

# El ayuno de Ramadán

Para el musulmán de habla hispana en Occidente

*Asuntos recomendados durante el ayuno*

[ Español ]

صيام شهر رمضان للمسلم للناطق باللغة الإسبانية في الغرب

من سنن الصيام

[ اللغة الإسبانية ]

Lic. M. Isa García

Oficina de Dawa en Rabwah - Riyadh

المكتب التعاوني للدعوة وتوعية الجاليات بالربوة بمدينة الرياض

1429 – 2008

islamhouse.com

## ¿Cuáles son las *Sunnahs* durante del ayuno?

Es *Sunnah* confirmada del Profeta Muhammad ﷺ comer y beber un refrigerio a la madrugada (*Suhur*), y demorarlo hasta justo antes del llamado a la oración del alba (*adhán al-Fayr*). El Profeta ﷺ dijo:

“Coman el refrigerio de la madrugada, pues en él hay bendición (*barakah*)”.<sup>1</sup>

Es *Sunnah* no demorar la ruptura del ayuno (*iftar*), porque el Profeta ﷺ dijo:

“Mi comunidad estará en lo correcto y la bondad divina siempre y cuando no demoren su *iftar*”.<sup>2</sup>

Es *Sunnah* romper el ayuno tal como nos narra Ánas ibn Malik en este Hadiz:

“El Profeta ﷺ solía romper su ayuno con dátiles frescos antes de orar; si no había dátiles frescos, comía dátiles secos; si no había dátiles secos, bebía unos sorbos de agua”.<sup>3</sup>

Es *Sunnah* después de la ruptura del ayuno recitar la siguiente súplica que nos narra Ibn ‘Umar:

*Dhahaba adh-dhama’ wabtallat il-‘uruq wa zabat al-ayru in shá Allah*

“La sed se ha ido, las venas se han llenado nuevamente, y se ha confirmado la recompensa, si Allah quiere”.<sup>4</sup>

Es *Sunnah* alejarse de todo aquello que implique pecado, porque el Profeta ﷺ dijo:

“Cuando alguno de ustedes ayuna, no debe cometer ningún pecado...”<sup>5</sup>

El Profeta ﷺ dijo:

“Todo aquel que no deje de hablar falsedades ni de actuar en consecuencia, Allah no necesita que deje de comer y beber”.<sup>6</sup>

La persona que ayuna debe evitar todo tipo de acciones prohibidas, como las calumnias, las palabras obscenas y las mentiras, de lo contrario, la recompensa de su ayuno puede perderse. El Profeta ﷺ dijo:

“Puede que una persona que ayuna no obtenga nada de su ayuno excepto hambre y sed”.<sup>7</sup>

Es *Sunnah* no dejarse provocar, pues el Profeta ﷺ dijo:

“Si alguien lo insulta o provoca, debe decir: ‘Estoy ayunando, estoy ayunando’”.<sup>8</sup>

Estas palabras tienen como finalidad recordarse a uno mismo que está ayunando y también recordárselo al provocador. El ayuno es una gran oportunidad para ganar autocontrol y conseguir la paz tanto interna como externa.

Es *Sunnah* no comer en exceso al romper el ayuno, ya que el Profeta ﷺ dijo:

“El ser humano no llena peor hueco que su estómago”.<sup>9</sup>

La persona sabia no vive para comer, sino que come para vivir. El mejor tipo de comida es la que alcanza para llenar las necesidades del cuerpo y no la que llena los deseos de la gula.

---

<sup>1</sup> Al-Bujari, Fath, 4/139.

<sup>2</sup> Al-Bujari, Fath, 4/198.

<sup>3</sup> Al-Tírmidhi, 3/79 y otros. Hadiz hásan.

<sup>4</sup> Abu Dawud, 2/765; su cadena de narradores fue clasificada hásan por al-Daraqutni, 2/185.

<sup>5</sup> Al-Bujari, al-Fath, 1904.

<sup>6</sup> Al-Bujari, al-Fath, 1903.

<sup>7</sup> Ibn Mayah, 1/539; Sahih al-Targhib, 1/453.

<sup>8</sup> Al-Bujari y otros. Al-Fath, 1894.

<sup>9</sup> Al-Tírmidhi, n° 2380; Hadiz hásan sahih.

Es un error ocupar la mayor parte del tiempo del día durante Ramadán preparando platos y comidas para la hora del desayuno, desperdiciando el valioso tiempo que debería dedicarse a la adoración de Allah, con oraciones, súplicas, lectura de Corán.

Es *Sunnah* aumentar la generosidad compartiendo el conocimiento, dando caridad, ayudar al prójimo y teniendo una buena actitud. Al-Bujari y Muslim registraron que Ibn ‘Abbás dijo:

“El Mensajero de Allah era la más generosa de las personas, y era el más generoso de todos especialmente en Ramadán cuando el ángel Gabriel se encontraba con él; solía encontrarse con él todas las noches en Ramadán y repasar el Corán. El Mensajero de Allah era más generoso a la hora de hacer el bien que la brisa”.<sup>10</sup>

Es *Sunnah* dar de comer a los ayunantes pobres y compartir con ellos, pues el Profeta ﷺ dijo:

“En el Paraíso hay cuartos cuyo exterior puede verse desde el interior y el interior puede verse desde el exterior. Allah los ha preparado para quienes dan de comer a los pobres, los que son gentiles en sus palabras, los que ayunan regularmente y los que oran por la noche cuando la gente duerme”.<sup>11</sup>

Y dijo también el Profeta Muhammad ﷺ:

“Quien ofrezca desayuno a un ayunante tendrá una recompensa igual (a la de la persona que ayuna), sin que disminuya en lo más mínimo la recompensa del ayunante”.<sup>12</sup>

El Sheij Ibn Taimiah dijo: “Significa que debe darle de comer hasta que el ayunante quede satisfecho”.<sup>13</sup>

Algunos de los *Sálah*<sup>14</sup> (que Allah tenga misericordia con ellos) le daban prioridad a los pobres por sobre sí mismos a la hora de romper su ayuno. Algunos de ellos eran ‘Abd-Allah ibn ‘Umar, Malik ibn Dinar, Áhmad ibn Hánbal y otros. ‘Abd-Allah ibn ‘Umar no rompía su ayuno a menos que hubiera huérfanos y pobres con él.

Es *Sunnah* realizar la oración del *Tarawih* después de la oración del ‘*Isha*’. Esta oración consiste en once o trece *Raka’at* junto con la oración del *Witr*; esta es la *Sunnah*, pero no hay inconveniente en rezar más cantidad de *Raka’at*. Quien rece el *Tarawih* con el *Imam* hasta que éste termine, será recompensado como si hubiese rezado durante toda la noche.

## ¿Existen acciones recomendadas durante el mes de Ramadán?

Es recomendable recibir este bendito mes con alegría y esperanza y dedicar tiempo de calidad para realizar actos de adoración.

Es recomendable dedicar un tiempo determinado del día para la lectura del Sagrado Corán, ya que este mes se denomina el mes del Corán, y los sabios de todas las épocas abandonaban sus clases para dedicarse únicamente a recitar y meditar sobre el Sagrado Corán. Intente sensibilizarse con su lectura, y no tema emocionarse y llorar, porque eso es una misericordia de Allah.

Es recomendable buscar la noche de la predestinación (*Lailat ul-Qadr*).

Es recomendable realizar una ‘*Umrah* durante Ramadán tiene una recompensa equivalente a realizar el *Hayy* con el Profeta, según un Hadiz auténtico.

Es recomendable dar caridad durante este mes, porque su recompensa se multiplica enormemente.

Es recomendable realizar el *I’tikáf* (retiro espiritual en la mezquita para adorar a Allah) ya que es una *Sunnah* confirmada del Profeta ﷺ.

<sup>10</sup> Al-Bujari, al-Fath, n° 6.

<sup>11</sup> Áhmad 5/343; Ibn Juzaimah, n° 2137. Al-Albani lo consideró hásan debido a otros reportes que lo corroboran.

<sup>12</sup> Al-Tirmidhi, 3/171; Sahih al-Targhib, 1/451.

<sup>13</sup> Reflexiones sobre jurisprudencia Islámica, Al-Ijtihad al-Fiqhiah, pág. 109.

<sup>14</sup> Sálah: Nuestros piadosos predecesores, especialmente aquellos de las tres primeras generaciones.

No hay nada malo en felicitarse unos a otros al comienzo del mes. El Profeta solía desearle a sus Compañeros buenas nuevas al comienzo de Ramadán para incentivarlos a que lo aprovecharan al máximo. Abu Hurairah dijo: “El Mensajero de Allah ﷺ dijo: ‘Ha venido a ustedes Ramadán, un mes bendito. Allah ha hecho obligatorio que ayunen durante este mes. Durante el mismo, las puertas del Paraíso se abren y se cierran las puertas del Infierno, y los demonios son encadenados. En este mes, hay una noche que es mejor que mil meses, y quien se vea privado de su bondad, ciertamente ha sido privado de toda bondad’”.<sup>15</sup>

## ¿Existe alguna súplica en la *Sunnah* del Profeta Muhammad que podamos realizar por aquella persona que nos invita a romper el ayuno en su casa?

Si, existe una súplica en la *Sunnah* que el Profeta Muhammad ﷺ nos enseñó en beneficio de las personas que generosamente nos invitan a romper el ayuno o comer en su casa.

Anas narró que el Profeta ﷺ fue a ver a Sa’d Ibn ‘Ubadah y éste le ofreció pan y aceite, y después de haber comido, el Profeta ﷺ hizo la siguiente súplica por él:

*Aftara ‘indakum as sa’imun, wa akala ta’amakum al abrar, wa sallat ‘alaikum al mala’ikah*

“¡Qué los ayunantes rompan el ayuno en vuestra casa, los virtuosos coman de vuestra comida, y los ángeles pidan bendiciones para vosotros!”<sup>16</sup>.

Es importante saber que si el musulmán se encuentra ayunando y recibe la visita de un no musulmán o de un musulmán que no puede ayunar por alguna excusa válida, el huésped puede preparar comida e invitar a comer a esta persona que no está ayunando, ya que se narra en un Hadiz auténtico que la *Sahaba* Umm ‘Umarah Al-Ansariah que el Profeta ﷺ fue a verla, y al ofrecerle una comida, el Profeta le dijo: ‘¡Come tú también!’ Y ella contestó: ‘Estoy ayunando’. Entonces el Mensajero de Allah ﷺ dijo: ‘Los ángeles piden bendiciones por el ayunante cuando alguien come en su casa, desde que empieza a comer hasta que termina’<sup>17</sup>.

---

<sup>15</sup> Al-Nasa’i, 4/129; Sahih al-Targib, 1/490.

<sup>16</sup> Abu Dawud 3854.

<sup>17</sup> At-Tirmidhi 785.