



# El Ayuno en el Islam

# El Ayuno en el Islam

## Introducción

Los espectadores no musulmanes tienen diferentes percepciones de las sociedades que practican el ayuno. En muchos países del Golfo la sociedad cambia repentinamente por todo un mes: las horas de trabajo se reducen —en algunos casos drásticamente—, las tiendas cierran durante el día y sólo abren tarde en la noche, la gente descansa durante el día y luego consume alimentos hasta entrada la noche. Las calles se encuentran vacías y silenciosas durante el día sólo para despertar vibrantes cerca del ocaso, la gente agitada tratando de hacer sus compras hasta el último minuto de cada día y, finalmente, las oraciones nocturnas, las cuales pareciera que duran horas.

Este folleto tratará de explicar un poco acerca de este paradójico mes; un mes que parece confuso para el espectador, pero que es muy querido para los musulmanes.



## ¿Qué es ayunar?

Ayunar es definido por algunos como *“Abstenerse voluntariamente, de forma total o parcial, de comer, beber algunos o todos los alimentos por un periodo de tiempo”*, las personas ayunan por diferentes motivos; Por lo general lo vemos como un acto de fe, pero existen otras razones también. Vemos a personas hacer huelgas de hambre como una manera de expresar sus posiciones políticas; un paciente puede ayunar por razones médicas, ya sea para hacerse exámenes o una operación; y también encontramos algunas personas que toman parte en ayunos colectivos, absteniéndose de comer para recaudar fondos destinados a la caridad.

Entre aquellos que eligen ayunar por motivos religiosos, muchas religiones del mundo prescriben el ayuno, con métodos y elementos –propios de cada una– a ser evitados, además de ordenar distintos periodos de abstinencia, sean horas o días. Algunas religiones incluso prohíben el ayuno, diciendo que no aporta nada a la gente, sino solamente hambre.

Hay muchos beneficios en el ayuno. Cualquiera que ayune sentirá el hambre que siente gran parte de la humanidad diariamente, pues muchos son los que viven por debajo de la línea de la pobreza. Esto nos ayuda a acercarnos más a la humanidad, y apreciar las cosas con las que hemos sido bendecidos.

El ayuno nos ayuda a ser disciplinados, porque se trata de abstenernos voluntariamente de esas cosas que nos están permitidas normalmente, esto nos ayuda a educarnos y entrenarnos en el control de nuestros deseos, ya sea deseo de alimentos, bebidas o relaciones maritales.





Cualquier médico le dirá de los beneficios para la salud que tiene el ayuno: desintoxica el organismo, ayuda con la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y ¡hasta problemas en el cuello y la espalda!

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

*"¡Oh, creyentes! Se os prescribió el ayuno al igual que a quienes os precedieron para que alcancéis la piedad. . ." (Corán 2:183)*

En el Islam, ayunamos debido al mandamiento directo de Dios, tal y como se detalla en el verso del Corán arriba mencionado. Aunque es evidente que cualquier persona que ayuna recibirá parte o la totalidad de los beneficios del ayuno, los musulmanes no ayunan el mes del Ramadán o los ayunos voluntarios con la esperanza de ver esos beneficios, sino que lo hacen con la esperanza de acercarse más a Dios.

Aunque en la mayoría de las religiones el ayuno es visto como una expiación del pecado o por el pecado, en el Islam el ayuno es sobre todo para acercarnos más a Dios. Cuando al Profeta Muhammad (Mahoma) se le preguntó: "¿Cuál es la mejor acción?", él respondió diciendo:

**"El ayuno, pues no hay nada que se le iguale".**

También nos informó que Dios dijo:

*"Toda obra de bien realizada por el hombre es para él, excepto el ayuno. Está dirigido a Mí exclusivamente, y Yo le daré la recompensa por ello..."*



## **¿Qué significado tiene el mes del ayuno para los musulmanes?**

Este mes tiene un profundo significado para los musulmanes, debido a la relación que tiene con las escrituras reveladas en el Islam. Según una enseñanza del Profeta Muhammad registrada en la colección de Ahmad<sup>1\*</sup>, el mes de Ramadán tiene una relación histórica directa con las revelaciones anteriores al Corán. Dijo el Profeta Muhammad:

*"... Los Rollos (de Abraham le) fueron revelados en la primera noche de Ramadán, la Torá (a Moisés) a los 6 días del Ramadán, el Evangelio (a Jesús) pasados 13 días de Ramadán, y el Corán a 24 días del Ramadán..."*

Por lo tanto, nosotros, como musulmanes, comprendemos y apreciamos la importancia de este mes para gran parte de la humanidad, no sólo la comunidad musulmana. Creemos que Allah (Dios) reveló los otros libros durante este mes sagrado (el noveno del calendario lunar), y los musulmanes se concentran en la revelación del Corán durante Ramadán ya que Allah nos dice en el Corán:

*"En el mes de Ramadán fue revelado el Corán como guía para la humanidad y evidencia de la guía y el criterio..."* (Corán 2:185)

Debido a esto, vemos que la gente en este mes se ocupa en leer el Corán, en memorizarlo y disfrutar de su recitación en las mezquitas.

En el Islam, los reglamentos básicos del ayuno deben ser cumplidos, los cuales son: evitar la comida, la bebida y las relaciones maritales, desde tiempo antes del alba hasta el ocaso, durante el mes de Ramadán.

---

1\* Todas las enseñanzas inspiradas del Profeta Muhammad fueron registradas por escrito en libros llamados Colecciones de Hadiz. Estas colecciones llevan los nombres de las personas que las registraron.





A un nivel físico, estas son sólo algunas de las diferencias in la rutina diaria de un musulmán. El creyente, con el fin de acercarse más a Al-lah, debe involucrarse en otros actos con fervor, como dar caridad, realizar oraciones voluntarias, alimentar a los pobres y necesitados y leer el Corán. Además, el creyente debe abstenerse de otras cosas, como la mentira, las conversaciones vanas, perder el tiempo viendo películas o escuchando música. En esencia, el objetivo es acercarse más a Dios al comportarnos como deberíamos hacerlo durante todo el año, ya que el Profeta Muhammad dijo: *"... Quien no deje de decir falsedades y de actuar de un nodo engañoso (durante su ayuno), que sepa que Al-lah no precisa que se abstenga de su comida y bebida..."*

Entonces, para simplemente controlar los elementos físicos del ayuno y no hacer esfuerzo alguno en el plano espiritual, éste tiene muy poco beneficio, lo cual fue ilustrado hermosamente por el Profeta Muhammad cuando dijo: *"... es posible que un ayunante no gane nada más que su hambre y su sed..."*

De hecho, el ayuno es un acto entre el individuo y Dios, ya que nadie sabe si la persona está realmente ayunando, es muy fácil escaparse y beber o comer algo en secreto. El Profeta Muhammad citó las siguientes palabras de Al-lah:

*"Toda obra de bien realizada por el hombre es para él, excepto el ayuno. Está dirigido a Mí exclusivamente, y Yo le daré la recompensa por ello..."*



## **¿Cómo deben interactuar los no musulmanes con la comunidad de ayunantes?**

Evidentemente, la tolerancia, el respeto y la comprensión construyen el amor entre las personas; entonces, cuando alguien muestra preocupación, atención y entusiasmo hacia otra persona, esto es a menudo correspondido.

Se debe tener cuidado durante el día al comer, beber o fumar en público. Esto significa que quienes trabajan en oficinas deben comer en lugares cerrados, deben pensar sobre cuándo y dónde beben, y evitar fumar si no están en áreas privadas.

La comunidad musulmanas se vuelve más consciente durante el mes de Ramadán; por lo tanto, la gente debe ser más cuidadosa en cuanto



a cómo visten y cómo se comportan en público. Las cosas que son tabú, pero que han sido pasadas por alto en otros tiempos, probablemente no serán pasadas por alto durante Ramadán.

Finalmente, debes tener en cuenta que tus colegas pueden estar un poco más cansados, o que están apurados por salir o llegar a algún lado. Debido a los requerimientos religiosos y sociales, puede que la gente quiera salir corriendo de las reuniones para tener una oportunidad para descansar o, de hecho, pueden querer salir corriendo para romper su ayuno con su familia y amigos. Todo esto se suma para hacer que la gente esté un poco más cansada durante el mes de Ramadán.

### **Resumen**

Al hablar con cualquier musulmán que esté ayunando, encontrarás una sensación de hermandad, una sensación de comunidad, una sensación de alegría por el mes del ayuno. Toda esta época es un tiempo para fortalecer los lazos con la familia y los amigos. Esto es porque el Islam presenta una visión completa de la vida, y tiene la guía y los lineamientos para todos los aspectos de la existencia. Existe una clara diferenciación entre el Islam y otras visiones sobre la vida. Otras religiones, por lo general, sólo abordan la parte espiritual, sin ningún cuidado por los aspectos materiales de la vida; mientras que sistemas como el capitalismo y el comunismo sólo abordan los asuntos materiales de la vida, sin atender las necesidades del alma humana. Además, el Islam no es único solamente en este sentido, sino que es un sistema completo de vida, el cual ha sido enviado a nosotros por el mismo diseñador de la vida, el Creador del universo, Al-lah.





THE HOJA  
QUR'AN

