

CÓMO AYUNAR

Valoración:

Descripción: Una lección detallada sobre el tema del ayuno: sus tipos, obligatoriedad, método y exenciones, junto con algunas regulaciones exclusivas para las mujeres.

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

Por: NewMuslims.com

Publicado el: 17 Apr 2019

Última modificación: 22 Aug 2017

Prerrequisitos

- Introducción al ayuno.

Objetivos

- Identificar los tipos de ayuno en el Islam.
- Comprender la obligación de ayunar en Ramadán.
- Identificar a los que están exentos de ayunar.
- Aprender a ayunar en Ramadán.
- Aprender lo que se debe evitar durante el ayuno en Ramadán.
- Conocer las regulaciones especiales exclusivas para las mujeres musulmanas.

Términos árabes

- Ramadán*: Noveno mes del calendario lunar islámico. Es el mes en el que se ha prescrito el ayuno obligatorio.
- Salah*: Palabra árabe para indicar la conexión directa entre el creyente y Allah. Más específicamente, en el Islam se refiere a las cinco oraciones diarias formales, y es el acto de adoración más importante.
- Zakat*: Caridad obligatoria.
- Fayer, Dhuhur, Aser, Maghrib, Isha*: Los nombres de las cinco oraciones diarias en el Islam.
- Tarawih*: Oraciones especiales realizadas durante Ramadán después de la oración del *Isha*, en las cuales se recitan extensos textos del Corán.
- Iftar*: Comida para terminar el ayuno.

·*Suhur*: Comida previa al alba que ingieren los musulmanes que están por ayunar.

Tipos de ayuno

Lo primero que debes saber es que hay dos tipos de ayuno: el obligatorio y el voluntario. Los ayunos obligatorios son formas de adoración ritual prescritas de forma obligatoria, es decir que, como musulmán no tengo la opción de omitirlos sin incurrir en pecado. Los ayunos voluntarios son opcionales, se los puedo hacer o no; es decir que, si no los realizo, no incurro en pecado, pero ganaré una recompensa extra si los hago. En esta lección nos enfocaremos solo en el ayuno obligatorio más importante: el que se realiza en el mes de Ramadán.

Ayunando en Ramadán

El ayuno de Ramadán es uno de los cinco pilares del Islam, como dijo el Profeta:

“El Islam se fundamenta sobre cinco pilares: testificar que no hay dios verdadero excepto Allah y que Muhammad es Su Mensajero, la práctica de la oración, el pago del Zakat, el ayuno de Ramadán, y el peregrinaje a La Meca”(Sahih Al Bujari).

El ayuno de Ramadán es obligatorio para todo musulmán que ha llegado a la pubertad. Allah dijo en el Corán:

“Quien presencie la llegada de [la luna nueva de] el mes deberá ayunar” (Corán 2:185).

Quien no ayune durante Ramadán sin una excusa legítima, está cometiendo lo que es considerado un pecado mayor.

¿Quién está exento de ayunar?

(1) Un niño musulmán que **aún no alcanza la pubertad** está exento de ayunar hasta que uno de los siguientes signos de la pubertad aparezca en él:

- (a) una eyaculación, por polución nocturna o por otro medio.
- (b) crecimiento del vello púbico.
- (c) menstruación.
- (d) haber cumplido 15 años.

(2) Si una persona está de **viaje** en Ramadán, tiene la opción de no ayunar. Si elige no ayunar, deberá reponer los días no ayunados después de que termine el mes y antes del siguiente Ramadán.

(3) Una mujer no tiene permitido ayunar durante su menstruación o su posparto, y deberá reponer los días no ayunados cuando termine el mes y antes que llegue el siguiente Ramadán.

(4) Una mujer **embarazada** o **lactante** puede quedar eximida de ayunar si el ayuno muestra ser dañino para ella o su hijo. Estos casos se discutirán con mayor detalle más adelante.

(5) El **demente** está también eximido del ayuno.

(6) El Señor Clementísimo no exige a una persona más allá de sus posibilidades. Si alguien está **enfermo**, está también exento de ayunar.

Hay dos asuntos que se deben aclarar aquí:

Primero, ¿qué tan enfermo hay que estar para estar exento? La tos o una jaqueca leve no es suficiente excusa, pero si hay una excusa médica, y esto se sabe de la experiencia, o hay la certeza de que el ayuno empeorará la enfermedad o atrasará la recuperación, la persona está exenta de ayunar.

Segundo, cuando la persona mejore, deberá reponer los días no ayunados. Los que padecen enfermedades crónicas y no tienen esperanzas de sanar, deben alimentar a un necesitado por cada día de Ramadán que no ayunen [si tienen las posibilidades económicas para hacerlo], y no necesitan reponer esos días.

(8) Aquellos que están **muy ancianos** para ayunar están también exentos, y ellos también deben alimentar a una persona necesitada por cada día de Ramadán que no ayunen [si tienen las posibilidades económicas para hacerlo].

¿Cómo ayuno en Ramadán?

Primero, verifique en su mezquita local el inicio de Ramadán llamando o visitándola. Usualmente las mezquitas imprimen un horario para Ramadán donde usted podrá ver los tiempos para empezar y terminar el ayuno (el tiempo del *Fayer* y del *Maghrib*, respectivamente) y tal vez el tiempo del rezo del *Tarawih* también.

Segundo, ponga la intención en su corazón de que ayunará al día siguiente, tal como dijo el Profeta (que la misericordia y las bendiciones de Allah sean con él):

“No tiene ayuno quien no ha tenido la intención de ayunar desde la noche anterior” (An-Nasa’i).

La idea es que usted recuerde que está ayunando para complacer a su Creador.

Mes: 9/1426 H. 10-11/ 2005 .EC.

Localidad: Seattle, WA, EEUU

Método de cálculo: ISNA

Método jurídico: Estándar

Día	Ramadán	Gregoriano	Fayer	Salida del sol	Dhuhur	Aser	Maghrib	Isha
Mar	1	4/10	5:50	7:12	12:58	4:05	6:43	8:07
Mié	2	5/10	5:52	7:14	12:58	4:04	6:41	8:05
Jue	3	6/10	5:53	7:15	12:58	4:02	6:39	8:03
Vie	4	7/10	5:54	7:17	12:58	4:01	6:37	8:01
Sáb	5	8/10	5:56	7:18	12:57	3:59	6:35	7:59
Dom	6	9/10	5:57	7:20	12:57	3:58	6:33	7:57
Lun	7	10/10	5:59	7:21	12:57	3:56	6:31	7:55

Figura 1: Ejemplo un horario de Ramadán preparado para los residentes de Seattle, usando www.islamicfinder.org. Por ejemplo, el martes, el primer día de Ramadán, tome su merienda previa a la alborada (*suhur*) antes de las 5:50 am. Puedes volver a comer y beber (*iftar*) a las 6:43 pm.

Segundo, despiértese antes del tiempo del *Fayer* y tome la merienda previa a la alborada llamada *suhur*. Puede que haya oído a los indios o paquistaníes que se refieren al *suhur* como *sehri*. Algunos calendarios muestran un horario que indica cuándo se debe dejar de comer antes del *Fayer*. No hay base alguna para esto y debe ser ignorado, pues textos muy claros muestran que es permitido comer y beber hasta la hora misma del *Fayer*. Uno puede, por seguridad, dejar de comer y beber unos minutos antes del *Fayer*, pues la mayoría usa un horario, pero no hay garantía de que la hora de sus relojes esté 100% correcta. Dese tiempo suficiente con anticipación para comer y beber, pues si se despierta tarde y el tiempo del *Fayer* ya empezó, no podrá tomar el *suhur* y ¡tendrá que ayunar todo el día con el estómago vacío! Si se quedó dormido todo el tiempo del *Fayer* y el sol ya salió, debe ayunar el resto del día y su ayuno será válido.

Tercero, debe abstenerse completamente de las cosas que rompen o invalidan su ayuno, que básicamente consiste en no comer, no beber ni mantener relaciones sexuales.

Cuarto, el tiempo del *Maghrib* o rezo del ocaso inicia cuando el sol se pone, es también el tiempo cuando termina el ayuno y se puede volver a comer y beber normalmente. La comida de esta hora se llama *iftar*. El Profeta solía romper el ayuno aunque fuera con un sorbo de agua, y luego rezaba la oración del *Maghrib*. Uno es completamente libre de comer a esta hora o después, ¡siempre y cuando no se pierda la oración del *Maghrib* por estar ocupado comiendo!

¿Qué actos debo evitar mientras ayuno?

Esencialmente, se ayuna desde el alba (la hora de rezar el *Fayer*) hasta el ocaso (tiempo para rezar el *Maghrib*). Entre el alba y el ocaso usted debe abstenerse de:

- Comer y beber, incluyendo tomar pastillas o remedios de administración oral. Si come o bebe por error o por olvidar que estaba ayunando, no se preocupe y continúe con su ayuno por el resto del día; pues se le perdonará su olvido, su ayuno será válido y ese día contará. El Profeta de la misericordia (que las bendiciones de Allah sean con él) dijo:

“Si por olvido come o bebe, déjenlo que complete su ayuno, pues es Allah quien le ha dado de comer o beber” (Sahih Al Bujari).

- El coito, con eyaculación o no, invalida el ayuno. Hay que tener mucho cuidado con esta falta mayor, pues su expiación es mucho más dificultosa que las demás. Por esta razón, incluso besarse estaría prohibido si lleva con seguridad a la relación sexual. Reiteramos, esto es solo durante el día, mientras se está ayunando, y no hay restricciones por la noche. Por extensión, la masturbación también anula el ayuno.

- El vómito autoprovocado invalida el ayuno, pues el Profeta dijo:

“Quien vomita sin intención no debe compensar su ayuno después, mientras que quien lo hace intencionalmente deberá reponer el ayuno” (At-Tirmidhi).

- Fumar, que es prohibido en todo tiempo, también invalida el ayuno^[1].

Regulaciones especiales para las mujeres

(1) Menstruación y posparto

Si el sangrado menstrual inicia antes del ocaso, ese día de ayuno está invalidado y la mujer deberá reponerlo. Durante el resto de su menstruación la mujer no podrá ayunar.

Si termina el sangrado menstrual antes del *Fayer*, entonces deberá ayunar, incluso si no se baña hasta después de que empezó el tiempo del *Fayer*. Todos los días no ayunados deberán ser compensados después de Ramadán.

(2) Embarazo y lactancia

Las mujeres embarazadas y lactantes deben ayunar en Ramadán. Sin embargo, se puede dejar de ayunar si se teme que el ayuno perjudique a la madre o al niño o si se hace extremadamente difícil. Pero, si el ayuno no se le hace muy difícil, la mujer embarazada o lactante *debe* ayunar.

Para más detalles en cualquiera de estos temas, recomendamos consultar al siguiente [enlace](#).

Notas de pie:

[1]

Para más detalles sobre qué rompe y qué no rompe el ayuno, consultar: <https://islamqa.info/es/categories/topics/115/anuladores-del-ayuno>, y <https://islamqa.info/es/categories/topics/114/lo-permitido-para-el-ayunante>.

La dirección *web* de este artículo:

<https://www.newmuslims.com/es/articles/8/como-ayunar>

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