Trabajemos juntos en lo que nos une, y respetemos nuestras diferencias"
- Creemos en la apertura y el diálogo con todas las instituciones, respetando siempre los valores islámicos.
- Optamos siempre por la vía del diálogo y el acercamiento; Y rechazamos rotundamente la violencia y los extremismos.
- Consideramos España como nuestro país, respetamos sus leyes y trabajamos por su bienestar y progreso.
- La UIGE no pretende sustituir a otras entidades islámicas ni competir con ellas, sino complementar su labor y colaborar con ellas en trabajar el bien común.