

Folleto sobre Ramadán

Producción:

Equipo de Islamweb

Departamento de traducción y edición

En el nombre de Al-lah, el Clemente, el Misericordioso

Alabado sea Al-lah, y que Su paz y bendiciones sean con el Profeta Muḥammad, con sus familiares y con todos sus Sahabah.

Introducción

1. Definición del ayuno:

El ayuno es la abstención de consumir o ingerir cualquier tipo de alimento, desde el inicio del tiempo del Fayer (la oración del alba) hasta el ocaso, como forma de adoración a Al-lah.

2. Importancia del ayuno:

El ayuno de Ramadán es uno de los pilares prácticos del Islam, dijo el Profeta Muḥammad, sallallahu ‘alaihi wa sallam: *“El Islam fue edificado sobre cinco pilares: el testimonio de que nada ni nadie merece adoración sino Al-lah y que Muḥammad es Su Mensajero, cumplir con la oración, pagar el Zakat, ayunar en Ramadán y hacer el Hajj (peregrinación mayor)”*. [Bujari y Muslim]

3. Virtudes del mes de Ramadán:

- El ayuno y la Taqwa (temor reverencial de Al-lah):

Al-lah, Altísimo y Alabado sea, nos Informó que el ayuno es un medio con el cual podemos adquirir la Taqwa, y que el ser humano fortalece su voluntad ante las pasiones mundanales por medio del ayuno. Dice Al-lah (lo que se interpreta en español): *¡Oh,*

creyentes! Se os prescribió el ayuno al igual que a quienes os precedieron para que alcancéis la piedad. [Corán 2:183]

- La puerta del Paraíso conocida como Ar-Raian:

Ashl ibn Sa'd, que Al-lah esté complacido con él, reportó que el Profeta Muḥammad, sallallahu 'alaihi wa sallam dijo: *“Existe una puerta en el Paraíso llamada Ar-Raian por la que entrarán los ayunantes el Día del Juicio, nadie más que ellos pasará por esa puerta. Ese día se dirá: ¿Dónde están los ayunantes? Entonces entrarán y al pasar el último de ellos por su umbral se cerrará y no entrará nade más”*. [Muslim]

- Se abren las puertas del Paraíso, se cierran las del infierno y los demonios son encadenados:

Dijo el Profeta Muḥammad, sallallahu 'alaihi wa sallam: *“Cuando llega Ramadán se abren las puertas del Paraíso, se cierran las del Infierno y los demonios son encadenados”*. [Bujari]

- El perdón de los pecados:

Abu Hurariah, que Al-lah esté complacido con él, reportó que el Profeta Muḥammad, sallallahu 'alaihi wa sallam, dijo: *“Quien ayuna en Ramadán con fe y esperanza en la recompensa que recibirá por su ayuno, le serán perdonados los pecados que haya cometido”*. [Bujari]

Abu Hurairah, que Al-lah esté complacido con él, mencionó que el Profeta Muḥammad, sallallahu 'alaihi wa sallam, dijo: *“Quien ora en las noches y madrugadas de Ramadán con fe y esperanza en la recompensa que recibirá por sus acciones, le serán perdonados los pecados que haya cometido”*. [Bujari]

Abu Hurairah, que Al-lah esté complacido con él, reportó que el Profeta Muḥammad, sallallahu 'alaihi wa sallam, dijo: *“Quien vela*

en Laila tul Qader (la noche del decreto) con fe y esperanza en la recompensa que recibirá por sus acciones, le serán perdonados los pecados que haya cometido”. [Bujari]

- El ayuno es de Al-lah y Él Recompensará por esta acción:

Abu Hurairah, que Al-lah esté complacido con él, relató que el Profeta Muḥammad, sallallahu ‘alaihi wa sallam, dijo: **“Dijo Al-lah, Poderoso y Majestuoso: ‘Toda obra que el hombre realice es para él, excepto el ayuno, que es para Mí y Yo Recompensó por él’. El ayuno es una protección. Si alguno de vosotros está ayunando que no diga obscenidades. Si es insultado o provocado que diga: ¡Estoy ayunando! Juro por Aquel que tiene el alma de Muḥammad en Su Mano, que el aliento del ayunante es más amado por Al-lah que el olor del almizcle. El ayunante tiene dos momentos de gran alegría: Al romper el ayuno y cuando llegue al encuentro con su Señor”.** [Bujari]

- De Ramadán a Ramadán:

Abu Hurairah, que Al-lah esté complacido con él, reportó que el Profeta Muḥammad, sallallahu ‘alaihi wa sallam, solía decir: **“El periodo que hay entre las cinco oraciones, la del Yumu’a y las de la siguiente sema, al igual que de Ramadán a Ramadán, son un tiempo en el que se borran las faltas menores, siempre y cuando no se cometan pecados graves”.** [Muslim]

- Recibimiento de Ramadán:

El Profeta Muḥammad, sallallahu ‘alaihi wa sallam, y sus Saḥabah, que Al-lah esté complacido con todos ellos, se llenaban de alegría por la llegada del mes de Ramadán. Aḥmad y An-Nasai’, que Al-lah los tenga en Su misericordia, registraron un relato en el que Abu Hurairah, que Al-lah esté complacido con él, mencionó que el Profeta Muḥammad, sallallahu ‘alaihi wa sallam, dijo: **“Ha llegado Ramadán, un mes bendito en el que Al-lah les ha ordenado el**

ayuno. En él se abren las puertas del Paraíso, se cierran las del Infierno y los demonios son encadenados. En él hay una noche en la que recompensa por la adoración que en ella se realice equivale a lo que se conseguiría en mil meses. Quien desaproveche este bien, realmente ha perdido”.

Ma’la ibnul Fadel, que Al-lah lo tenga en Su misericordia, dijo de los Salaf (predecesores virtuosos y piadosos): “Se la pasaban seis meses suplicándole a Al-lah que les permitiera presenciar el mes de Ramadán y ayunar en él, y la otra mitad del año le suplicaban para que les aceptara el ayuno y todo lo que habían hecho en él”.

Iahia ibn Abu Kazir, que Al-lah lo tenga en Su misericordia, dijo: “Uno de los Du’a’ (súplica) que los Salaf repetían era: ‘Al-lahumma sal-limni ila Ramadán wa sal-lim Ramadán li wa tasallamuhu minni mutaqabbilan (¡Oh Al-lah! Prolonga mi vida hasta el próximo Ramadán, y ayúdame para que pueda cumplir con todas las buenas acciones que debo hacer en este mes, y acepta mi ayuno y demás obras que realice en Ramadán)’”.

Los Salaf, siguiendo el ejemplo de quien fue enviado por Al-lah como señal de Su misericordia para con toda la humanidad, Muhammad, sallallahu ‘alaihi wa sallam, recibían el mes de Ramadán disponiéndose a leer el Corán más que en cualquier otro periodo. Ellos, que Al-lah esté complacido con todos ellos y los tenga en Su misericordia, se preparaban para recibirlo con la mayor disposición posible, por lo que sentían sensaciones inexplicables en su interior que les permitía fortalecer y reafirmar su fe, y sentían la necesidad de acercarse más a su Creador y Señor.

Lastimosamente, en nuestra época nos encontramos con que muchos de los musulmanes se preparan para Ramadán superficialmente, pues al ver la cercanía de este mes se alborotan y se lanzan a los mercados para comprar todo tipo de alimentos y bebidas, y planean toda una agenda para perder el tiempo en banalidades durante las noches de Ramadán. En vez de hacer estas

cosas, deberíamos recibir este mes arrepintiéndonos con sinceridad, estando atentos a todo lo que nuestro ser nos pida y controlarnos para imponer nuestra voluntad ante las pasiones.

Qué ejemplar sería si ayunáramos este Ramadán como si fuera el último de nuestra vida. Para que de esta manera nos apresuremos a realizar todo tipo de obras y acciones que incrementen nuestra recompensa, y que no dejemos de realizar nada de lo que después nos arrepintamos, por haber desperdiciado la oportunidad de haber ganado más bendiciones y más recompensa.

Además, debemos ser conscientes de que, si bien es cierto que se le ha ordenado al musulmán adorar a Al-lah en todos los meses y épocas del año, en Ramadán debe duplicar sus esfuerzos, pues es una oportunidad única que no se sabe si se va a volver a repetir el año siguiente. Una forma en que el creyente muestra su buena intención de recibir Ramadán como se debe, es ayunando lo que le sea posible del mes que lo precede, Sha'ban.

Este es el momento justo para hacer nuestra intención y proponernos a obrar de la mejor forma en Ramadán, si es que Al-lah nos permite presenciarlo, para luego, cuando llegue, traducir la intención en hechos. Por otra parte, recordemos que la intención es algo fundamental para la validez y aceptación de las obras; si nuestra intención es sincera, pero por algún motivo no podemos ayunar, esta nos servirá para ser acreedores a la gran recompensa que Al-lah tiene dispuesta para este mes.

Le pedimos a Al-lah que nos Guíe hacia todo bien, que nos Permita vivir para presenciar este Ramadán y que nos Ayude para que podamos Adorarlo en él como se debe.

Fatwas selectas:

Pregunta:

¿Cuáles son las condiciones que hacen que el ayuno sea obligatorio?

Respuesta:

Las condiciones que hacen que el ayuno sea obligatorio son de tres clases:

1. Condiciones de su obligatoriedad:

- a. La pubertad: Así que el menor no está obligado a ayunar, por lo que nos enseñó el Profeta Muḥammad, sallallahu ‘alaihi wa sallam: ***“No se registran las acciones de tres tipos de personas: el niño hasta que tenga el sueño húmedo (o emisión de semen nocturna, quien se encuentre dormido hasta que se despierte, y quien haya enloquecido hasta que vuelva a ser lúcido”.*** [Aḥmad y Abu Dawud] Sin embargo, si un menor está en capacidad de ayunar, se le debe pedir que lo haga, y ser más insistentes en ello cuando llegue a los diez años, igual que se hace con la oración.
- b. La posibilidad física y mental de hacerlo: Esto significa que una persona que no pueda hacerlo por razón de su avanzada edad o alguna enfermedad, no está obligada a ayunar. Dice Al-lah, Altísimo y Alabado sea (lo que se interpreta en español): ***{Quien de vosotros estuviese enfermo o de viaje y no ayunase, deberá reponer posteriormente los días no ayunados.}*** [Corán 2:184] Si la enfermedad de esta persona es de por vida, entonces no debe reponer los días que no haya podido ayunar, sino que debe alimentar a un pobre por cada uno de estos días.

- c. No estar de viaje: El viajero puede dejar de ayunar, pero después debe reponer los días que no ayunó, dice Al-lah, Altísimo y Alabado sea (lo que se interpreta en español): *{Quien de vosotros estuviese enfermo o de viaje y no ayunase, deberá reponer posteriormente los días no ayunados.}* [Corán 2:184]

2. Condiciones de su validez:

- a. La intención: Por lo que dijo el Profeta Muḥammad, sallallahu ‘alaihi wa sallam: *“La validez de las acciones dependen de la intención con la que se realizan”*. [Bujari y Muslim] Además, la intención debe ser realizada durante la noche anterior al día de ayuno, tal como lo mencionó el Profeta Muḥammad, sallallahu ‘alaihi wa sallam: *“Quien no realiza durante la noche la intención de ayunar, su ayuno no le será válido”*. [Abu Dawud y An-Nasai’]
- b. El discernimiento: Por lo que no es válido que ayune un menor que no ha llegado a la edad del discernimiento, pues no entiende la razón misma de los actos de adoración.
- c. El tiempo para el ayuno: El ayuno debe ser realizado en los tiempos que se fijaron par su observación, y no es válido hacerlo fuera de estos, como en los días del ‘Id (las dos fiestas del Islam).

3. Condiciones de su obligatoriedad y su validez juntas, de modo que sin una de ellas el ayuno no es válido ni obligatorio:

- a. El Islam: Las acciones de los incrédulos no son válidas, dice Al-lah, Altísimo sea (lo que se interpreta en español): *{... que si atribuyes copartícipes a Al-lah tus obras se malograrán y te contarás entre los perdedores.}* [Corán 39:65]
- b. El uso de razón: De esta manera una persona que tenga desórdenes mentales no está obligado a ayunar, dijo el Profeta Muḥammad, sallallahu ‘alaihi wa sallam: *“No se registran las acciones de tres tipos de personas: el niño hasta que tenga el sueño húmedo (o emisión de semen nocturna, quien se encuentre dormido hasta*

que se despierte, y quien haya enloquecido hasta que vuelva a ser lúcido". [Ahmad y Abu Dawud]

- c. No estar con el periodo menstrual o el puerperio: Está prohibido que ayune una mujer que esté pasando por alguno de estos dos casos; sin embargo, una vez haya pasado su periodo o terminado el puerperio, ella está obligada a reponer los días que no haya ayunado, esto en base a lo que ‘A’ishah, que Al-lah esté complacido con ella, dio: “Cuando menstruábamos en el tiempo del Profeta Muḥammad, sallallahu ‘alaihi wa sallam, se nos ordenaba que repusiéramos los días que no ayunábamos, más no las oraciones que no habíamos realizado por esta razón”.

Pregunta:

¿Cómo se debe recuperar los días no ayunados durante Ramadán debido a una causa aceptada por la Shari’ah?

Respuesta:

Quien no ayuna por algún motivo aceptado por la Shari’ah –como una enfermedad curable, viaje, menstruación, puerperio, embarazo o lactancia– debe recuperar los días que no pudo ayunar en este Ramadán antes de que llegue el del próximo año. De no hacerlo así y deja pasar este periodo, es decir, que no repone esos días antes de la llegada del siguiente Ramadán, entonces lo que debe hacer, además de reponer los días que no ayunó, es pagar la Kaffarah (expiación), que consiste en dar comida a un pobre por cada día de retraso. Sin embargo, si se trata de una mujer en embarazo o que está en el periodo de lactancia, y teme por su salud y la de su bebé, entonces no debe pagar la Kaffarah por el retraso, mientras que si el temor es sólo por la salud del recién nacido, el embrión o el feto, entonces debe pagar la Kaffarah además de reponer los días.

Pregunta:

¿Qué cosas y actos invalidan el ayuno?

Respuesta:

Las cosas y actos que invalidan el ayuno son:

1. Ingerir cualquier tipo de alimento líquido o sólido a propósito durante el día: No se cuenta quien consumió estos alimentos, en poca o mucha cantidad, por olvido, equivocación o porque haya sido forzado. Dice Al-lah (lo que se interpreta en español): *{...y comed y bebed hasta que se distinga el hilo blanco [la luz del alba] del hilo negro [la oscuridad de la noche], luego completad el ayuno hasta la noche.}* [Corán 2:187] Respecto a quien lo hace sin intención, dijo el Profeta Muḥammad, sallallahu ‘alaihi wa sallam: *“Ciertamente que Al-lah no Juzgará a mi Ummah por el error, el olvido y por lo que se le haya obligado a hacer”*. [Ibn Mayah, At-Tabarani y Al Ḥakim]
2. Provocar el vómito: Dijo el Profeta Muḥammad, sallallahu ‘alaihi wa sallam: *“Quien no pueda contener el vómito no debe reponer nada, pero quien se lo provoque a sí mismo debe reponer ese día”*. [Aḥmad, Abu Dawud y At-Tirmidhi]
3. El coito: Dice Al-lah, Altísimo sea (lo que se interpreta en español): *{Durante las noches del mes de ayuno os es lícito mantener relaciones maritales con vuestras mujeres. Ellas son vuestra protección y vosotros la suya. Al-lah Sabe que os engañabais a vosotros mismos, y os Perdonó y Absolvió. Ahora podéis mantener relaciones con ellas y buscar lo que Al-lah os decreta [hijos]; y comed y bebed hasta que se distinga el hilo blanco [la luz del alba] del hilo negro [la oscuridad de la noche], luego completad el ayuno hasta la noche.}* [Corán 2:187] La aleya es bien clara

en señalar que está prohibido el coito durante el día; además, el Profeta Muḥammad, sallallahu ‘alaihi wa sallam, ordenó a quien tuviera relaciones sexuales durante el día de ayuno que expiara su falta.

4. La masturbación: Sin importar si se hace con la mano, un objeto o con el roce del cuerpo del cónyuge. Sobre este punto hay consenso entre los ‘Ulama’.
5. Proponerse firmemente a romper el ayuno: Con el simple hecho de proponerse romper el ayuno este se anula, así no haya comido o bebido algo. Lo anterior se sustenta en el ḥadiz en el que el Profeta Muḥammad, sallallahu ‘alaihi wa sallam, dijo: ***“La validez de las acciones dependen de la intención con la que se realizan”***. [Bujari y Muslim]

Pregunta:

¿Toda sustancia líquida o sólida que ingrese al cuerpo anula el ayuno?

Respuesta:

Lo que anula el ayuno es todo alimento líquido o sólido, o sustancia que cumpla con la misma función alimentaria, llegue o no al estómago.

Por lo tanto, medicinas como los supositorios o inyecciones de insulina no son considerados como agentes que anulen el ayuno, pues no tienen ninguna función alimentaria, mientras que el suero sí, por lo que el ayuno se anula, al igual que al ingerir cualquier objeto o líquido por la boca, pues aunque no sean alimentos en sí, están cumpliendo con una de las funciones de la comida. Y Al-lah Sabe más.

Pregunta:

¿Las hemorragias anulan el ayuno?

Respuesta:

Tanto las hemorragias como la sacada de sangre no son causas que anulen el ayuno. Ibn ‘Abbas, que Al-lah esté complacido con él, dijo: “Ayunar es abstenerse de ingerir y no tiene nada que ver con lo que se saca del cuerpo”. Umm ‘Alqamah, que Al-lah esté complacido con ella, dijo: “Estando en ayuno nos hacíamos la Hiyamah (extracción de sangre medicinal) donde ‘A’ishah, y ella no nos lo prohibía”. Esta es la posición de la mayoría de los ‘Ulama’. Sin embargo, es importante que señalemos que si una persona se expone a debilitarse a raíz de la extracción de sangre, sea por la Hiyamah o porque va a donar sangre, lo mejor es que espere a que anochezca y lo haga. Az-Zuhri, que Al-lah lo tenga en Su misericordia, dijo: “Ibn Omar hacía la Hiyamah mientras ayunaba, pero al ver que lo debilitaba dejó de hacerla en el día”.

Pregunta:

¿Qué cosas se recomiendan a quien va a ayunar?

Respuesta:

Se recomienda el retraso del Suḥur (comida que se toma antes del inicio del ayuno), todo lo que le sea posible, claro, desde que no se exponga a que llegue el tiempo en que debe iniciar el ayuno y no haya comido nada. Así mismo, es

aconsejable por la Sunnah que desayune inmediatamente sepa que entró el Magrib (el ocaso), dijo el Mensajero de Al-lah, sallallahu ‘alaihi wa sallam: ***“Apresúrense a desayunar y retrasen el Suhur”***. [At-Tabarani]

Es Sunnah también, no entrar en conflictos, peleas y discusiones, y que cuando alguien lo insulte o provoque que diga: “Estoy ayunando”. Dijo el Profeta Muḥammad, sallallahu ‘alaihi wa sallam: ***“... si alguien lo insulta o provoca para pelear, que diga: estoy ayunando, estoy ayunando”***. [Muslim]

Se recomienda que se rompa el ayuno con Ruṭab (dátil verde y acuoso); si no se consigue, entonces con dátiles maduros; y si no es posible, pues con agua. Anas ibn Malik, que Al-lah esté complacido con él, relató: “El Profeta Muḥammad, sallallahu ‘alaihi wa sallam, solía romper el ayuno con unos cuantos Ruṭab antes de rezar la oración del Magrib; si no tenía Ruṭab lo hacía con dátiles maduros; y si no habían dátiles, con unos cuantos sorbos de agua”. [Aḥmad, Abu Dawud y At-Tirmidhi]

Cuando llegue la hora de desayunar se aconseja repetir la súplica: “Al-lahumma laka sumtu wa ‘ala rizqika aftartu, dhahaba adh-dhamau’ wab talat al ‘uruq wa zabat al ayer in sha Al-lah (Ha desaparecido la sed y se han hidratado las venas. Si Al-lah Quiere seremos recompensados)”.

Una de las más grandes Sunnas en Ramadán es la observación de la oración del Tarawih, pues el Profeta Muḥammad, sallallahu ‘alaihi wa sallam, dijo: ***“Quien ora en las noches y madrugadas de Ramadán con fe y esperanza en la recompensa que recibirá por sus acciones, le serán perdonados los pecados que haya cometido”***. [Bujari y Muslim]

Pregunta:

¿Qué consejos pueden dar a los jóvenes para que los apliquen en Ramadán?

Respuesta:

El mejor de todos los consejos que podemos dar a los jóvenes y a todas las personas es que tengan Taqwa (temor reverencial de Al-lah), esta es la recomendación que Al-lah les ha Hecho a las personas más justas y virtuosa, dice Al-lah: *{Hemos Ordenado a quienes recibieron el Libro antes que vosotros, y a vosotros también temer a Al-lah.}* [Corán 4:131] La Taqwa es el fruto principal del ayuno, dice Al-lah, Altísimo y Todopoderoso: *{¡Oh, creyentes! Se os prescribió el ayuno al igual que a quienes os precedieron para que alcancéis la piedad.}* [Corán 2:183]

Como sabemos, la Taqwa se logra cumpliendo con las órdenes de Al-lah y alejándose del pecado y la desobediencia. Así, todos, en especial los jóvenes, deben invertir su tiempo en estos días en la realización e incrementos de obras de bien de todo tipo, obligatorias y voluntarias, como: la observación de las oraciones en la mezquita, hacer la oración del Tarawih, leer el Corán, dar limosna, etc.

Así mismo, deben alejarse de cualquier cosa que lleve al desagrado y enojo de Al-lah, Altísimo sea, que tenga relación con lo que se hace o se dice, como por ejemplo: hablar de los demás en su ausencia, el chisme, navegar por sitios de internet o ver en la televisión todo lo que se relaciones con el erotismo la sensualidad y la pornografía, además de los programas en los que se muestran a hombres y mujeres interactuando sin ninguna censura en su comportamiento y vestimenta.

Esto se logra también, siendo conscientes de que el ayuno no es solamente abstenerse de consumir o ingerir cualquier tipo de alimento sólido o líquido, sino que además el ayuno tiene mucha relación con el comportamiento y la conducta misma de la persona; por lo tanto, no se debe hacer, ver, escuchar, tocar o hablar nada que Al-lah y Su Profeta, sallallahu ‘alaihi wa sallam, prohibieron. Dijo el Profeta Muḥammad, sallallahu ‘alaihi wa sallam: ***“Quien no deja de dar falso testimonio y obrar incorrectamente, sepa que Al-lah no tiene ninguna necesidad de que él deje de comer y beber (aguantar hambre y sed)”***. [Bujari] Yabir ibn ‘Abdul-lah, que Al-lah esté complacido con él, dijo: “Cuando ayunes, haz que tu vista y oído ayunen también, y haz que la tranquilidad se note siempre en ti. No incomodes a tu vecino, y haz que el día de ayuno no sea igual al que no ayunas”.

Pregunta:

¿Qué es la oración del Tarawih y cuáles son sus virtudes?

Respuesta:

La oración del Tarawih es aquella oración voluntaria que se realiza después de haber observado la del ‘Isha’ en las noches de Ramadán. El Profeta Muḥammad, sallallahu ‘alaihi wa sallam, fue la primera persona en establecer que esta oración se observara en congregación en la mezquita; sin embargo, luego de un tiempo dejó de hacerla así por temor a que Al-lah la convirtiera en obligatoria, lo cual generaría dificultad en algunos miembros de su Ummah (nación).

En cuanto a la cantidad de Raka’at (genuflexiones), es un asunto en el cual hay discrepancia en la opinión de los sabios y eruditos. La postura más acertada es

que 11 o 13 Raka'at son las que se realizan en esta oración, basados en el relato que se registró en Bujari y Muslim, en el que 'A'ishah, que Al-lah esté complacido con ella, fue preguntada sobre el número de Raka'at que el Profeta Muḥammad, sallallahu 'alaihi wa sallam, realizaba en el Tarawih, a lo que ella respondió: “No pasaba más de 11 Raka'at en Ramadán y fuera de Ramadán”. E Ibn 'Abbas, que Al-lah esté complacido con él, dijo: “El Profeta Muḥammad, sallallahu 'alaihi wa sallam, no hacía más de 13 Raka'at durante la oración voluntaria que realizaba en la noche”. [Bujari]

El Profeta Muḥammad, sallallahu 'alaihi wa sallam, instó a los musulmanes a cumplir con esta oración diciendo: *“Quien ora en las noches y madrugadas de Ramadán con fe y esperanza en la recompensa que recibirá por sus acciones, le serán perdonados los pecados que haya cometido”*. [Bujari y Muslim] El musulmán debe empeñarse y esforzarse en cumplir con esta oración, pues es una obra muy importante que se realiza en el mes de Ramadán.

Pregunta:

¿El 'Itikaf (retiro) en la mezquita y comer en ella, es lícito o ilícito?

Respuesta:

El 'Itikaf en una mezquita es considerado como una de las obras de bien que se deben hacer. La persona puede hacer el 'Itikaf cuando quiera, en cualquier día y época del año, y la cantidad de días que desee. El tiempo preferido y en el que más se recomienda este tipo de adoración es durante los diez últimos días del mes de Ramadán. No hay problema con que se coma en la mezquita, se esté en 'Itikaf o no, esto en base a lo que el mismo Profeta Muḥammad, sallallahu 'alaihi wa sallam, estableció.

Consultas selectas:

Consulta:

Preparo un programa de actividades de aprovechamiento en Ramadán, ¿qué me pueden aconsejar?

Respuesta:

El programa debe incluir lo siguiente:

- (1) Clases. Ya que el conocimiento antecede a las acciones y un solo Faqih (erudito en la Shari'ah) es más peligroso para Shaitan que mil ascetas.
- (2) Esforzarse por cumplir con las oraciones prescritas (Fara'id), evitando ser negligentes, ya que Al-lah no Acepta los actos y oraciones voluntarias (Nafilah) hasta que no se cumpla con las Fara'id.
- (3) La moderación y equilibrio en la adoración, ya que todo exceso lleva al cansancio y al aburrimiento. Por esto, el Profeta Muhammad, sallallahu 'alayhi wa sallam, nos advirtió: ***“No se sobrecarguen con acciones que no pueden realizar”***.
- (4) Realizar algunas buenas obras y mantenerlas en secreto. Haz de ellas algo privado entre Al-lah, Glorificado sea, y tú.
- (5) Buscar constantemente la misericordia de Al-lah (Istigfar), en especial después de realizar alguna buena acción, para que así no seamos víctimas de nuestro ego creyéndonos superiores.
- (6) La variedad en las obras de bien, ya que, por ejemplo, el Quiam durante Lailatul Qader no tiene por qué ser sólo mediante la realización de oraciones, sino que está abierto a las distintas obras de bien.
- (7) Conocer los distintos grados de recompensa que tienen las acciones. Por ejemplo, el Profeta, sallallaahu 'alayhi wa sallam, dijo: ***“Las mejores palabras que han salido de mi boca y de la de los otros Profetas han sido: ‘La ilaha il-lah Al-lah (no hay nada ni nadie que merezca ser adorado sino Al-lah)’”***; o cuando dijo: ***“Las palabras que Al-lah Ama más son: ‘Subhana Al-lah wa bi Hamdihi. Subhan Al-lahil ‘Adhim” (Alabado y glorificado sea Al-lah. Alabado sea Al-lah, el Grandioso)”***.

(8) Evitar los pecados, la desobediencia y proteger la mirada, pues prevenir es mejor que lamentar.

Que Al-lah Acepte y Recompense su ayuno y Qiam. Amén.

Consulta:

¿Ayunar beneficia la salud?

Respuesta:

El ayuno es una forma de adoración y obediencia a Al-lah, Alabado sea, y el musulmán no debe pensar que uno ayuna para alcanzar beneficios en salud, sino para obedecer a Al-lah. Aun así, la infinita sabiduría de Al-lah, Alabado sea, dictamina que existan beneficios para el ser humano en los actos de adoración. Estos beneficios pueden ser psicológicos, sociales y hasta de salud. A pesar de ser limitada en su naturaleza, la ciencia se encuentra descubriendo constantemente nuevos beneficios en las acciones que la infinita sabiduría de Al-lah dictaminó como buenas acciones u obras de obediencia. Para que el ser humano pueda experimentar los beneficios en salud del ayuno de Ramadán, debe seguir fielmente la guía y etiqueta divina, y no excederse pasando todo el tempo entre el Ifṭar y el Suḥur comiendo hasta más no poder, para luego sufrir dolorosas consecuencias estomacales. Los estudios médicos han confirmado que el ayuno cumple un papel fundamental en ayudar al correcto funcionamiento del cuerpo. Así como el ser humano se enferma si no puede dormir o comer por largo tiempo, el cuerpo también se ve afectado si no le permitimos ayunar. El ayuno ayuda a la digestión, a eliminar toxinas y células dañinas o excedentes. El ayuno, que implica abstenerse de la comida y bebida por menos de 14 horas y luego disponer de unas pocas horas de alimentación, es el sistema perfecto para revitalizar los procesos de digestión y reconstrucción de tejido. Lamentablemente, muchos piensan que el ayuno causa pereza y debilidad, pero no es así, siempre y cuando se respeten los límites racionales, tal y como enseña el Islam. Los musulmanes ayunamos un mes por año, y fuera de Ramadán, tres días por mes. El ayuno también ayuda en el tratamiento de muchas enfermedades gastrointestinales, inflamaciones de los órganos internos, del hígado, la obesidad, la presión alta, la prevención de la diabetes (da una oportunidad única al páncreas de descansar y

recuperarse), reforzamiento del sistema inmunológico, disminución del colesterol (lo cual ayuda dramáticamente a la limpieza de las venas de las grasas que las boquean), mejor funcionamiento (irrigación) del cerebro y el corazón gracias al buen flujo de sangre. La salud bucal también se ve mejorada, la sensibilidad en los dientes disminuye, hasta las articulaciones inflamadas mejoran y el dolor se ve reducido, etc. Estos son sólo algunos de los beneficios descubiertos por la ciencia, y con seguridad que aún hay mucho por descubrir, in sha Al-lah. Y Al-lah Sabe más y mejor

Consulta:

¿Cuál es la mejor y más saludable manera de ingerir la comida del Iftar en Ramadán, siendo que el estómago ha estado vacío por largo tiempo?

Respuesta:

El estómago se encoje y disminuye de tamaño durante el ayuno o al disminuir la cantidad de comida, por ello, se aconseja romper el ayuno con dátiles y yogurt o agua y dátiles. El azúcar de los dátiles es absorbido rápidamente proveyendo energía de forma inmediata. Si la persona desea beber un poco de sopa no hay ningún problema, luego diríjase a la mezquita para realizar la oración del Magrib y regrese a su hogar para completar su Iftar, sin exagerar. Exagerar hará que su sistema digestivo entre en colapso causándole muchos malestares, ya que el estómago se encontraba en un estado de relajación antes del Iftar. Y Al-lah Sabe más y mejor

Consulta:

¿Cuáles son las comidas y bebidas que se deben ingerir en el Suhur para evitar la sensación de sed durante el ayuno?

Respuesta:

El Suhur es barakah (bendición). El Profeta, sallallaahu 'alayhi wa sallam, ordenó realizar el Suhur diciendo: ***“Practiquen el Suhur, ya que en ello hay barakah”***, y esto significa que hacerlo reducirá la sensación de hambre y sed, no importa la cantidad o calidad de lo que se consuma. El Profeta, sallallahu

'alaihi wa sallam, elogió el Suḥur en el que se consume Tamer (dátiles), con las siguientes palabras: *“El mejor Suḥur para el creyente es con Tamer”*. El Mensajero de Al-lah también dijo: *“Todo lo relacionado con el Suḥur tiene barakah, así pues, no lo abandonen, aunque sea bebiendo un sorbo de agua, ya que Al-lah y Sus ángeles exaltan la mención de los que practican el Suḥur”*. La Sunnah enseña demorar el consumo del Suḥur, pues así lo hizo el Profeta, sallallahu 'alaihi wa sallam. A seguir, mencionaremos algunos consejos importantes relacionados con el Suḥur: Que la comida del Suḥur sea liviana, baja en grasas. No dormir inmediatamente después de ingerir el Suḥur.

Ahora bien, en lo que respecta a evitar la sensación de sed, recomendamos abstenerse de comidas muy saladas, picantes y condimentadas, especialmente en el Suḥur. En lo posible, recomendamos evitar consumir alimentos enlatados, comida rápida (*Fastfood*) o alimentos congelados. Es necesario también, consumir cantidades necesarias de agua, pero sin exagerar. Entonces, de manera general, podemos decir que consumir alimentos frescos, frutas y verduras en especial, beber jugos y yogures líquidos y comer ensaladas ayuda en su conjunto a tener un buen Suḥur y alcanzar su bendición, in sha Al-lah, Glorificado sea.

Resumiendo: recomendamos practicar el Suḥur, atrasarlo, comer dátiles y beber agua, consumir ensaladas y yogurt, alimentos frescos sean frutas o verduras, evitar las grasas y la sal, los picantes, los condimentos excesivos y los enlatados. Y Al-lah Sabe más y mejor.

Consulta:

Yo era una persona que no prestaba importancia a la religión, pero Al-lah Deseó poner en mi camino a quien me guíe y me saque de mi descuido. Aún así, ahora que es Ramadán, siento que no merezco que mis obras sean aceptadas y me avergüenzo de lo que hice anteriormente. Mi pregunta es, ¿Aceptará Al-lah los días que quedan de ayuno en este mes? ¿Me contaré entre los que tuvieron éxito en alcanzar Lailatul Qader? ¿Me Perdonará Al-lah los pecados que cometí en el pasado?

Respuesta:

Hermano, te respondemos lo mismo que respondió el sabio, virtuoso y adorador al hombre que había asesinado a cien personas: “¿Quién te prohíbe arrepentirte?”; así, nosotros te decimos lo mismo, quién o qué te prohíbe arrepentirte, en especial siendo que has abandonado los pecados y has vuelto a practicar las obras de bien, para encontrarte puro ante Al-lah, nuestro Señor. Al-lah es un Señor Misericordioso, Clemente, Acepta el arrepentimiento de Sus siervos, sin importar la cantidad de sus pecados. Lee este versículo (que se interpreta así en español): *{... ¡Oh, siervos Míos! Vosotros que os habéis excedido [cometiendo pecados] en detrimento propio, no desesperéis de la misericordia de Al-lah; por cierto que Al-lah puede perdonar todos los pecados, porque Él es Absolvedor, Misericordioso}* [Corán 39:53] ¿No ves cómo te está llamando con el nombre que Le es más amado y como te cuenta como uno de los Suyos? Dice: *{¡Oh, siervos Míos!}* Luego dice: *{Vosotros que os habéis excedido [cometiendo pecados] en detrimento propio}*, es decir, que realizaron muchos pecados, *{no desesperéis de la misericordia de Al-lah}*, no pierdas la esperanza en la misericordia de Al-lah, *{por cierto que Al-lah puede Perdonar todos los pecados}*, sean simples o graves, pocos o muchos. Arrepiéntete hermano, dirígete hacia Al-lah, Glorificado sea, para salir de la oscuridad hacia la luz, para que salgas de la angustia a la tranquilidad, la tranquilidad del corazón. ¡Estas a un solo paso de dar descanso a tu alma y sentir verdadera felicidad en esta vida y en la otra! Dice Al-lah (lo que se interpreta en español): *{Al creyente que obre rectamente, sea varón o mujer, le concederemos una vida buena y le multiplicaremos la recompensa de sus obras.}* [Corán 16:97] Y hay más aún: Al-lah no sólo perdonará tus pecados, sino que los convertirá en recompensa (*ḥasanat*). ¡Qué generoso es Al-lah! Cambiará lo malo por lo bueno. Dice Al-lah (lo que se interpreta en español): *{Salvo quienes se arrepientan, crean, y obren correctamente. A éstos, Al-lah les Perdonará sus pecados y en su lugar les Registrará buenas obras; y Al-lah es Absolvedor, Misericordioso.}* [Corán 25:70] Entonces, ¿hay quién te impida arrepentirte?

En lo que respecta a tus dudas de que Al-lah Aceptará tu ayuno o no, o si podrás alcanzar la bendición de Lailatul Qader... nosotros te respondemos con una pregunta: ¿Quién dice que no?! Al-lah es Generoso, Misericordioso, Amoroso con Sus siervos, no Rechaza a quienes se acercan a Él con humildad

y buenas obras. Empieza arrepintiéndote y practica las obras de bien sin mirar atrás. Abandona las malas compañías y busca amistades virtuosas. Esto no quiere decir que debas abandonar tu casa, ciudad o país, pero lo que sí puedes hacer es apartarte de las personas que te influyen negativamente. Aproxímate a aquellos que practican las oraciones, aquellos cuyos rostros despiden luz, aquellos cuyas palabras te aproximan a Al-lah. Abandona a los corruptos, los desobedientes a Al-lah, los mentirosos, los que invitan a la inmoralidad. Si haces esto estarás en el sendero recto, el sendero que lleva hacia la complacencia de Al-lah, Glorificado sea. Todos sabemos que no es sencillo y que enfrentarás dificultades, pero no olvides las palabras de Al-lah en el Corán (que se interpretan en español de la siguiente manera): *{...y sabed que Al-lah siempre le Dará una salida a quien Le tema.}* [Corán 65:2], o Sus palabras: *{Y sabed que Al-lah le Facilitará a quien Le tema todos sus asuntos.}* [Corán 65:4] No olvides también que el Profeta, sallallahu 'alaihi wa sallam, albricó diciendo: *“Quien se arrepiente de un pecado, es como si nunca lo hubiese realizado”* [Tabarani], o sus palabras llenas de esperanza para ti: *“Todos los descendientes de Adán cometen errores, y los mejores de ellos son los que se arrepienten”* [Tirmidhi]. Te aconsejamos fuertemente observar la oración y tratar en lo posible de realizarla en la mezquita, la casa de Al-lah, ya que Al-lah Dice (lo que se interpreta en español): *{Recita lo que se te ha revelado del Libro [el Corán] y haz la oración, que ciertamente la oración preserva de cometer actos inmorales y reprobables}* [Corán 29:45], y Dice también: *{ Y observa las oraciones prescritas durante el día [Salat Al Fayer , Salat Adh-Dhuhur y Salat Al ‘Aser] y durante la noche [Salat Al Magrib y Salat Al ‘Isha’], pues las buenas obras borran las malas. Ciertamente esto es una exhortación para quienes reflexionan.}* [Corán 11:114] Al-lah te Exhorta también: *{Observad la oración prescrita, y especialmente la oración intermedia [Salat Al ‘Aser], y cumplidla con sometimiento a Al-lah.}* [Corán 2:238] De igual manera, te recomendamos elevar continuamente tus súplicas (Du’a) a Al-lah, Alabado sea, ya que Él dijo (lo que se interpreta en español): *{Y si Mis siervos te preguntan por Mí [¡Oh, Muhammad!, diles] ciertamente Estoy cerca de ellos. Respondo la súplica de quien Me invoca. Que Me obedezcan pues, y crean en Mí que así se encaminarán}* [Corán 2:186]; y el Profeta, sallallahu 'alaihi wa sallam, dijo: *“No hay algo que Al-lah Honre más que el Du’a”*.

Le pedimos a Al-lah que Corone con éxito todos nuestros asuntos y que Abra tu corazón hacia el arrepentimiento, que Perdona tus pecados, te Purifique y te Proteja.

Du'a (súplicas) mencionadas en la Sunnah:

Ponemos en tus manos, hermano, una colección útil de Du'as dichos por el Profeta, sallallahu 'alaihi wa sallam, transmitidas por nuestros piadosos predecesores (Salafus Ṣāliḥ), para que te esfuerces en este generoso mes, en especial sabiendo que Abu Huraira, que Al-lah esté complacido con él, informó que el Profeta, sallallahu 'alaihi wa sallam, dijo: ***“Hay tres personas a las que Al-lah no les Rechaza sus Du'a: El gobernante justo, el ayunante hasta que rompa su ayuno y la suplica de una persona víctima de una injusticia...”*** [Aḥmad y Tirmidhi]. Esfuérate, pues, y sé constante en tus súplicas, no olvides que basta con que Al-lah Acepte una de tus súplicas para alcanzar el éxito en esta vida y la otra.

Du'a' al observar la luna creciente que marca el inicio de Ramadán

Talha bin 'Ubaidillah, que Al-lah esté complacido con él, informó que el Profeta, sallallahu 'alaihi wa sallam, decía el siguiente Du'a al ver la luna de Ramadán: ***“Al-lahumma aḥil-lahu 'alaina bil amni, wal imani, was salami wal islami, wat taufiqi lima tuhibbu wa tarda rabbuna wa rabbuka Al-lah”*** (Oh Señor has que esta luna aparezca y estemos seguros, con fe, paz e Islam. Concédenos realizar lo que Amas y te Complace, Señor nuestro. Por cierto que mi Señor y tu Señor [dirigiéndose a la luna] es Al-lah”.

Du'a' al cortar el ayuno

Al-lahumma inni as-a'luka birahmatika al-lati wasi'at kul-la shai' an tagfira li.

'Abdul-lah ibn 'Amru ibn Al 'Aṣ, que Al-lah esté complacido con él, dijo: “Dijo el Mensajero de Al-lah, sallallahu 'alaihi wa sallam: ***“Ciertamente el ayunante tiene al momento de romper el ayuno una súplica que no es rechazada”***. Es de la Sunnah decir el siguiente Du'a antes de empezar a ingerir el Iftar: ***“Al-***

lahumma laka sumtu wa 'ala rizqika aftartu, dhahaba Adh-Dhama', wa abtallatil 'uruq, wa zabatal ayru in sha' Al-lahu" (Oh Al-lah, por Ti he ayunado y con Tu dotación he desayunado. La sed ha desaparecido y las venas han quedado saciadas, y será aceptada la recompensa si Al-lah Quiere). [Abu Dawud, Ad-Daraqutni y otros]

Du'a de aquel que es un invitado para desayunar

Anas ibn Malik, que Al-lah esté complacido con él, dijo que el Profeta, sallallahu 'alaihi wa sallam, cuando era invitado a romper el ayuno en casa ajena decía: *"Aftara 'indakum as-sai'muna wa akala Ta'amakumul abraru, wa Sal-lat 'alaikumul malai'katu" (Han desayunado con vosotros los ayunantes, os ha envuelto la Misericordia de Al-lah, han comido vuestro alimento los piadosos y han orado por vosotros los ángeles). [Ahmad]*

'A'ishah, que Al-lah esté complacido con ella, relató que le preguntó al Profeta, sallallahu 'alaihi wa sallam: "¿Oh, Mensajero de Al-lah! ¿Que debería decir si supiera cual es la noche de Lailat Al Qader?" Y él le respondió: *"Al-lahumma, innaka 'afuwun Karim, tuhhibbul 'afu, fa'fu 'anni" (Di: ¡Oh, Al-lah! Tú eres Indulgente, Generoso, y Amas la indulgencia. Perdona, pues, mis faltas). [At-Tirmidhi e Ibn Mayah]*

Los 'Ulama han dicho que "Al 'Afu", traducido aquí como "Indulgencia" significa en este hadiz: No me Castigues por mis ofensas, Oculta mis pecados y Protégeme de Tú castigo.

Algunas súplicas integrales:

1. ¡Oh Allah! me refugio en Ti del tormento de la tumba, y me refugio en Ti de la sedición maligna del Falso Mesías (Masihil Dayal), me refugio en Ti de las pruebas y tribulaciones de la vida y de la muerte. ¡Oh Dios Mío! Aleja los pecados de mí, tanto como Has distanciado el este del oeste. ¡Oh Al-lah! Purifícame de mis pecados como se purifica el vestido blanco de la suciedad. ¡Oh Señor! ¡Límpíame de mis pecados con nieve agua y granizo! Oh Al-lah, me refugio en Ti de ser avaro y cobarde, y busco refugio en Ti de llegar a la vejez (débil e incapacitado), del pecado y de las deudas.

2. “Oh Viviente, Oh Subsistente, en Tu misericordia busco asistencia, Rectifica todos mis asuntos y no me Dejes librado a mí mismo, ni siquiera por un pestañeo (un instante), y Arregla todos mis asuntos, no hay más dios que Tú”.

3. “¡Oh Señor nuestro! Danos el bien en esta vida y en la otra, y Protégenos del castigo del fuego”.

4. “Oh Al-lah, Tú eres mi Señor, no hay Dios salvo Tú, me Has creado y yo soy Tu siervo, Mantengo mi pacto y promesa Contigo de la mejor manera que puedo, en Ti me refugio del mal que haya cometido. Reconozco Tus gracias para conmigo y reconozco mis pecados, Perdóname, porque ciertamente nadie perdona los pecados sino Tú”.

5. “Oh Al-lah, por Tu conocimiento de lo oculto y Tu poder sobre la creación, Mantenme con vida mientras Sepas que ella es beneficiosa para mí, y Toma mi alma cuando Sepas que la muerte es mejor para mí. Oh Señor, te pido ser temeroso de Ti, tanto en lo secreto como en lo público. Hazme sincero, tanto complacido como cuando estoy enojado. Hazme moderado tanto en tiempos de prosperidad como en los de pobreza. Te pido gracias que nunca cesen y Te pido delicias (que den frescura a los ojos) que no terminen ni cesen. Te pido estar complacido con lo que Haz predestinado. Te suplico una placentera vida después de la muerte. Te pido la dulzura de contemplar Tu Rostro y desear Tu encuentro, no sólo en momentos de dificultad ni tribulaciones que me desvíen, sino en todo momento. Oh Al-lah, Embellécenos con la fe y Haznos de aquellos que guían (a los demás) y son guiados”.

6. “Oh Al-lah, me refugio en Ti del conocimiento que no beneficia, de un corazón que no Te teme, de una súplica que no es escuchada y de un ego cuya codicia no tiene límites”. Luego di: “Oh Al-lah, me refugio en Ti de esas cuatro cosas”.