



Guía breve de
Ramadan
para nuevos musulmanes

¿Qué es Ramadán?

Ramadán es el noveno mes del calendario islámico. Fue durante el mes de Ramadán cuando comenzó la Revelación del Corán. Es el mes en el que los musulmanes están obligados a ayunar. El ayuno es uno de los cinco pilares del Islam.



¿Qué tiene de especial Ramadán?

Ayunar en el mes de Ramadán tiene muchas virtudes y recompensas. El Mensajero Muhammad nos dijo que ayunar este mes sincera y correctamente conlleva el perdón de todos los pecados. Ramadán es el mes de la misericordia y de la gran recompensa.



¿Cuándo comienza el mes de Ramadán?

El calendario islámico se basa en un sistema lunar. Cada mes comienza y termina con el avistamiento de la luna creciente. Por lo tanto, el mes de Ramadán nunca coincide con el mismo momento todos los años, sino que se retrasa doce días de un año a otro. Ramadán dura veintinueve o treinta días.



¿Por qué ayunan los musulmanes?

Los musulmanes ayunan porque Dios nos lo ha ordenado. El ayuno tiene una serie de objetivos, que se pueden consultar en el blog adjunto.

¿Cuánto tiempo ayunan los musulmanes cada día?

Los musulmanes ayunan desde el amanecer hasta la puesta del sol cada día del mes de Ramadán.



¿De qué debo abstenerme durante el ayuno?

Como acto de devoción para complacer a Dios, los musulmanes se abstienen voluntariamente de comer, beber y mantener relaciones maritales durante las horas de ayuno. También debe evitarse todo lo que conduzca a la excitación sexual. Además, el ayuno consiste en abstenerse de cualquier cosa que desagrade a Dios. Por ello, los musulmanes deben esforzarse por mantener un buen carácter y una buena conducta durante todo el Ramadán. Mentir, engañar, enfadarse, etc., van en contra del espíritu del ayuno.



¿Puedo comer antes del amanecer?

Sí, se recomienda hacerlo. Esta comida se llama en árabe "suhur" [comida antes del amanecer]. Debe asegurarse de estar bien hidratado para poder cumplir con el ayuno.

¿Quién debe ayunar?

Todo musulmán mayor de edad debe ayunar. Sin embargo, algunas personas pueden dejar de ayunar si tienen una excepción válida.



¿Cuáles son las excepciones válidas al ayuno?

Hay excepciones temporales y permanentes. Las mujeres no deben ayunar durante la menstruación ni durante la hemorragia de posparto.

Tampoco deben ayunar las siguientes categorías

- Las personas demasiado débiles para ayunar
- Los enfermos
- Los viajeros
- Las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia



Para todos los anteriores, recuperan los días de ayuno perdidos después de Ramadán, cuando ya no existe la causa de excepción. Por ejemplo, si alguien estuvo de viaje tres días durante Ramadán y no ayunó, deberá recuperar el ayuno de esos días después del mes de Ramadán.

Quien no pueda ayunar permanentemente, como alguien demasiado viejo o con una enfermedad debilitante, debe alimentar a una persona pobre en lugar de ayunar por cada día de Ramadán.



¿Cuándo y cómo se rompe el ayuno?

El ayuno termina al atardecer. En cuanto se pone el sol, se puede comer y beber. Es preferible romper el ayuno con dátiles o agua, ya que esa era la tradición del Mensajero Muhammad.

¿Puedo seguir trabajando y realizando otras actividades habituales?

Sí, todo lo demás puede continuar con normalidad en cuanto a su vida cotidiana. Sin embargo, debe evitar cualquier cosa que pueda debilitarle y que le obligue a romper el ayuno antes de tiempo. También debe abstenerse de cualquier cosa que contradiga los objetivos del ayuno.

