

# GUÍA DEL AYUNO PARA NUEVOS

## *Musulmanes*





## *Definición*

Ayunar en el Islam significa abstenerse de comida, bebida e intimidad durante las horas del día, desde el amanecer hasta el anochecer, como un acto de devoción por Dios.

## *¿Qué es Ramadán?*

Ramadán es el noveno mes del calendario islámico. Fue el mes en el que comenzó la revelación del Corán al Mensajero Muhammad. Es el mes en el que los musulmanes ayunan. El ayuno es uno de los actos de adoración más importantes del Islam. El ayuno de Ramadán es uno de los cinco pilares del Islam.



## *¿Qué tiene de especial el mes de Ramadán?*

El Ramadán es el mes del Corán y de adoración y devoción adicionales. La vigilia nocturna, el retiro a la mezquita, la caridad, dar de comer a la gente y otras buenas acciones comunitarias e individuales se concentran en el mes de Ramadán. Ayunar durante 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 de Dios.



## *¿Por qué ayunan los musulmanes en Ramadán?*

Los musulmanes ayunan en Ramadán porque Dios se los ha ordenado. La conciencia de Dios y la purificación de uno mismo son algunos de los objetivos. Otros son aprovechar este mes para acercarse a Dios mediante la adoración y, en particular, el estudio del Corán. En el mes de Ramadán se nos recuerdan los favores y bendiciones de Dios y, por tanto, debemos aumentar nuestro agradecimiento y gratitud. El ayuno nos ayuda a lograr la autodisciplina y nos entrena para controlar nuestros deseos. También nos permite empatizar con quienes a menudo pasan hambre y sed.



## *Virtudes del ayuno*

El ayuno tiene muchas virtudes. Una de ellas es que protege a la persona del Fuego del Infierno. Es una forma de expiar nuestros pecados. La devoción al ayuno intercederá por los ayunantes el Día del Juicio Final. Una de las puertas del Paraíso está reservada sólo para los ayunantes. El Mensajero Muhammad dijo: "Toda buena acción se multiplica de diez a setecientas veces como recompensa. Dios dice: 'Excepto el ayuno, que es sólo para Mí, y Yo lo recompensaré en la medida correspondiente'".



## *¿Cuándo comienza el mes de Ramadán?*

El calendario islámico se basa en un sistema lunar. Cada mes comienza y termina con la aparición de la luna creciente. Cuando termina el octavo mes, Shaban, comienza el Ramadán. El mes de Ramadán nunca se celebra en la misma época todos los años, sino que se desplaza a lo largo de las diferentes estaciones de año en año. Todos los meses lunares, incluido el Ramadán, tienen 29 o 30 días.

## *¿Quién debe ayunar?*

Todos los musulmanes sanos que hayan alcanzado la pubertad deben ayunar en Ramadán. Sin embargo, algunas personas pueden dejar de ayunar si tienen una excusa válida que les conceda una excepción.



## *¿Cuánto tiempo ayunan los musulmanes cada día?*

Los musulmanes ayunan desde el amanecer hasta la puesta del sol cada día de Ramadán. Esto puede durar entre 12 y 20 horas, dependiendo de la época del año en que cae el mes de Ramadán y de la ubicación de la persona en la Tierra.

## *¿De qué debo abstenerme durante el ayuno?*

Los musulmanes no pueden comer, beber ni mantener relaciones sexuales durante las horas de ayuno. También debe evitarse todo lo que provoque excitación sexual. Además, el ayuno consiste en abstenerse de cometer pecados y de todo aquello que desagrade a Dios. En el mes de Ramadán, los musulmanes deben esforzarse por mantener un buen carácter y una buena conducta. La mentira, el engaño, el lenguaje grosero, el comportamiento inmoral y poco ético, la ira, etc., van en contra del espíritu del ayuno.

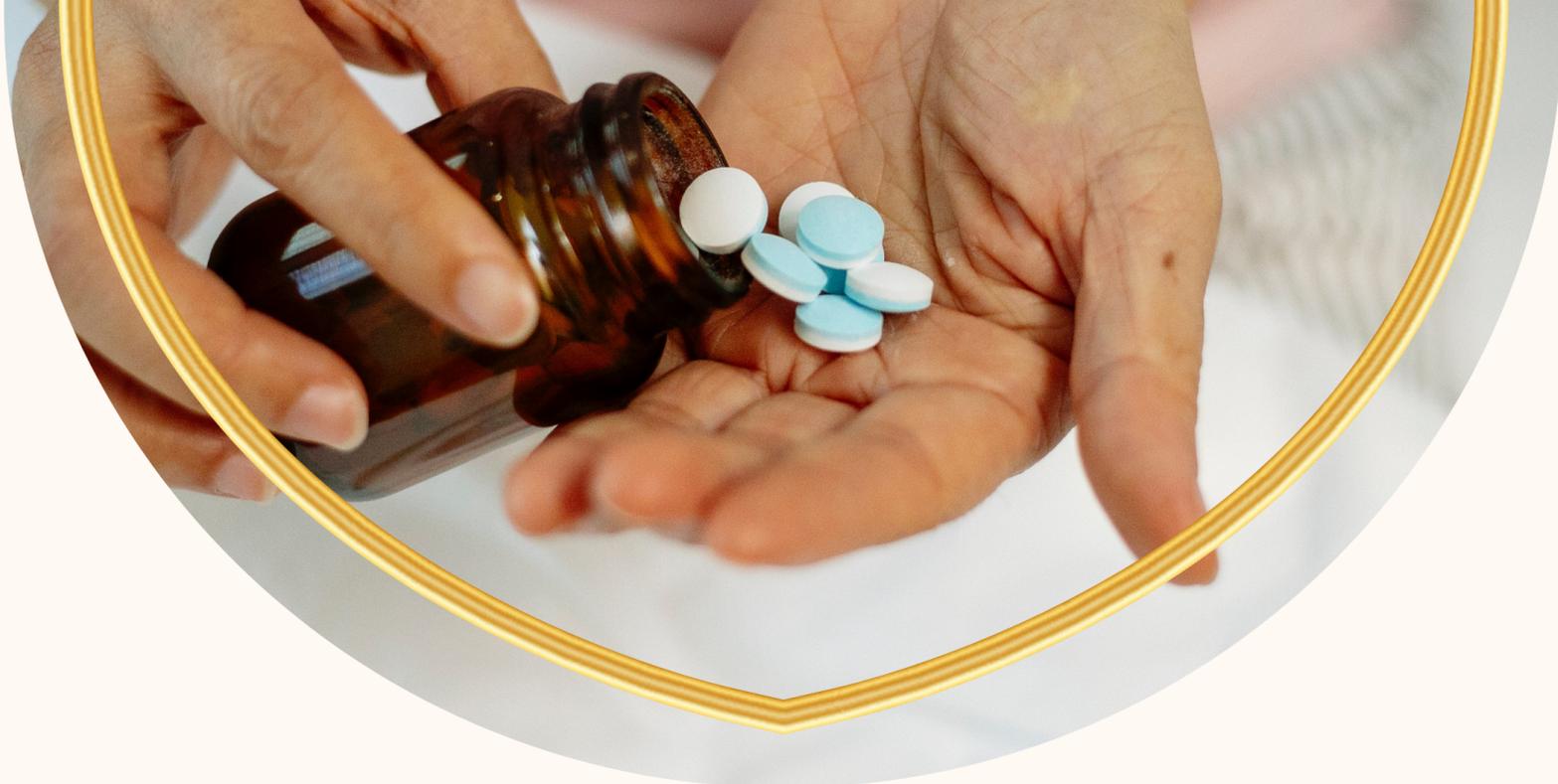


## *¿Puedo comer antes del amanecer?*

Sí, se recomienda hacerlo. Esta comida se llama "Suhur" en árabe. Debe asegurarse de estar bien hidratado para poder cumplir con el ayuno, ya que el ayuno en el Islam es un ayuno seco.

## *¿Cuándo y cómo se rompe el ayuno?*

El ayuno termina al atardecer. En cuanto se ponga el sol, puede comer y beber. Es preferible romper el ayuno con dátiles o agua. No se exceda en la comida y la bebida, ya que eso conmocionará su cuerpo y su sistema digestivo y contradice el espíritu del ayuno.



## *¿Cuáles son las excusas válidas para no ayunar?*

Las mujeres no pueden ayunar durante la menstruación ni durante las hemorragias posparto.

Las siguientes categorías de personas tampoco tienen que ayunar:

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

Todos los anteriores constituyen los días de ayuno perdidos después del mes de Ramadán. Por ejemplo, si alguien estuvo de viaje durante tres días durante el mes de Ramadán y no ayunó esos días. Entonces ayunará tres días después del mes de Ramadán como compensación. Quien no pueda ayunar permanentemente, como una persona demasiado anciana o enferma, debe dar de comer a un pobre por cada día perdido.

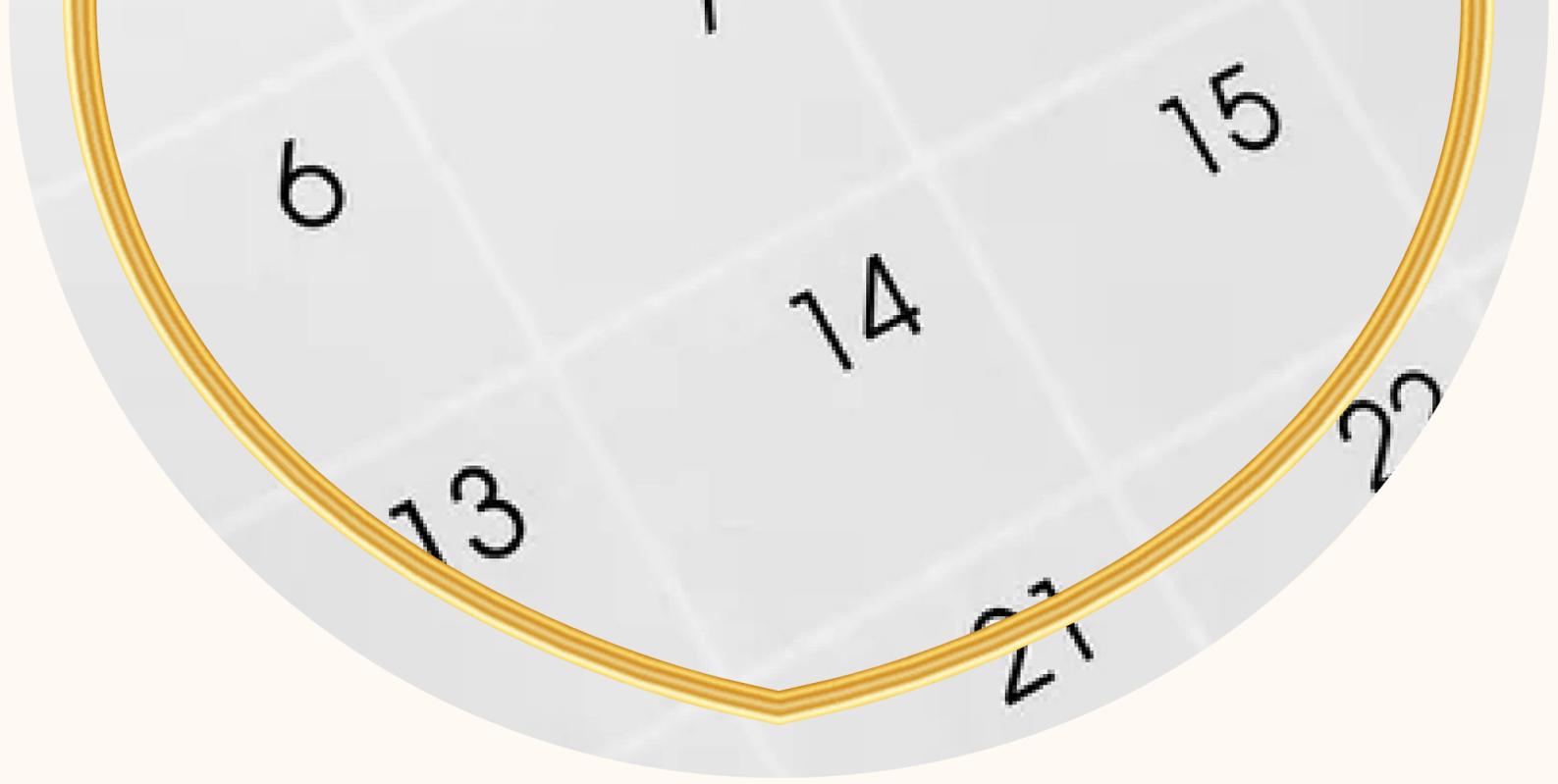


## *Los niños y el ayuno:*

Los niños no están obligados a ayunar hasta que alcanzan la edad de la pubertad y son responsables. Pueden ayunar si ellos o sus padres desean entrenarlos. Si un niño no ayuna, no necesita recuperar los días perdidos.

## *¿Puedo seguir trabajando y realizando otras tareas cotidianas?*

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



## *Ayuno voluntario*

El ayuno no se limita al mes de Ramadán. El Mensajero Muhammad ayunaba durante todo el año. Usted puede ayunar durante todo el año en cualquier momento que elija, siempre que evite los dos días anuales del Eid. Hay ciertos días en los que se recomienda ayunar. Estos incluyen:

- Los lunes y jueves de cada semana
- Los días 13, 14 y 15 de cada mes lunar islámico, que coinciden con las noches de luna llena.
- 10 de Muharram, el primer mes del año civil, que es el Día de Ashura
- 9 de Thul-Hijjah, el duodécimo mes del calendario, que es el Día de Arafah
- 6 días del mes de Shawwal, el décimo mes del calendario, que sigue al mes de Ramadán