

# AYUNOS VOLUNTARIOS

## Valoración:

**Descripción:** En esta lección se enseñarán los fundamentos del ayuno voluntario o *nafl*.

**Categoría:** [Lecciones](#) › [Actos de adoración](#) › [El ayuno](#)

**Por:** Imam Kamil Mufti (© 2013 NewMuslims.com)

**Publicado el:** 25 Apr 2019

**Última modificación:** 27 Apr 2017

## Objetivos

- Comprender la diferencia entre *nafl* y *fard* en la adoración.
- Conocer los ayunos *nafl* más importantes.
- Aprender las importantes diferencias entre los ayunos obligatorios (como en Ramadán) y los ayunos voluntarios.

## Términos árabes

- Nafl*: Actos de adoración voluntarios
- Muharram, Sha'ban, Ramadán, Shau'al, Dhul-Hiyyah*: Nombres de algunos meses islámicos importantes. Muharram es el primer mes del calendario islámico, Sha'ban el 8.º, Ramadán el 9.º, Shau'al el 10.º y Dhul-Hiyyah el 12.º
- laum ul Arafah*: Día de Arafah, cuando los peregrinos permanecen en un lugar llamado Arafah.
- Ashura*: El día 10 del mes Islámico de Muharram.
- Eid*: festival o celebración. Los musulmanes celebran dos fiestas religiosas importantes, conocidas como *Eid ul Fitr* (después de finalizar Ramadán) y *Eid ul Ad-ha* (durante la temporada del *Hayy*).
- Fard*: Un deber obligatorio.
- Fayer*: El rezo del alba.
- Hadiz* (plural: *ahadiz*): Es un relato o una historia. En el Islam se refiere a un registro narrativo de los dichos y acciones del Profeta Muhammad y sus compañeros.
- Hayy*: Es la peregrinación a La Meca donde el peregrino realiza un conjunto de rituales. El *Hayy* es uno de los cinco pilares del Islam, y todo musulmán adulto debe realizarlo al menos una vez en su vida si cuenta con los medios económicos y es físicamente capaz [para realizar tal viaje].

·*Rakah*: Unidad/ciclo de la oración.

·*Ramadán*: El noveno mes del calendario lunar islámico. Es el mes en el que se ha establecido el ayuno obligatorio.

Lo primero que hay que entender es la diferencia entre lo que se conoce como *fard* y lo que se conoce como *nafl*. El *fard* es obligatorio, es lo que Allah ordena que hagamos, y dejarlo es un pecado y seremos responsables por ello. Un ejemplo es rezar los dos *rakas* de la oración del *Fayer* y ayunar en *Ramadán*.



*Nafl* significa literalmente extra. Los actos de adoración *nafl* son voluntarios, no son obligatorios para un musulmán, sino que depende del individuo realizarlos. Es opcional y voluntario. El musulmán no peca por descuidar algo *nafl*, pero es recompensado si lo realiza; por lo tanto, es recomendable realizar actos de adoración *nafl*. A continuación, veremos algunos ejemplos de ayunos *nafl*.

Muchas veces, un nuevo musulmán está ansioso por ayunar durante todo el mes de *Ramadán*. Los ayunos voluntarios ofrecen una excelente oportunidad para practicar el ayuno mientras se ganan recompensas antes de que llegue *Ramadán*. Al mismo tiempo, debe recordar no exigirse demasiado, sino ir poco a poco sin ser negligente.

## Los ayunos *nafl* más importantes

### 1. Seis días en el mes de *Shaua*l (el mes que sigue a *Ramadán* o el décimo mes islámico)

EL Profeta dijo:

***“Quien ayune durante el mes de *Ramadán* y luego ayune seis días de *Shaua*l será (recompensado) como si hubiera ayunado todo el año”<sup>[1]</sup>.***

Está prohibido ayunar el día del *Eid ul Fitr*; se puede completar estos seis días de ayuno en cualquier momento después del día del *Eid* y no tienen que ser ayunados consecutivamente. Si lo desea, puede ayunarlos por separado, siempre y cuando se completen dentro del mes de *Shaua*l.

### 2. Ayuno del noveno día de *Dhul-Hiyyah* (mes 12)

El mes islámico en el que se realiza el *Hayy* se conoce como *Dhul-Hiyyah*. *laum ul Arafah* o el "Día de *Arafah*", es el noveno día de ese mes.

Se recomienda que aquellos que no realizan la peregrinación del *Hayy* ayunen este día, como dijo el Mensajero de Allah: **"El ayuno del día de Arafah es una expiación por dos años, el año anterior y el siguiente"**<sup>[2]</sup>.

### 3. Ayuno del décimo día del mes islámico de Muharram (primer mes islámico)

Muharram es el primer mes del calendario lunar islámico. El décimo día de este mes tiene un nombre especial: *Ashura*. ¿Cuál es la recompensa por ayunar este día? El Profeta nos informó:

***"Ayunar el día de Ashura es una expiación por el año pasado"***<sup>[3]</sup>.

### 4. Ayunar los lunes y jueves

Abu Hurairah, el compañero cercano del Profeta Muhammad, informó que el Profeta ayunaba los lunes y jueves. Cuando se le preguntó sobre eso, el Profeta (que la misericordia y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: **"Las acciones se presentan todos los lunes y jueves. Allah perdona a cada musulmán o a cada creyente, excepto a aquellos que se enemistan entre sí. Él dice (sobre ellos): 'Déjalos'"**<sup>[4]</sup>.

***Cuando le preguntaron al Profeta sobre el ayuno de los lunes, dijo: "Ese es el día en que nací y el día en que recibí la revelación"***<sup>[5]</sup>.

### 5. Ayunar la mayor parte del mes de Sha'ban (mes 8)

Sha'ban es el nombre del mes islámico que precede al Ramadán. El Profeta ayunaba la mayor parte del mes de Sha'ban.

***Aisha, la esposa del Profeta, dijo: "Nunca vi al Mensajero de Allah ayunar un mes completo excepto el Ramadán, y nunca lo he visto ayunar tanto en un mes como lo hizo en Sha'ban"***<sup>[6]</sup>.

## Diferencias entre los ayunos de Ramadán y los ayunos voluntarios

1. La intención de un ayuno voluntario se puede hacer durante el día.

Digamos que usted se despertó y rezó el *Fayer*. No tenía la intención de ayunar ese día y tampoco comió ni bebió ni tuvo relaciones sexuales ni hizo nada que pudiera romper el ayuno de una persona. Más tarde, en el día, usted puede tener la intención de ayunar voluntariamente si no ha hecho ninguna de esas cosas que rompen el ayuno. Esto se basa en el *hadiz* de Aisha: **"El Profeta vino a nosotros un día y nos dijo: '¿Tienen (comida)?''. Nosotros dijimos: 'No'. Él dijo: 'Entonces estoy ayunando'"**<sup>[7]</sup>.

En cambio, cuando se trata del ayuno de Ramadán, se debe tener la intención de ayunar el día siguiente desde la noche anterior.

2. Es permisible que alguien que está haciendo un ayuno voluntario interrumpa su ayuno.

***El Profeta dijo: "El que ayuna voluntariamente está a cargo de sí mismo. Si lo desea, puede ayunar; y si lo desea, puede interrumpir su ayuno" [8].***

***Abu Sa'id Al Judri dijo: "Preparé comida para el Profeta. Vino a verme con algunos de sus compañeros. Cuando la comida estaba preparada, uno de los hombres dijo: 'Estoy ayunando'. El Mensajero de Allah dijo: 'Tu hermano te ha invitado y ha incurrido en gastos en tu nombre. Corta tu ayuno y ayuna otro día en su lugar si quieres'" [9].***

Interrumpir un día de ayuno durante el mes de Ramadán sin una razón legítima, es un pecado grave, aunque la persona lo recupere más tarde.

---

Notas de pie:

[1] Sahih Muslim.

[2] Sahih Muslim.

[3] Sahih Muslim.

[4] Musnad.

[5] Sahih Muslim.

[6] Sahih Al Bujari, Sahih Muslim.

[7] Sahih Muslim, Abu Dawud.

[8] Musnad.

[9] Baihaqi.

La dirección *web* de este artículo:

<https://www.newmuslims.com/es/articles/191/ayunos-voluntarios>

Derechos de autor © 2011 - 2023 NewMuslims.com. Todos los derechos reservados.