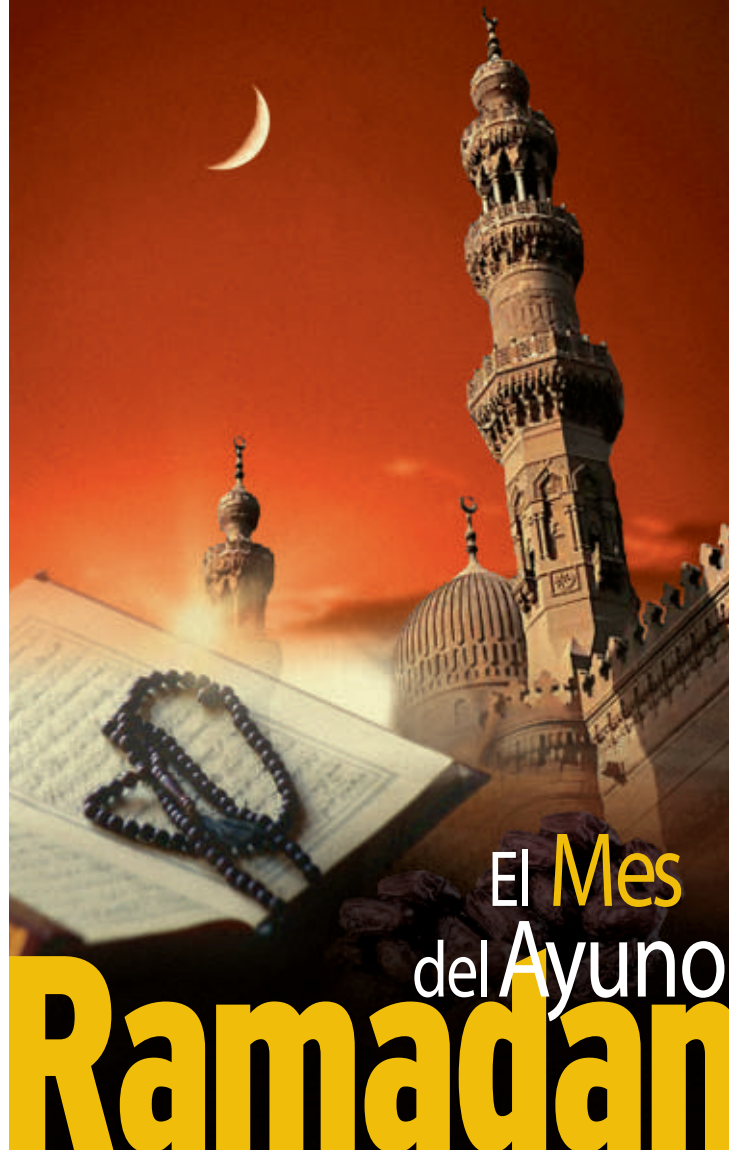


“El ayunar es un acto de adoración para Allah en el cual los musulmanes buscan elevar sus niveles de conocimiento sobre Él. El ayuno aleja los corazones de las actividades comunes y los acerca al recuerdo de Allah. El auto-control durante el mes de Ramadan hace que el corazón y la mente se acostumbren a recordar y adorar a Allah y a obedecer sus órdenes. Los musulmanes se enfocan durante este mes a reforzar sus relaciones con el Creador.”



**Al Rashid Mosque**  
13070 - 113 St. NW  
Edmonton, Alberta T5E 5A8

Questions about Islam  
[info@alrashidmosque.ca](mailto:info@alrashidmosque.ca)  
[www.alrashidmosque.ca](http://www.alrashidmosque.ca)



**Al Rashid Mosque**

[info@alrashidmosque.ca](mailto:info@alrashidmosque.ca)  
[www.alrashidmosque.ca](http://www.alrashidmosque.ca)

*En el Nombre de Allah, el Compasivo el Misericordioso*



“Ramadan es un mes para la reflexión espiritual, la oración y la realización de buenas obras. El ayuno intenta inculcar auto disciplina, abstinencia y generosidad.”

Ramadan es el noveno mes del calendario lunar Islámico. Empieza al ver el comienzo de la luna nueva, en el cual todos los musulmanes que son físicamente saludables están obligados a ayunar el mes completo. El ayuno es realizado como un acto de adoración y obediencia a Allah (Dios). Entre el amanecer y el atardecer, los musulmanes se abstienen de todo tipo de comida, bebida y cualquier acto sexual. Además de este componente físico, los aspectos espirituales del ayuno incluyen un énfasis añadido en la abstención del chisme, la mentira, la obscenidad y en general, cualquier acto pecaminoso.

*“¡Creyentes!; Se os ha prescrito el ayuno, al igual que se prescribió a los que os precedieron. Quizás, así, temáis a Allah. Es el mes de ramadán, en que fue revelado el Corán como dirección para los hombres y como pruebas claras de la Dirección y del Criterio. Y quien de vosotros esté presente ese mes, que ayune en él. Y quien esté enfermo o de viaje, un número igual de días. Allah quiere hacérselo fácil y no difícil. ¡Completad el número señalado de días y ensalza a Allah por haberos dirigido! Quizás, así seáis agradecidos”.* [Qur'an 2:183,185]

El Islam es una continuación de la religión de Abraham, Moisés y Jesús (la paz y bendiciones sean con ellos). Por lo tanto no es sorprendente encontrar referencias del ayuno en el Judaísmo y el Cristianismo. Otras religiones también realizan el ayuno con gusto, al reconocer que tiene beneficios espirituales. El ayuno es universalmente conocido

como un medio para obtener auto disciplina y acercarse a Allah.

El ayuno es el tercer pilar del Islam. Los otros pilares son: el testimonio de fe (shajadah), la oración (salah), la limosna o caridad (zakah), y la peregrinación a Meca (Jach). El ayuno junto con los otros pilares conforman los fundamentos de la fe Islámica. Inculcándole al individuo un sentimiento de cercanía a Allah y un deseo de llevar a cabo buenas obras en cualquier momento. La pureza, tanto de pensamiento como de acción, es acentuada mientras se ayuna. El Profeta Mujammad (paz y bendiciones sean sobre él) dijo: “Aquel quien no se abstenga del lenguaje obsceno, y de actuar obscenamente, (durante el periodo del ayuno) Allah no necesita que se abstenga de comer y beber.” El Profeta Mujammad (la paz y bendiciones sean sobre él) también dijo: “Ayunar no es solamente abstenerse de comer y beber, ayunar es también abstenerse de actos obscenos. Si alguien te insulta verbalmente o actúa de una manera ignorante en tu contra contéstales “estoy ayunando, estoy ayunando”. Es común tomar un alimento (conocido como sujur) justo antes del amanecer, y otro (conocido como iftar) inmediatamente después del atardecer. Comúnmente se usan los dátiles para romper el ayuno (iftar) siguiendo así con la tradición del Profeta Mujammad (paz y bendiciones sean con él).

# AYUNANDO EN EL MES DE RAMADAN

El mes de Ramadan fortalece a la comunidad: los musulmanes se invitan mutuamente a la comida de Iftar, y así crean un lazo de interés y de amistad entre vecinos, familias y amigos. Muchas personas también toman Iftar en la mezquita y lo comparten con la comunidad, sobre todo con el pobre y el necesitado.

Todos los musulmanes desde la edad de la pubertad, que son físicamente y mentalmente saludables, deben realizar el ayuno durante el mes de Ramadan. El Islam es una manera de vida práctica y no lo hace obligatorio a quienes le pueda resultar difícil realizarlo. El enfermo y el viajero pueden diferir sus días de ayuno hasta que se recuperen o hasta que su viaje termine. Las mujeres embarazadas y las que amamantan pueden posponer el ayuno también. Los ancianos quienes están muy débiles para ayunar y aquellos que tienen una enfermedad permanente son disculpados del ayuno. Ellos pueden brindarle alimentos a una persona necesitada si están en las condiciones de hacerlo. Los enfermos mentales también quedan exentos del ayuno.

## BENEFICIOS DEL AYUNO

El ayunar es un acto de adoración a Allah en el cual los musulmanes buscan elevar sus niveles de conocimiento sobre Él. El ayuno aleja a los corazones de las actividades comunes y los acerca al recuerdo de Allah. Los musulmanes se enfocan durante este mes a reforzar sus relaciones con el Creador. Es un tiempo para la reflexión espiritual, la oración, y las buenas obras. El ayuno intenta inculcar la auto disciplina, la abstinencia y la generosidad.

El Profeta Mujammad (paz y bendiciones sean sobre él) dijo: “Ciertamente, aquel que ayune un día por complacer a Allah, Allah mantendrá su cara lejos del fuego del infierno de una

distancia que cubre un viaje de setenta años”. “El sueño de una persona que ayuna es considerado como un acto de adoración, el permanecer callado es considerado como una glorificación a Allah, la recompensa por sus buenas obras se multiplica, sus súplicas son aceptadas y sus pecados perdonados.”

El ayuno hace que el individuo este mas conciente de la generosidad de Allah hacia el. El hambre y la sed le recuerdan al ayunante que existe gente pobre quien raras veces puede comer. El ayuno refuerza el concepto que desperdiciar las generosidades del Creador es un signo de ingratitud hacia Él.

Los musulmanes son exhortados para ser más generosos durante el mes de Ramadan y a compartir las generosidades que Allah les ha proveído, dando limosnas y ayudando al necesitado. Nuestra riqueza es considerada como una confianza de Allah, no es realmente nuestra; ¿seremos ávidos con ello y lo gastaremos, sólo en nosotros, o nos esforzaremos a Complacerlo compartiéndolo con otros? Una persona que cuidadosamente realiza el ayuno durante el Ramadán se acerca más a Allah. El dominio de si mismo que ejerce durante el Ramadan hace que el corazón y la mente se acostumbren a la remembranza y adoración de Allah y a la obediencia de sus mandatos. por lo tanto se convierte en un régimen espiritual y un proceso de reorientación para el cuerpo y mente - el grado de ventaja depende de la sinceridad del Musulmán.

## RAMADAN ES EL MES DEL QUR'AN

Allah comenzó la revelación del Qur'an al Profeta Mujammad (paz y bendiciones sean sobre él) durante el mes de Ramadan en el año 610 de nuestra era. El sagrado Qur'an es conocido indudablemente como “el libro

más leído del mundo” e incluso memorizado siempre en su idioma original, el árabe. En Ramadan, se aconseja a los musulmanes concentrar el mayor tiempo posible a leer, escuchar y entender las enseñanzas del glorioso Qur'an. Unas de las maneras en las cuales el musulmán se acerca al Qur'an es durante una larga oración en congregación conocida como Tarauij, la cual se ofrece en la noche después de isha (la oración nocturna obligatoria que ofrece el musulmán). Durante esta oración se acostumbra que el Qur'an entero se recite en el curso de todo el mes, por una persona llamada Jafiz (en significado árabe, protector). Un Jafiz es alguien quien ha memorizado letra por letra el Qur'an, literalmente. Desde la primera revelación, hace mas de 1400 años, Allah ha protegido la autenticidad del Qur'an, por medio de los Juffaz (plural de Jafiz) que lo han memorizado y conservado.

*¡Creyentes!; Se os ha prescrito el ayuno, al igual que se prescribió a los que os precedieron. Quizás, así, temáis a Allah. Es el mes de ramadán, en que fue revelado el Corán como dirección para los hombres y como pruebas claras de la Dirección y del Criterio. Y quien de vosotros esté presente ese mes, que ayune en él. Y quien esté enfermo o de viaje, un número igual de días. Allah quiere hacéroslo fácil y no difícil. ¡Completad el número señalado de días y ensalzad a Allah por haberos dirigido! Quizás, así seáis agradecidos. [Qur'an 2:183,185]*

Laylat-ul-Qadr, la Noche del Poder o Noche del Decreto ocurre durante los últimos 10 días del mes de Ramadan, por lo que es indispensable aumentar la oración nocturna, y se aconseja rezar fervientemente; las recompensas y las bendiciones asociadas con la adoración durante esta noche son innumerables.

## EID-UL FITR

El fin del mes de Ramadan comienza con la aparición de la luna nueva, seguido de un día de celebración conocido como Eid-ul-Fitr o el festival de la ruptura del ayuno.

Las familias se levantan temprano en la mañana, se visten con sus mejores ropas y van a la mezquita para escuchar el sermón del Eid y para atender la oración en congregación. Agradecen a Allah el Misericordioso por haberles brindado la oportunidad y la experiencia del bendito mes de Ramadan. El día esta marcado por celebraciones, socialización, comidas festivas y regalos modestos, especialmente para los niños. Pero antes de que las festividades comiencen, cada persona, adultos y niños, debieron haber contribuido con la limosna Zakat- ul Fitra que se da con comida o dinero en efectivo a una persona necesitada para estar seguros que nadie se abstenga de esta feliz ocasión.

La celebración de Eid no es meramente una celebración para socializar. Existe un significado profundo para aquellos quienes realizaron su ayuno durante este mes santo,

absteniéndose de todos los malos hábitos y esforzándose para ganar la complacencia de Allah. Para los que ayunaron, Allah el Misericordioso ha otorgado Eid como un día de perdón para los pecados. El musulmán permanece con un sentimiento de felicidad y alegría- renovándose, para así pasar el resto del año con fe y determinación. El Islam enseña que el objetivo de esta vida es complacer a Allah. La cercanía espiritual que se puede alcanzar durante el mes de Ramadán sirve como incentivo para los que realmente se esfuerzan para beneficiarse de ello.

*(pbse) paz y bendiciones sobre el*