

# SEMINARIO

## EL AYUNO DE RAMADÁN

SHEIJ AHMED BERMEJO

- FIQH DEL AYUNO DE RAMADÁN
- RECOMPENSA DEL AYUNO
- SABIDURÍA DE RAMADÁN
- SIGNIFICADO DE RAMADÁN

BIENVENIDA

FIQH DEL AYUNO:

Lo primero de lo que vamos a hablar va a ser del fiqh del ayuno, de la jurisprudencia del ayuno, de las reglas del ayuno; lo vamos a hacer de una forma breve y sencilla, ya que, a pesar de que puede que sea la parte más importante del ayuno, no quiero centrar toda esta tarde a ello, ya que me gustaría hablar también, de la sabiduría del ayuno, del significado y los secretos del ayuno del mes de Ramadán.

Tal vez, por cortesía con el Corán, lo primero que tenemos que hacer al hablar del ayuno, es citar las aleyas conocidas como aleyas del ayuno, en las que Allah dice: **“¡Creyentes! Se os ha prescrito el ayuno al igual que se les prescribió a los que os precedieron. ¡Ojalá tengáis temor (de Allah)! Por un determinado número de días, fijados para ello. Pero el que esté enfermo o de viaje, podrá hacerlo, en igual número, otros días. Y los que pudiendo ayunar (no lo hagan o interrumpen su ayuno) el remedio será alimentar a unos pobres. Pero quien haga el bien espontáneamente será mejor para él. Y que ayunéis es mejor para vosotros, si sabéis. En el mes de Ramadán se hizo descender el Corán, dirección para los hombres y pruebas claras de la Guía y del Discernimiento; así pues, quien de vosotros vea el mes, que ayune; y el que esté enfermo o de viaje que lo haga en otro momento, por el mismo número de días. Allah quiere para vosotros lo fácil y no lo difícil, pero quiere que completéis el número (de días) y que proclaméis la grandeza de Allah por haberos guiado. ¡Ojalá seáis agradecidos! Y cuando Mis siervos te pregunten sobre Mí... Yo estoy cerca y respondo al ruego del que pide, cuando Me pide; así pues, que ellos Me respondan y crean en Mí, ¡ojalá se guíen rectamente! La noche del día de ayuno os está permitido tener relación sexual con vuestras mujeres; ellas son un vestido para vosotros y vosotros sois un vestido para ellas. Allah supo que os traicionábais a vosotros mismos, se volvió a vosotros con Su favor y os perdonó; así pues, uníos con ellas y buscad lo que Allah os ha ordenado. Y comed y bebed hasta**

**que, del hilo negro (de la noche), distingáis con claridad el hilo blanco de la aurora; luego completad el ayuno hasta la noche. Pero si hacéis retiro en las mezquitas, no vayáis a cohabitar con ellas mientras éste dure. Estos son los límites de Allah, manteneos alejados de ellos. Así les aclara Allah Sus signos a los hombres. ¡Ojalá se guarden!”** (Baqara, 183 – 188).

¿Qué es realmente ayunar, cómo entendemos el ayuno nosotros como musulmanes?:

¿Qué es el ayuno? ¿Qué significa ayunar? En árabe, la palabra que empleamos para ayuno es saum. Esta palabra, realmente lo que significa en su versión mas amplia, su significado según la lengua árabe es: abstenerse de algo, dejar de hacer algo, no hacer algo.

Pero si alguien pregunta, ¿en qué consiste Ramadán? ¿Cuál es la definición del ayuno de Ramadán? ¿Cuál es la acepción de la palabra Sama, o yasumu, según la sharia' del Islam. La respuesta correcta sería: Ayunar el mes de Ramadán es: abstener de comer, beber y mantener relaciones sexuales, desde el alba, hasta la puesta de sol, con una intención sincera. Otra definición clásica muy parecida es: “Abstenerse, con intención de acercarse a Allah, de los apetitos del estómago y las partes privadas desde el tiempo de la oración del alba, hasta el tiempo de la oración de la puesta de sol”.

Como hemos visto, en las dos definiciones que hemos dado de lo que significa ayunar, encontramos el elemento de la intención. La intención es la clave, y ya no solo en el ayuno, si no en todos los actos de adoración, tiene que estar presente la intención. Para hacer la oración, lo primero es poner la intención, para hacer wudu lo primero es poner la intención. Por consiguiente y como todos sabemos lo primero es siempre la intención, ya que dijo el Mensajero de Allah, *salla allahu alaihi wa sallam*, en el primer hadiz que recoge el Imam al Bujari en su Sahih:

**“Las acciones no son sino por las intenciones (van unidas a las intenciones), y cada hombre obtiene el resultado de su intención; de manera que aquel cuya emigración fue para conseguir algo de este mundo, o para casarse con una mujer, su emigración habrá sido por aquéllo por lo que emigró”**”.

Entonces, este tema de la intención nos lleva a lo siguiente, si alguien preguntara: “Si yo no como, ni bebo, ni mantengo relaciones sexuales desde el alba hasta la puesta del sol, ¿se considera que he ayunado?”.

Según el Islam no, y esto es aplicable a los musulmanes y a los no musulmanes, hay quien piensa que esto es solo aplicable a los que no son musulmanes, pero esto no es así; cómo se puede aplicar a los musulmanes, os preguntaréis. Pues muy fácil; eres musulmán vale, vamos a usar este ejemplo, te levantas a la una del medio día, y dices, ah, pues ya que no he comido nada, voy a no comer ni beber ni mantener relaciones sexuales en lo que me resta de día, hasta que se ponga el sol y así se considera que he ayunado este día.

Esto no es válido, ¿por que? Porque no ha habido una intención y la intención tiene que ponerse siempre, antes del alba; por eso, el momento en el que se pone la intención, es siempre por la noche, antes de acostarte, ya que es posible que no te levantes antes del alba, si eso ocurre y no habías puesta la intención por la noche, entonces ya no puedes ayunar.

Los actos en la sharia' estás divididos en 5 categorías; obligatorio, sunna o recomendable, indeseable, prohibido y permitido.

1. Obligatorio (*fard - wayib*): Es aquello que si lo haces tienes recompensa y si dejas de hacerlo conlleva castigo; como creer en Allah y Su mensajero, hacer la oración, pagar el zakat, etc.
2. Recomendable (*mandub, muhstahabb*): Es aquello que si lo haces tiene recompensa pero si no lo haces no conlleva castigo; como por ejemplo los dos *rakats* de Fajar antes del salat de Subh.
3. Indeseable (*makruh*): Es aquello que si lo haces no conlleva castigo pero que si dejas de hacerlo tiene recompensa; como recitar Corán en la *Ruku'* mientras haces el *Salat*.
4. Prohibido (*haram*): Es aquello que si lo haces conlleva castigo y si no lo haces tiene recompensa; como por ejemplo comer cerdo o beber vino.
5. Permitido (*mubah*): Es algo que se puede hacer o se puede no hacer, se llama *mubah* o incluso *halal*. Es algo que no si lo haces no es recompensado ni castigado y si no lo haces no es recompensado ni castigado. Pero, si haces algo permitido con la intención de adorar a Allah entonces es recompensado.

## TIPOS DE AYUNO

Vamos a comenzar entonces con el ayuno obligatorio, cuándo es obligatorio ayunar:

1. El ayuno del mes de Ramadán, los 29 o 30 días del noveno mes del calendario lunar.
2. Recuperar los días que nos has ayunado en Ramadán o de cualquier otro ayuno obligatorio que por alguna razón nos has cumplido, por ejemplo el que ha estado enfermo un número de días y no ha ayunado, la mujer que ha tenido la menstruación, etc, es obligatorio que recupere esos días, con lo cual esos días, se convierten en ayuno obligatorio para él.
3. El ayuno como expiación (*kaffara*) por las transgresiones que hayas cometido que requieran ese tipo de compensación; como por ejemplo no ayunar el mes

de Ramadán intencionadamente sin ninguna excusa válida, o romper el ayuno durante algún día del mes de Ramadán, sin excusa válida, etc.

4. Jurar por Allah que vas a ayunar un día, eso hace que ese día sea obligatorio de ayunar. Por ejemplo si alguien dice: “Juro por Allah que voy a ayunar mañana” entonces ese día se convierte en obligatorio; y lo mismo se aplica a cualquier tipo de acto de adoración.
5. Pronunciar dhihar en contra de tu esposa, eso hace que quien lo ha pronunciado tenga que ayunar dos meses seguidos (lunares) antes de poder volver a tener relaciones con ella. El Dhihar es equiparar a la esposa con un miembro de la familia de los considerados *mahram*, como la madre o la hermana, alegando con ello que la esposa se ha convertido en sexualmente inadmisibile para el marido.

Estos son, según la mayoría de los ‘ulamas del madhhab al Maliki, los ayunos obligatorios. Es importante recalcar aquí, que siempre que hablamos de Fiqh, lo hacemos según nuestro madhhab, que como sabemos es el madhhab al maliki, ya que en otros madhahib, estas categorías son diferentes, por lo tanto repito, todo lo que decimos aquí cuando hablamos de Fiqh, es el Fiqh Al Maliki.

Existen también ayunos que son sunna, o recomendables, entre ellos encontramos los siguientes:

1. El ayuno en los meses inviolables (dhul quidah, dhul Hiyyah, Muharram y Rayab, esto no significa que haya que ayunar todo el mes, si no algunos días de esos meses).
2. Ayunar en el mes de Sha'ban que es el mes anterior a Ramadán.
3. Los diez primeros días del mes de Dhul Hiyyah, para los que no están haciendo el Hayy.
4. Ayunar el día de Arafah, que como sabemos es el noveno día del mes de Dhul Hiyyah, siempre y cuando no esté realizando el Hayy, si se está haciendo el Hayy, no se debe ayunar ese día.
5. Ayunar tres días de cada mes. Normalmente son los conocidos como días blancos “Ayamul Baid”, que son los días cuyas noches tienen la luna llena, que son o el 12, 13 y 14, o según otra opinión son 13, 14 y 15, las dos opiniones son fuertes; pero esto no quiere decir que el ayuno recomendado sea eso tres días, mejor si es en esos tres días, pero pueden ser tres días cualquiera del mes.
6. Los diez primeros días del mes de Muharram, especialmente el décimo que es el día de Ashura, y si va acompañado de otro día, ya sea anterior o posterior es mejor todavía.
7. Los lunes y los jueves.

8. Seis días del mes de shawal. El mes de shawal es el mes que viene después de Ramadán; aquí es importante hacer una aclaración, que es la siguiente; existe un hadiz, válido y reconocido, en el que el Mensajero de Allah, saws, dijo: **“Quien ayune Ramadán y luego lo siga de seis días de shawal es como si hubiera ayunado todo el año”**.

Vale, hasta aquí vamos bien y estamos todos de acuerdo, lo que ocurre es que hay veces que este ayuno, el de los seis días de shawal, se nos va un poco de las manos. Y digo esto porque hoy en día se ha llegado a un punto en el que se ha hecho casi obligatorio, hay que mucha gente que cuando ha pasado el 'Id, ya que el día del 'Id está prohibido ayunar, te pregunta: ¿Qué, estás ayunando verdad? ¿Estas ayunando los seis días de Shawal?; y si le dices que no, te miran totalmente extrañados.

Cuando le preguntaron al Imam Malik acerca de este hadiz, permaneció en silencio, no porque no lo supiera ni lo conociera; pero permaneció en silencio, le volvieron a preguntar hasta que confesó que no le gustaba el cariz que estaba tomando este asunto entre los musulmanes, ya que estaban convirtiendo el ayuno de esos seis días, en algo casi obligatorio, se estaba convirtiendo la cosa en ayunar el mes de Ramadán, un día de fiesta, y luego ayunar los seis días siguientes; y eso era lo que quería evitar el Imam Malik, que Allah esté complacido con él, y fijaos que este no es asunto nuevo, si no que ya estaba en tiempos del Imam Malik.

Ayunar estos seis días, encierra una recompensa enorme, y quiero dejar claro que yo no quiero impedir que se ayunen ni nada de eso, yo animo a la gente a que se ayunen, pero como algo recomendable, y además, hay que decir otra cosa, que es un error muy común; los seis días de shawal no son, los seis días inmediatos que siguen al día del 'Id, si no que son seis días a lo largo del mes, y según la mayoría de los 'ulamas del madhhab, esos días te valen para recuperar los días que nos has hecho de Ramadán, siempre y cuando tu primera intención sea la de recuperar. Así que con estos seis de Shawal, además de obtener la recompensa enorme como si hubieras ayunado todo el año, también puedes recuperar los días que debes, por lo que es una facilidad para hacerlo.

Y es importante también recalcar las palabras sobre estos días que dice el Qadi 'Iyad, que cuando habla de los ayunos que son recomendables, o que son sunna, menciona seis días del mes de Shawal y luego añade: si se ayunan por el mérito que viene mencionado en el hadiz, no para convertirlo en una sunna.

Ya hemos visto los tipos de ayuno obligatorio, también hemos visto los que son sunnas y recomendables, respecto al ayuno voluntario se suele definir como: todo aquel ayuno que hagas sin un motivo determinado, sin estar dentro de los días recomendables ni dentro de los que está prohibido.

## AYUNO indeseable:

1. Ayunar continuamente, es decir ayunar todos los días, esto según el madhhab al Maliki es indeseable. También se puede entender como ayunar dos días consecutivamente, sin romper el ayuno entre ambos.
2. Ayunar el día de 'arafah, para el que está realizando el Hayy, hay quien dice incluso que esto está prohibido.
3. Ayunar el último día del mes de Shaban, que es el mes previo a Ramadán, el conocido como el día de la duda. Vale, es indeseable ayunar este día si lo haces por precaución, es decir, que te digas a ti mismo: bueno, yo voy a ayunar por si acaso es Ramadán. Si tienes la certeza de que no es Ramadán y debes un día de ayuno del año pasado, entonces ayunas el 29, sin que sea indeseable ni nada, ya que ese día que debes, es ayuno obligatorio.

## AYUNO PROHIBIDO

Y por último nos queda por ver cuáles son los ayunos prohibidos, qué días, en qué momentos está prohibido, o es haram, ayunar:

1. Ayunar el día del 'Id al Fitr, que es el día siguiente a cuando acaba Ramadán, es decir el día 1 del mes de Shawal. 1 día, no 3 eh, 1.
2. Ayunar el día del 'Id al Adha.
3. Ayunar los tres días de Attahsriq, que son los tres que sigan al día del 'Id al Adha. Hay una opinión que dice que lo prohibido son dos, que el tercero es solo indeseable.
4. El ayuno de la menstruante o la parturienta, mientras no vean que están limpias antes de Fayr, si están limpias antes de Fayr, entonces pueden ayunar.
5. El ayuno del que teme por su propia vida a causa del ayuno, el que teme que si ayuna puede ser un riesgo para su vida, entonces tiene prohibido ayunar.

Hasta aquí serían los diferentes tipos existentes de ayuno, y quien quiera ayunar cualquier día, siempre que no esté prohibido ni sea indeseable, obtendrá una gran recompensa por ello.

## CONDICIONES QUE HACEN OBLIGATORIO EL AYUNO

Vamos a pasar ahora a ver algunas reglas del ayuno, unas reglas que se aplican a todo tipo de ayuno, ya sea obligatorio, sunna, recomendable o voluntario.

Lo primero es ver las condiciones que hacen obligatorio el ayuno, es decir los requisitos que si una persona reúne, desde ese momento el ayuno de Ramadán se hace obligatorio para él, son seis.

1. Ser musulmán. Es decir que te haya llegado y hayas aceptado el Mensaje del Islam.
2. Estar cuerdo. Es decir estar en plena posesión de tus facultades mentales, no tener ningún tipo de deficiencia mental.
3. Haber alcanzado la pubertad.
4. Tener salud para hacerlo. Ya lo hemos dicho antes, está prohibido el ayuno del que teme por su vida a causa del ayuno.
5. Ser residente, es decir no estar de viaje, ya que el viaje, como veremos mas adelante es una de las excusas que permite romper el ayuno.
6. No estar ni menstruando ni con la sangre del puerperio en el caso de la mujer.

A estas seis condiciones algunos 'ulamás añaden también como una séptima que haya entrado el mes de Ramadán y tener el conocimiento de ello, es decir, que si no tienes conocimiento de que ha llegado Ramadán, no es obligatorio para ti ayunar.

Entonces para toda persona que reúne estas condiciones el ayuno en el mes de Ramadán es obligatorio para él, quien no las reúne puede ayunar, no hay impedimento en ello (excepto en el caso de la mujer menstruante y de la persona que teme que el ayuno pueda acabar con su vida, en estos casos, como hemos visto previamente está prohibido).

Por lo tanto ya sabemos cuándo hay que ayunar, sabemos quién tiene que ayunar, vamos a pasa ahora a ver qué es lo obligatorio mientras se está ayunando. Una persona es musulmana, ha alcanzado la pubertad, está cuerdo, tiene salud, no está de viaje, y sabe que mañana empieza el mes de Ramadán, ¿qué tiene que hacer esa persona? ¿Cómo se prepara y luego, cuando empieza a ayunar qué es obligatorio hacer para él?

#### OBLIGACIONES DEL AYUNO:

1. La intención, la intención en su noche como dice Ibn 'Ashir. La intención se pone desde después de Magrib hasta antes de Fayar del primer día de Ramadán, es mejor hacerlo por la noche, no vaya a ser que no te levantes a Fayar y ya fastidies el primer día y empieces con el pie cambiado, ya que si la intención no se pone antes de Fayar ese día de ayuno es inválido. En el madhbab maliki, aunque no

sea obligatorio renovar esa intención cada día, si que es recomendable hacerlo; a no ser que interrumpas tu ayuno, ya sea por enfermedad, viaje, la menstruación en la mujer...; en ese caso cuando vuelves a empezar a ayunar si que es obligatorio poner otra vez la intención antes de Fayar de ese día en el que retomas tu ayuno.

2. Evitar y abstenerse de cualquier tipo de acto sexual, sea con tu pareja, con cualquier otra persona o animal o tu con tu propio cuerpo. Aquí es importante mencionar lo siguiente, provocarse una eyaculación o un orgasmo intencionadamente está claro que rompe el ayuno; ahora bien, si esa eyaculación o ese orgasmo ocurre durante el sueño inconscientemente entonces no rompe el ayuno; haces gusul y listo, pero el ayuno sigue siendo válido y no tienes que recuperar ese día. Y esto hay gente que lo desconoce, por ejemplo te acuestas después de subh, y tienes una polución nocturna, no pasa nada, eso no invalida el ayuno, ni lo rompe, ni tienes que pagar kaffara, ni una fidya, ni recuperar el día, ni nada de nada. Haces gusul y sigues ayunando como si aquí no hubiera pasado nada.
3. Abstenerse de todo alimento sólido o líquido que pueda llegar al estómago, ya sea a través de la garganta, la nariz o los ojos. Una inyección nutritiva, a pesar de que no haya entrado por la garganta, es considerado también como alimento, por lo tanto está prohibido. Tragar de la propia saliva o de las flemas es algo que no rompe el ayuno, así como cosas que no se pueden evitar como el polvo del camino, o si vas andando y te tragas un bichito o algo, eso no rompe el ayuno.
4. Abstenerse de provocarse el vómito sin que sea por una causa imperiosa. En caso de que sin querer se vomite, que es algo que puede pasar, la regla que se aplica es la siguiente: si te tragas algo del vomito se rompe el ayuno, si no, no se rompe.

#### SUNNA:

Hasta aquí entonces los aspectos que son obligatorios mientras se está ayunando, vamos a pasar ahora a ver cuales son los aspectos que son sunna mientras se está ayunando, que son los siguientes:

1. Retrasar el suhur. Vale, retrasar el suhur, aquí es importante hacer una aclaración; retrasar el suhur no significa estar pendiente al adhan, desgraciadamente no de la mezquita si no de la aplicación del móvil, o ver en el horario que es a las 5:05 y estar con el reloj pendiente de los minutos y segundos que faltan, esto no es la sunna de retrasar el suhur. Retrasar el suhur es hacerlo, hacer el suhur, antes de Fayar y el Mensajero de Allah, SAWS, solía dejar de comer unos minutos antes del adhan, el tiempo aproximado en el que se recitan 50 aleyas del Corán. En ese tiempo te lavas los dientes y te preparas para la oración; pero no apuréis al máximo, no es



bueno, ni es seguir la sunna de retrasar el suhur el que si fayar es a las 5:01 tu dejes de comer a las 5:00; porque, no nos vamos a poner extremistas ni nada, pero tenemos que ser escrupulosos en estos aspectos, así que para no pillarnos los dedos, lo mejor es eso, unos diez minutos antes del adhan dejar de comer y al hacerlo de esta manera, estarás cumpliendo con la sunna de retrasar el suhur.

2. Apresurarse en romper el ayuno cuando ha entrado el tiempo de magrib, aquí digo lo mismo que he dicho en el punto anterior; una vez que está claro y es evidente que es magrib, yo soy de la opinión de que no pasa nada por esperar uno o dos minutos más. Este punto, mejor dicho, o estos dos puntos de retrasar el suhur y apresurarse a romper el ayuno, fueron instaurados por el Mensajero de Allah, *salla allahu alaihi wa sallam*, cuando se dio cuenta de que algunos de los sahaba, con su buena intención y su anhelo y deseo de hacer el bien, ayunaban hasta bien entrada la noche; en ese momento, ya bien entrada la noche rompían el ayuno, comían, y desde ese momento volvían a empezar su ayuno; contra esto es contra lo que luchó el Mensajero de Allah, este es el sentido de esta sunna, el Mensajero de Allah no luchó contra uno, dos, o 3 minutos mas o menos; estas dos sunnas, de retrasar el suhur y apresurarse en el iftar, son para no caer en los extremos, ni en ese en el que cayeron algunos sahabas de retrasar la ruptura del ayuno hasta bien entrada la noche; ni en el de estar pendiente del minuto y el segundo para dejar de tomarte la tostada del suhur; el Mensajero de Allah, *salla allahu alaihi wa sallam*, nos enseñó esto para estar en el camino del medio, en el que camino del equilibrio.
3. Guardar la lengua y los miembros de cualquier tipo de obscenidad, de cualquier tipo de perjuicio a otro y de inmiscuirte en los asuntos que no son de tu incumbencia; esto es algo muy importante del ayuno y sobretodo del ayuno del mes de Ramadán; debemos comprender que Ramadán es un mes diferente al resto de meses del año, lo hemos oído muchas veces, en Ramadán los shayatin están encadenados; por eso mismo, porque es un mes diferente, porque es un mes en el que tenemos más opciones, o mejor dicho más facilidades para hacer el bien, entonces tenemos una oportunidad, no hay que desaprovecharla, y no debemos hacer nada que estropee esa oportunidad. Y el guardar la lengua y los miembros de cualquier tipo de obscenidad es realmente aprovechar esa oportunidad; porque es un hecho bueno, proteger a los demás del daño de tu lengua, no pronunciar cosas malas, mentiras, acusaciones, calumnias, insultos, todo es necesario en todos los momentos del año, pero por el valor que tiene Ramadán, por el valor que tiene el ayuno de Ramadán, es especialmente importante. Y además, también sabemos, que si hacemos esto, si guardamos y protegemos los miembros del cuerpo con sinceridad estaremos ascendiendo al grado del ayuno de la élite.
4. Hacer l'tifak (retiro) en las diez últimas noches. Esta costumbre de hacer i'ktikaf solía hacerlo el Mensajero de Allah, tal y como dijo A'isha, que Allah

esté complacido con ella, dijo: “Solía hacer 'iktikaf los diez últimos días de Ramadán hasta que Allah se lo llevó, y luego lo hicieron sus esposas después de él”.

5. Hacer el salat al Tarawih, preferiblemente en las mezquitas, aunque también es aconsejable hacer salat voluntario durante la noche en las casas (Qiyam). En el Muwatta, encontramos el siguiente hadiz: de 'Aisha, la esposa del Profeta, al que Allah le dé Su gracia y Paz, que el Mensajero de Allah, al que Allah le dé Su gracia y Paz, rezó (oraciones voluntarias, qiyam) en la mezquita una noche; y hubo un grupo de gente que rezó con él. Luego rezó la noche siguiente, y hubo más gente. Luego —la tercera noche o la cuarta— se reunieron, pero el Mensajero de Allah, al que Allah le dé Su gracia y Paz, no salió ante ellos. Y cuando amaneció dijo: “He visto lo que hicisteis y lo que me ha impedido salir ante vosotros no ha sido otra cosa que el temor de que se convirtiera en un precepto para vosotros”. Y esto sucedió en Ramadán. Con lo que de este hadiz obtenemos dos enseñanzas; la primera de ellas es que el Mensajero de Allah solía hacer qiyam en Ramadán, y la segunda es la misericordia que siempre tiene *salla allahu alaihi wa sallam*, hacia nosotros. Al Mensajero le gustó lo que estaba ocurriendo, le gustó que la gente se reuniera para hacer el qiyam, pero lo que le impidió seguir practicándolo con sus sahaba, fue el temor de que se convirtiera en algo obligatorio para toda su ummah, con el peso y la dificultad que eso encerraría.

Quien establece esta sunna tal y como la conocemos hoy en día, es el segundo Jalifa, 'Umar Ibn Al Jattab, que Allah esté complacido con él, Abdurrahman Ibn 'Abdil Qadir narra cuando esto ocurre de la siguiente manera: “Salí con 'Umar Ibn al-Jattab en Ramadán hacia la mezquita y encontramos a la gente repartida, separada, unos rezando solos, y otros en pequeños grupos dirigidos por alguno de ellos. Y dijo 'Umar: “¡Por Allah!, que veo que si los juntara detrás de un solo recitador sería mejor”. Y los reunió detrás de Ubayy Ibn Ka'b. Dice: “Luego salí con él otra noche y la gente rezaba detrás del recitador que él había puesto, y dijo 'Umar: “¡Qué buena innovación es ésta!, y aquella (oración) con respecto a la cual se quedan dormidos es mejor que aquella que hacen (antes de ir a dormir)”, refiriéndose al final de la noche (es decir, que la oración que se hace al final de la noche es mejor que la que se hace al principio). Y la gente hacía la oración nocturna al principio (de la noche)”. \* [Y Umar lo estableció al final.]

6. Entregar el Zakat al Fitr al término de Ramadán.

#### MUSTAHAB:

Aspectos que son recomendables mientras se está ayunando, lo que es mustahabb; son muchos estos aspectos, nosotros vamos a mencionar únicamente algunos de los más reconocidos y que consideramos que tienen una importancia mayor:

1. Renovar la intención cada noche. Previamente hemos visto que poner la intención la primera noche es obligatorio, es decir, que si no se hace el ayuno no es válido, renovarla el resto de noches se considera recomendable dentro de nuestro madhhab. Y aunque a esto no se le dé mucha importancia es muy bueno hacerlo, ya que así te recuerdas a ti mismo todas las noches el mes bendecido en el que nos encontramos.
2. Llenar el tiempo con el recuerdo de Allah, recitación de Corán, oraciones voluntarias, buenas obras... Lo que esto quiere decir, es que el mes de Ramadán no es un mes para dormir, no es un mes en el que dices, uf, que días mas largos, si duermo mucho en ellos, se me hacen mas cortos y se me pasa más fácil; el que hace esto, no ha terminado de comprender la importancia del mes de Ramadán.

Ramadán es un mes especial, y no lo es por el ayuno en sí, es por el rango que Allah le ha dado. En él, los shayatin están encadenados, en él Allah nos da Su Misericordia, Su Perdón y Su Liberación del Fuego; pero hay que ganárselo, por lo tanto Ramadán es un mes de dhikra, es un mes de estudio, es el mes del Corán, en él fue revelado, en él se recita en el *salat al tarawih* en el oriente y el occidente de la tierra. Es un mes de recordar a Allah, de hacer buenas obras, ya que todo el bien que hagas en Ramadán tendrá una recompensa mayor que fuera de Ramadán, esto es un regalo de Allah, pero tenemos que saber que al contrario también ocurre lo mismo. Es un mes para ser humilde, en el que reconocer quienes son aquellos a los que Allah ha dado menos que a ti, y que sientas inclinación y generosidad hacia ellos; por lo tanto es un mes, que no debemos tomarnos como un mes mas, si no que debemos ser conscientes de el valor especial de este mes y debemos hacer un esfuerzo, por darle el rango y el mérito que merece.

3. Dar sadaqa en abundancia. Acabamos de decir que en Ramadán se nos exhorta, se nos llama a hacer buenas obras, pues esta acción en concreto de dar sadaqa, tiene un valor especial en Ramadán. ¿Por qué tiene un valor especial dar sadaqa en Ramadán?

Porque Ramadán a parte de todos los beneficios que hemos mencionado que encierran, tiene una sabiduría que es muy especial, es que Allah quiere que en el ayuno nos igualemos todos; es decir que al no comer ni beber durante el día, nos estamos sintiendo mas cercanos a la gente que no tiene nada que comer, es decir estamos padeciendo hambre nosotros también, y este padecer hambre hace que tu corazón se incline hacia los necesitados, y por ello eres más generoso en este mes, que en el resto del año. El Mensajero de Allah, era el ser más generoso de la Tierra, y lo era aún mas en el mes de ramadán, su generosidad era comparable a una brisa fresca y continua, en medio de un día caluroso de verano.

4. Romper el ayuno con dátiles y agua o leche, es decir con algo ligero, hacer el salat de magrib y luego ya puedes comer normal, hay gente que lo que hace es cuando llega la hora de magrib, come hasta hartarse antes de la oración, eso no

es lo correcto, lo correcto es romperlo con algo ligero, si es dátiles y leche o agua mucho mejor, hacer el salat, y luego ya, después del salat, comes lo que quieras.

5. Buscar la noche del Lailatul Qadr, con especial atención a las diez últimas noches y especialmente las impares de ellas; la noche del Lailatul Qadr no se sabe con exactitud cuando es, lo más reconocido es que es la noche 27, pero, no tiene porque serlo; el que no se sepa con exactitud es para que en esas últimas diez noches la busquemos, la busquemos con esfuerzo, con sinceridad, ya que si se supiera la noche que es, haríamos oración solo en esa noche y nos olvidaríamos del resto; Anas Ibn Malik, que Allah esté complacido con él, dijo: ““Salió ante nosotros el Mensajero de Allah, al que Allah le dé Su gracia y Paz, en Ramadán y dijo: “Se me ha hecho ver esta noche (la noche del Lailatul Qadr) en Ramadán, pero dos hombres han discutido y se (me) ha ido, así pues buscadla entre la novena, la séptima y la quinta””.
6. Otro de los aspectos recomendables en el mes de Ramadán es la abundancia en el dua', ya que en este mes, Allah responde con más facilidad a los que le piden, a los que le piden y lo hacen cumpliendo con lo que Él les ha ordenado, alejándose de la comida, la bebida y las relaciones sexuales únicamente por Allah; por esto es por lo que Allah responde con mayor facilidad a los duas que se hacen ayunando en el mes de Ramadán. Tu complas con lo que Allah te ordena, entonces pídele a Allah y Él te dará. Ahora, no seas de esos que no cumplen con lo que Allah les ordena y esperan que Allah les entregue.

#### INDESEABLE:

Hemos visto entonces ya lo que es obligatorio, lo que es sunna, lo que es recomendable, vamos a pasar ahora a ver qué es lo indeseable, y recordad que lo indeseable es aquello que si haces no obtienes ningún tipo de castigo, pero que si no lo haces, obtienes recompensa. Pero mucho cuidado con lo makruh, con decir, ah, si eso solo es makruh, si lo hago no pasada nada, ya que siempre se dice que el makruh es el primer paso hacia lo prohibido.

- 1 Acariciar, o incluso fantasear con intenciones, incluso si se está seguro de que eso no va a llevar a más y que no va a ser causa de emitir el líquido preseminal, previo a la eyaculación, eso es indeseable, makruh. Si uno teme que no va a ser capaz de controlarse en esos momentos de excitación, entonces no solo es indeseable, si no que está prohibido.
- 2 Es indeseable también probar comida, introducirte cualquier cosa que tenga sabor en la boca, y elementos como la pasta de dientes deben también evitarse, por la posibilidad que hay de que tragues algo, en cuyo caso se invalidaría el ayuno.
- 3 El tercer aspecto indeseable es, el hablar innecesariamente en demasía; esto lo escuchamos muchas veces, y es un aspecto muy importante del

ayuno.

- 4 Besar y más indeseable aún en el caso del que tema no contenerse. Se entiende que se refiere al beso que no es en la boca, ya que besar en la boca mientras se está ayunando es algo que hay que evitar siempre, y besar en la piel, ya sea el hombre a la mujer o viceversa, es indeseable ya que puede conducir a despertar la excitación que no seas capaz de controlarte y terminar rompiendo el ayuno.
- 5 Lo mismo es aplicable a las caricias, es decir, que acariciar a tu mujer, o viceversa, se entiende siempre una caricia que va más allá de un simple tocarle el brazo por ejemplo, es indeseable, si temes que no vas a ser capaz de contenerte con esas caricias, entonces se considera que está prohibido.
- 6 Mirar a las mujeres con deseo (en el caso de la mujer, mirar a los hombres con deseo), se dice que la mirada es el correo de la fornicación, y que por los ojos es por donde intenta entrar el Shaytán, con lo cual hay que evitar este tiempo de mirada en cualquier momento del año, pero en Ramadán en particular mucho mas.
- 7 Emplear cualquier miembro del cuerpo en hacer o decir cosas superfluas y carentes de cualquier tipo de valor.
- 8 Usar kohol o colirio para los ojos ya que es muy probable que acabe entrando en los ojos y que terminado llegando a la garganta.
- 9 Excederse al aspirar agua por la nariz en el wudu, ya que puede terminar llegando a la garganta.
- 10 Dormir mucho durante el día, dormir excesivamente mientras se está ayunando.

#### PROHIBIDO:

Esto son los aspectos indeseables, vamos a pasar ahora a ver cuales son los aspectos prohibidos durante el ayuno, o dicho de otra manera, aquello que si haces mientras estas ayunando se rompe tu ayuno:

1. Ayunar sin intención, o mientras estás ayunando romper tu intención, o mientras se está ayunando negar la obligatoriedad del ayuno, es decir, que estás ayunando y dices: bah, paso de seguir ayunando, y aunque no lo rompas, aunque no comas nada, con solo poner esa intención ya es suficiente.

2. Mantener relaciones sexuales, o eyacular deliberadamente, ya sea provocándolo tu mismo o con la intervención de otras personas o criaturas.
3. Que entre algo en la cavidad del cuerpo (desde la garganta hasta el estómago) por la boca, fosas nasales o por los ojos o en los oídos; por eso debemos evitar el kohol, colirio y otras aspectos similares; las inyecciones, a no ser que sean nutritivas, no rompen el ayuno según la mayoría de los 'ulamas del madhhab al maliki.
4. Provocarse el vómito intencionadamente o volver a tragarse lo que se ha vomitado o regurgitado una vez que ha llegado a una parte de la boca de donde debe ser arrojado; es decir, si te provocas el vomito intencionadamente rompes el ayuno, tragues o no tragues nada; si es sin querer, únicamente lo rompes si tragas algo una vez que ha salido de la garganta.
5. La apostasía, es decir salirse del Din, eso invalida el ayuno.
6. Que sobrevenga la menstruación, aunque sea al final del día, en el momento en el que la mujer se da cuenta de que le ha venido la menstruación ese día de ayuno no le es válido y tiene que recuperarlo.
7. Que haya una perdida de conocimiento o un momento de enajenación mental en el momento de despuntar el alba o a lo largo del día. Y aquí en lo que coinciden la mayoría de los ulamas es que si pasa fayar y estás sin conocimiento (no por estar dormido) el ayuno no es válido y si ocurre a lo largo del día, esa perdida de conocimiento tiene que durar al menos la mitad del día, si es así, entonces ese día hay que recuperarlo, si dura menos de la mitad del día, el ayuno sigue siendo válido.

#### RUPTURA DEL AYUNO:

Estos siete aspectos rompen el ayuno, estamos hablando de invalidar el ayuno, y siempre que hablamos de romper el ayuno, hay que hacer una diferencia, hay que tener una cosa clara y es que realmente hay tres formas por las que se rompe el ayuno:

1. Intencionadamente, es el ayuno que ya sea obligatorio o sea recomendable rompes intencionadamente, con total conciencia de ello, totalmente a sabiendas, cometiendo alguno de los actos que lo invalidan de los que ya hemos hablado.
2. Segunda forma de romper el ayuno: Inintencionadamente, sin querer, por descuido, es el ayuno que sin querer, por error rompes; es cuando estás ayunando y ves un vaso con agua, y te lo bebes, y en el momento en el que te lo bebes, dices: anda, pero si estaba ayunando.

3. La tercera categoría, es romper el ayuno, por alguna excusa válida, como puede ser estar de viaje, un agotamiento físico extremo que te haga temer por tu salud, que a la mujer le venga la menstruación, que sobrevenga una enfermedad, etc... En estos casos está permitido romper el ayuno, ya que lo haces por una "excusa válida".

Estas son las tres formas por las que se puede romper el ayuno, y siempre es con alguno de los siete aspectos que acabamos de ver que rompen el ayuno; entonces hay una regla básica, y es, que si se rompe un ayuno obligatorio, sea por la razón que sea, por cualquiera de estas tres razones, ese día de ayuno tienes que recuperarlo. Esta es la regla básica y general, cualquier día de ayuno obligatorio, que se rompe, hay que recuperarlo.

Ahora bien, si se rompe un ayuno obligatorio, ya sea un día de Ramadán, o sea cualquier otro tipo de ayuno obligatorio, a sabiendas, siendo consciente, sin ningún tipo de excusa válida, lo primero que hay que dejar claro y decir es que está prohibido, es haram hacer eso, tu no puedes coger y romper el ayuno porque te de la gana, y ya lo hemos dicho antes, qué significa cuando decimos que algo es haram? Lo haram es aquello que si se hace, conlleva un castigo, y si no se hace, se obtiene recompensa. Entonces romper un ayuno obligatorio, intencionadamente y sin excusa, es haram, requiere de tawba, y requiere de una expiación, de una kaffara, de las que ya hablaremos.

Vamos a poner ejemplo para entender esto mejor, estás en el día 21 de Ramadán, dices, puff, que calor, que sed tengo, paso de seguir ayunando, no quiero seguir ayunando, vas a la nevera, la abres, coges la botella de agua fresquita, y le das un buen trago; muy bien, lo has hecho, supongo que te habrás quedado a gusto, pero ahora tienes que saber que eso que has hecho es haram, que requiere tawba, que vas a tener que hacer una expiación, y no solo eso, si no que el resto del día, tienes que seguir ayunando y luego, tienes que recuperar ese día.

Si este mismo ocurre sin querer, en el día 21 de Ramadán, te levantas de la siesta, son las 5 de la tarde, vas a la cocina, medio dormido todavía, abres la nevera, coges la botella de agua y les das un trago, y dices, anda, qué he hecho, si estoy ayunando. En ese caso, no has hecho algo haram, porque no había intención de hacerlo, no tienes que hacer tawba, no tienes que pagar ninguna expiación, lo único que tienes que hacer, es seguir ayunando lo que queda del día, y, recuperar ese día en el que tu ayuno no ha sido válido.

Observad la diferencia que hay en las consecuencias entre una cosa y otra, el acto es el mismo, beber agua, pero es que todo, depende de la intención, por eso siempre la intención es lo primero, por eso en todos los actos de adoración, la primera condición es la intención.

EXCUSAS VALIDAS PARA NO AYUNAR:

Y ahora ya para terminar esta primera parte, vamos a ver cuáles son las excusas válidas para no ayunar o para romper el ayuno según el madhhab del Imam Malik, son siete casos:

1. La enfermedad; dice Allah: **“Pero el que esté enfermo o de viaje, podrá hacerlo en igual número, otros días”** (Baqara, 183). Si una persona está enferma con una enfermedad que le impide ayunar, entonces puede no ayunar; si la enfermedad no le impide ayunar pero el ayuno va a ser causa de que empeore entonces puede no ayunar y no sólo eso, si no que en ese caso es obligatorio que no ayune. Si puede ayunar con dificultad (que es un esfuerzo pero no empeora la enfermedad), entonces tiene licencia para romper el ayuno aunque es mejor que por lo menos intente ayunar.

Si está enfermo durante Ramadán, pero esa enfermedad tiene cura, entonces que no ayune y lo haga cuando se recupere; si es una enfermedad que no tiene cura, o que requiere estar tomando alimentos cada pocas horas y por lo tanto impide ayunar, entonces que no ayune y que pague una compensación alimenticia por cada día no ayunado.

2. El viaje; para que pueda romperse el ayuno por estar de viaje, hay algunas condiciones, entre ellas que sea un viaje halal, es decir que no sea un viaje para cometer un acto de transgresión, que se recorra como mínimo una distancia que permite acortar las oraciones, que son 84 km, que se tenga la intención de no estar residiendo en el sitio al que vas mas de cuatro días (igual que en la oración), otra condición para poder romper el ayuno en el viaje es poner la intención de que vas a viajar y salir antes de Fayar, si se sale después de Fayar no se puede romper.

Respecto al viaje es importante recordar que lo que Allah da es una licencia para no ayunar por la dificultad que pueda tener el viaje en si y siempre es mejor ayunar que no hacerlo. No obstante si uno sale de viaje después de Fayr, y le está resultando muy difícil, entonces que sepa que si rompe el ayuno, no lo está rompiendo por el viaje, si no por la dificultad extrema, de la que hablaremos más adelante.

3. La mujer embarazada: dice Ibn Abi Zaid al Qairawan en la Risala: *“Si la mujer embarazada teme que el ayuno afecte al hijo que lleva en su vientre, que no ayune”*. Si una mujer embarazada teme que el ayuno pueda afectar a su salud o la del feto, o el bebe que lleva en su vientre, entonces que no ayune. No tiene porqué empezar ayunando y cuando se sienta mal romperlo, es decir no tiene que empezar ayunando todos los días, simplemente no ayuna, y más adelante lo recuperará.

4. La mujer que está dando el pecho: la mujer que está dando el pecho tiene permiso para no ayunar si teme por ella misma o por su bebe, y si no encuentra a nodriza que lo alimente o el niño no acepta mas leche que la suya. La diferencia respecto a la mujer embarazada, es que en este caso si hay una llamada a la



mujer que esté dando el pecho a que intente ayunar intente probar qué tal le sienta el ayuno, ya que el hecho de estar dando el pecho no es excusa válida para no ayunar, si no que lo que permite no ayunar es ese miedo a la salud; entonces que la mujer lo intente, si no puede entonces que no ayune, si sí puede entonces que lo haga.

4. La vejez: La sharia' entrega al anciano, ya sea hombre un mujer, a aquellos que el ayuno ya se ha convertido en una carga para ellos el permiso de no ayunar, teniendo luego que alimentar a un pobre por cada día no ayunado, ya que obviamente, no lo van a recuperar. El Mensajero, al que Allah colme de bendiciones, dijo: **“Aquel que llegue a la vejez y no puedo ayunar en el mes de Ramadán, debe por cada día dar un mud de trigo”**.

Y el Imam Malik dice en el Muwatta, que Anas Ibn Malik llegó hasta una edad en la que no podía ayunar y daba compensación alimentaria. Y dice Malik: “Pero no veo que esto fuera una obligación para él, y lo más amado para mi, es que de esa compensación si es fuerte (si tiene medios para hacerlo). Es decir, que en el mahdhab maliki no es obligatorio, pero si recomendable.

5. Hambre o sed extrema, aquel que durante un día de Ramadán sienta un hambre o una sed extrema y sienta que eso le va a perjudicar en su salud o en la actividad que está obligado a realizar, entonces la sharia le permite romper el ayuno para así cubrir esa necesidad imperiosa. Si el caso es muy extremo, no sólo le está permitido romper el ayuno, si no que está obligado a romperlo y por cada día que haya roto o que no haya ayunado no deberá pagar ningún tipo de compensación, lo que tendrá que hacer es recuperarlo cuando pueda.
6. La imposición, la obligación. Que alguien te obligue a romper el ayuno a la fuerza, si a alguien le ocurre esto, entonces que lo rompa y luego tendrá que recuperar el día o los días sin necesidad de que entregue ninguna compensación. El Mensajero al que Allah colme de bendiciones, dijo: **“Allah ha quitado la responsabilidad en esta ummah a tres, el error, el olvido, y aquello que se te obliga a hacer”**.

Estos son los siete casos en los que el madhhab al Maliki permite romper el ayuno. En todos estos casos en los que hemos hablado de compensación alimenticia, no es alimentar a sesenta pobres, como si hubieras roto intencionadamente un día de ayuno de Ramadán, la compensación en estos casos es alimentar a un pobre por cada día no ayunado; alimentarlo con la comida más común del lugar en el que te encuentras, y se prefiere que sea comida ya cocinada porque es posible que al que se lo estás dando no tenga medios para cocinarlo.

Esta misma compensación alimentaria tiene que pagarla el que no ha recuperado los días que debía del Ramadán anterior hasta que llega el Ramadán siguiente; es decir, yo este año, por una causa o por otra no ayuno durante 4 días, si no los recupero antes del

Ramadán siguiente tengo que alimentar a un necesitado por cada uno de esos días. Y por supuesto, tengo que seguir teniendo que recuperar esos días de ayuno.

PAUSA

Bueno, aquí terminamos la primera parte de este seminario, lo que podríamos llamar la parte técnica y en la que hemos hablado del ayuno en general, de lo que es el ayuno y como se hace, sea el momento que sea.

Ahora de lo que vamos a hablar es del mes de Ramadán, de lo que significa, de lo que implica, de los tesoros que encierra, de lo que nos ha llegado acerca de él, de la recompensa y los beneficios de cumplir en este mes con el ayuno, así que podemos decir que lo que vamos a hacer ahora es: Descubrir los secretos de Ramadán.

Y realmente son muchos los secretos, las sabidurías y los regalos que encierra el mes de Ramadán, por lo que sería injusto por nuestra parte tratar de restringir el ayuno a ese abstenerse de comer y de beber como se suele conocer. Y como degustación de los secretos que encierra el mes de Ramadán, vamos a ver cuáles eran las palabras con las que el Profeta, *salla allahu alaihi wa sallam*, se dirigió a algunos de sus compañeros en la noche anterior a la entrada de Ramadán, y son palabras que nos llegan a través del noble Sahaba Salam Al Farisi, en las que el Mensajero de Allah dice:

“¡Oh gente! Os ha llegado un mes grande y bendecido, un mes en el que hay una noche que es mejor que mil meses; un mes en el que Allah ha hecho obligatorio ayunar y en el que ha dispuesto como acción voluntaria el pasar la noche en oración. El que durante este mes se acerca a Allah con una buena acción voluntaria es como aquel que hace una acción obligatoria fuera de este mes, y su acción equivale a hacer setenta acciones obligatorias en cualquier otro tiempo. Es el mes de la paciencia inalterable y su recompensa es el Jardín. Es el mes en el que se debe dar con generosidad y el mes en el que se incrementa la provisión del creyente. Si alguien da al que ayuna algo para romperlo, obtendrá el perdón por sus malas acciones y le libraré del Fuego; y además tendrá la misma recompensa que a quien da de comer, sin que ello disminuya sus recompensas en modo alguno”.

Y es que realmente Ramadán es un mes muy especial, y realmente lo que lo hace especial no es el ayuno en sí, ya que el ayuno puede hacerse en otro momento del año, lo que hace que Ramadán sea especial es el rango que Allah le ha dado, es porque en él está la mejor de las noches del año y porque cada año, cuando llega, Allah hace que sea especial, y si no, escuchad estas palabras del Mensajero de Allah, *salla allahu alaihi wa sallam*:

“En verdad el Jardín se perfuma y se engalana cada año para la entrada del mes de Ramadán, y cuando llega la primera noche de Ramadán sopla un viento desde debajo del Trono al que llaman *‘al-Muzíra’* y sacude las hojas de los árboles del Jardín y las aldabas de los batientes, produciendo un tintineo tal que nadie ha oído nada más hermoso. Y se asoman las de ojos grandes y hermosos hasta situarse sobre las almenas

del Jardín y exclaman: “¿Hay alguien que le pida nuestra mano a Allah de manera que Allah lo case con nosotras?”. Y luego dicen: “¡Oh Riḍuán!, ¡qué es esta noche?”. Y les responde con la *talbiya* (es decir: con la expresión: “A vuestra disposición”) y dice: “¡Oh buenas y hermosas!, ésta es la primera noche del mes de Ramadán”. Y dice Allah: “**¡oh Riḍuán! Abre las puertas de los Jardines para los que ayunan de la *umma* de Muhammad**”, y dice: “**¡oh Malik! cierra las puertas del Ŷaḥim para los que ayunan de la *umma* de Muhammad**”, y dice: “**¡oh Ŷibril! Baja a la Tierra y encadena a los demonios rebeldes, ponles las argollas y luego arrójalos a las profundidades de los mares para que no estropeen, a la *umma* de Mi amado Muhammad, su ayuno**”.

Así que con vuestro permiso y espero que con vuestro interés, lo que vamos a tratar de hacer, es ver lo que hay detrás de abstenerse de comer, beber y mantener relaciones sexuales desde subh hasta magrib.

Porque esto que acabamos de decir es el ayuno, este es el ayuno básico, el ayuno obligatorio según la sharia’ del Islam para todo aquel que reúne las condiciones del mukallaf, es decir, para todos aquel que está cuerdo, ha alcanzado la pubertad y ha recibido el Mensaje del Islam, como hemos dicho previamente.

Esto es lo que comenzaremos a hacer dentro de unos días, desde antes del alba, desde el tiempo de la oración de Fayar, hasta el tiempo de magrib, hasta que se oculte el sol en el horizonte, nos abstendremos de comer, de beber, de fumar, de mantener relaciones sexuales, nos abstendremos de los apetitos del estómago y las partes privadas; y al hacerlo estaremos cumpliendo con aquello que Allah nos pide, estaremos cumpliendo con uno de los pilares del Islam, estamos obedeciendo a Allah.

Hay una cosa del ayuno que es muy bonita y que a mi particularmente me gusta mucho, y es que todas las ‘ibadat, todos los actos de adoración, son precisamente eso, son actos, son acciones, es hacer algo, en cambio el ayuno no, no es hacer algo, es dejar de hacer algo, no es fi’l, es tark, es dejar de, abstenerse de y por eso es por lo que el ayuno tiene una recompensa tan elevada, por que qué es mas fácil, hacer un acto, hacer una oración, realizar un acto meritorio, o dejar de hacer algo, contenerte ante algo, ser capaz de parar ante algo no ya que quieres, si no que necesitas, como es el alimento y la bebida y hacerlo solo por Allah.

Esto es el ayuno, es tark, es dejar, es abstenerse de comer, de beber, de los apetitos del estómago y de las partes privadas, desde fayar hasta magrib, y como hemos dicho antes, el que hace esto, está cumpliendo con lo obligatorio.

Pero debemos saber que este es el grado mas bajo del ayuno, es lo obligatorio, es lo básico si, es lo que hay que cumplir, pero hay más y es algo que en prácticamente todos los actos de adoración existe y son los tres niveles posible, ya que tenemos el ayuno de los comunes, el ayuno de la élite y el ayuno de la élite de entre la élite.

El ayuno de los comunes, umum al muslimin, es este que acabamos de describir y es como hemos mencionado, el ayuno obligatorio. Cuando hablamos en términos de Fiqh

por ejemplo, de lo que hemos hablado antes, de qué es obligatorio, que está prohibido, qué lo invalida, etc, es siempre a este tipo de ayuno al que nos referimos.

## AYUNO DEL *JUSUS*

El segundo grado es el ayuno de la élite, el ayuno de *jusus al muslimin*, el ayuno de ese grupo que destaca por encima de lo común, por encima de la masa, porque son exigentes consigo mismos y buscan hacer del ayuno no solo cumplir con la obediencia a Allah, si no que intentan hacer del ayuno un medio para acercarse a Él. Y de hecho el ayuno es uno de los mejores medios posibles para acercarse a Allah, por la sinceridad que encierra el ayuno y es por eso por lo que Allah dice en un hadiz qudsi: **“El ayuno es Mío y yo lo retribuyo”**.

Estos, los que alcanzan el grado del ayuno de la élite, no solo se niegan a sí mismos la comida y la bebida, si no que también niegan a sus oídos, sus ojos, sus lenguas, sus manos, sus pies, de cualquier cosa que sea desobediencia a Allah, de cualquier cosa que vaya a empercudir y perjudicar su ayuno, se niegan a sí mismos cualquier acto que vaya a suponer a suponer una lejanía a Allah, que vaya a ser causa de separarse de Allah, *subahanhu wa ta’ala*.

Este ayuno, que es el ayuno de los *salihin*, de los rectos, y es lo que se suele describir como el ayuno de los miembros del cuerpo, pero realmente no es un ayuno externo únicamente si no que tiene también un componente interno, y este tipo de ayuno, que debería ser el ayuno al que todos nosotros deberíamos aspirar y el que nos deberíamos esforzar en alcanzar, es un ayuno que está basado en cinco condiciones.

1) El primero es uno de los grandes enemigos del ser humano, un enemigo que va creciendo cada vez mas, sobretodo en estas tierras y en estos tiempos, y es la mirada, bajar la mirada, evitar mirar algo que te haga perder la concentración y la conciencia de Allah, ser capaz de bajar la vista ante aquello no solo ya prohibido, si no ante lo que es indeseable. Ya que como se dice, la mirada es el primer paso de la zina.

Y nos referimos principalmente a la mirada lasciva, a la mirada con deseo, ya que todo aquello que miras que Allah te ha prohibido te está cegando, y impidiendo ver cosas que son un bien para ti, incluso hay *ulamas* que afirman que mirar a lo prohibido con deseo y con anhelo en *dunia* te cegará de ver algunos de los deleites del Jardín.

El Mensajero de Allah, *salla allahu alaihi wa sallam*, dijo: **“La mirada es una de las flechas envenenadas del Shaytán; quien deje de mirar así (se está refiriendo a la mirada lasciva de lo que Allah ha prohibido) recibirá de Allah una apertura interior cuya dulzura encontrará en el interior de su corazón”**.

La contención de la mirada es realmente uno de los distintivos de los creyentes, y con esto no nos estamos refiriendo a tener que ir por la calle mirando al suelo ni nada de eso, no, la contención de la mirada o el bajar la mirada es, llevar tus ojos a aquello que

sabes que está prohibido y regocijarte en ello, con deseo, con anhelo y lascivia, permitiendo que en tu corazón entre la fantasía y entonces alejes de él a Allah, este es el verdadero mal de la mirada.

Por eso el Mensajero de Allah, hablando de este tipo de ayuno, del ayuno de la élite, del ayuno de aquellos que se abstienen no solo de los deseos del vientre y las partes privadas, si no también de los deseos del resto de los miembros del cuerpo, dijo: **“Cinco cosas rompen el ayuno** (este tipo de ayuno, el grado, el valor, la recompensa de este tipo de ayuno): **la mentira, la maledicencia, la calumnia, el juramento falso y la mirada lasciva”**.

2) La segunda condición, el segundo miembro del que hay que abstenerse para alcanzar el grado del ayuno de la élite, es el peor de todos, este si que es el gran enemigo, es la causa de cómo dijo el Mensajero de Allah, la gente sea arrojada de bruces en el Fuego, es la lengua, el mal de la lengua, el mal que cosechan nuestras lenguas.

Hablar por hablar, sobretodo en ese tono de burla y de cháchara tan común entre nosotros, conversaciones banales, sin mas significado que el de pasar un rato, es algo de lo que debemos alejarnos aunque sea un poco durante Ramadán, que haya cambio en toda nuestra conducta en Ramadán, eso es lo que se busca y parte de ello es el cambiar y elevar nuestras conversaciones.

Esto respecto a lo que podemos llamar que entra dentro de lo indeseable, o un poco censurable y si esto es así con este tipo de conversaciones, cómo pensáis que será respecto a la mentira, a la calumnia, a la cizaña, a esas conversaciones en las que lo único que se hace es criticar lo que hace fulano o lo que hace mengano, o lo que hace tal grupo o tal otro?.

¿Qué pensáis de los insultos, de las mentiras? Ramadán es contención ante todo eso, Ramadán es elevarnos en todos los aspectos, y parte de ello son nuestras conversaciones, es lo que pronuncia nuestra lengua, recita Corán, que tu lengua esté siempre húmeda del Recuerdo de Allah y que lo esté aun mas durante Ramadán, ese es el ayuno de la lengua que es parte del ayuno de la élite.

Y este es un punto del que estamos muy necesitados, nos gusta mucho criticar, demasiado, enfilar a alguien y ya no parar, y luego meter dentro del mismo saco a su primo o a su cuñado e ir haciendo la bola de nieve cada vez mas grande. Vamos a intentar romper con esto Ramadán, vamos a hacer un esfuerzo por hacerlo, todos y si lo conseguimos habremos adelantado mucho en el camino, y si lo conseguimos y luego somos capaces de mantenerlo después de Ramadán ni os imagináis lo que cambiaremos y lo que creceremos, y ni os imagináis lo que ese cambio, tan necesario entre nosotros, supondrá de acumulación de acciones para la próxima vida.

Guardar, proteger la lengua excepto para el bien, decir algo que vaya a ser de beneficio para ti o para los demás, o guardar silencio para beneficiarte a ti mismo o a los demás, o mejor dicho, para ponerte a salvo a ti mismo y a los demás, porque ponerse a salvo

está en el silencio; el silencio es la armadura que te protege contra el mal de la lengua; y que Allah esté complacido con aquel que dijo: *“has de saber que el hombre no vence al Shaiṭán excepto a través del silencio; por lo que el musulmán debe guardar su lengua hasta que esté a salvo del Shaiṭán y Allah le cubra su desnudez (no descubra sus acciones o defectos escondidos)”*.

Y mirad que bonito lo que dicen cuatro grandes reyes, cuatro grandes emperadores con vastos imperios a su servicio, pero conscientes de lo que era la palabra, por eso Abu Bakr Ibn ‘Iyash dijo: “Hubo cuatro reyes que dijeron, cada uno de ellos, unas palabras que eran como si hubieran sido un tiro disparado por el mismo arco:

Cosroes dijo: “No me arrepiento de lo que no he dicho, pero me arrepiento de lo que he dicho”.

Y dijo el rey de China: “Mientras no diga una palabra, la poseo, pero si la digo, ella me habrá poseído a mí”.

Y dijo César, el rey de los Romanos: “yo puedo contestar mejor a lo que no he dicho, que a lo que he dicho”.

Y dijo el rey de la India: “Es sorprendente quien dice una palabra que, si trasciende le perjudica, y si no trasciende no le beneficia””.

¿Y cuál es el signo del creyente, cuál es uno de los distintivos de los creyentes sinceros? Que hablan poco y hacen mucho, que hablan poco significa que en todo lo que dicen hay un beneficio y en todo lo que callan hay una protección. ¿Y cuál es el signo del hipócrita? ¿Cuál es uno de los distintivos de aquellos que no son sinceros en su relación con Allah? Que hablan mucho y hacen poco.

Y que maravilloso es lo que dijo uno de los grandes hombres de conocimiento, que además está totalmente relacionado con el tipo de ayuno que estamos hablando, con el ayuno de la élite, dijo, que Allah esté complacido con él:

“El cuerpo de hijo de Adam tiene tres partes: una de ellas es su corazón, la segunda es su lengua, y la tercera son los miembros. Y, a cada una de las partes, Allah la ha honrado con un honor: Al corazón, lo ha honrado con conocerlo y reconocer Su Unicidad; a la lengua, la ha honrado con el testimonio de que ‘no hay dios sino Allah’ y la recitación de Su Libro; y a los miembros, los ha honrado con el *ṣalat*, el ayuno y los demás actos de obediencia. Y, a cada una de las partes, le ha asignado un guardián y un protector. Así, la protección del corazón se la ha encomendado a Sí Mismo, de manera que nadie sabe lo que hay en el interior del siervo excepto Allah. La protección de la lengua la ha encargado a los (ángeles) ‘custodios’, dice Allah, sea Ensalzado: **«No dice ninguna palabra sin que haya junto a él un vigilante presente»** (Sura de Qaf, 18). Y ha impuesto sobre los miembros el mandato y la prohibición. Luego quiere fidelidad de cada parte. Así pues, la fidelidad del corazón es: afirmarse en la creencia y no envidiar, ni traicionar, ni conspirar. La fidelidad de la lengua es: no difamar, ni mentir, ni hablar de lo que no concierne; y la fidelidad de los miembros es: no desobedecer a Allah, sea Ensalzado, ni perjudicar a ninguno de los musulmanes. Y quien incumple, con respecto al corazón, será un hipócrita; quien incumple, con respecto a la lengua, será un incrédulo; y quien incumple, con respecto a los miembros, será un desobediente”.

3) La tercera de las condiciones del ayuno de la élite está íntimamente relacionada con la que acabamos de mencionar del mal la lengua o de la contención de la lengua y es la contención del oído. Y es tremendamente importante comprender bien este punto y esforzarnos en aplicarlo durante nuestro ayuno de Ramadán, y por supuesto, si somos capaces de ello mantenerlo después de Ramadán.

Y es que el mal que recibe el que escucha los tipos de conversación que hemos mencionado en el punto anterior es comparable al mal que recibe el que las pronuncia con su lengua, por eso es tan importante que entre nosotros tengamos la valentía necesaria para –y esto debemos hacerlo tanto en Ramadán como fuera de Ramadán– poner fin a ese tipo de conversaciones, bien teniendo la habilidad para cambiar el tema y si eso no es posible, entonces ten la valentía y la seguridad contigo mismo para levantarte y salir de ese lugar.

Prestar tu oído, no protegerlo ante las conversaciones en las que se habla mal de una persona, en las que se critica a alguien, en las que se dicen mentiras, en las que se extiende la calumnia y la cizaña, tiene un mal muy grande, y ya no es solo el mal de que el que lo hace se equipara al que las dice, que ya de por si es un gran mal, si no que un mal mayor que ese, es que la persona que lo escucha, está permitiendo que en su corazón entre el susurro del Shaytán respecto a la persona de la que se está hablando.

Y esto cobra una especial importancia en el caso de los matrimonios. Y es que muy común entre nosotros, demasiado común me atrevería a decir, que si alguien tiene un problema con su mujer, vaya a otra persona a hablar mal de su mujer y esto no lo debemos permitir; pedir consejo para salir de esa situación de dificultad es una cosa, y es algo loable y digno de alabanza si la intención es sincera, pero el hablar por hablar, el quejarse solo para quedarte tu mas a gusto, no lo debemos consentir, ni el que lo dice, ni el que presta sus oídos a ello.

Por lo tanto debemos aprovechar el mes de Ramadán, con la intención de alcanzar el ayuno de la élite, para romper con todo este tipo de vicios que tanto daño hacen a las relaciones humanas.

4) La cuarta condición, el cuarto aspecto que debemos contemplar para mejorar nuestro ayuno y para hacernos alcanzar el grado del ayuno de la élite, es el control, el doblégar las manos y los pies, y por añadidura el resto de los miembros del cuerpo, evitando cometer cualquier tipo de injusticia, cualquier tipo de daño, cualquier tipo de maldad.

No sirve de nada ayunar si luego robas o te apropias de un dinero que no te pertenece, no alcanzas nada ayunando, con la dificultad que el ayuno encierra, si luego eres injusto con otros. Es como el que vende el coche para comprar gasolina, o como el destruye un país para construir un palacio.

Ese no es el ayuno de la élite, pues eso realmente es parte de la tiranía y de la injusticia, es el querer aparentar que eres muy bueno, que mira, que estoy ayunando, pero luego tus actos van en contra de ello; es algo sobre lo que debemos estar muy precavidos, que

el hecho de que aumentes nuestra adoración en este mes, con el ayuno y el tarawih principalmente, no es una licencia para luego en otros aspectos traspasar los límites.

¿Por qué el Mensajero de Allah dijo que hay gente que del ayuno solo obtienen hambre y sed? Porque es gente que sí que ayuna externamente, pero se olvida de todo de lo que estamos hablando, se olvida de su relación interior, se olvida del verdadero significado e importancia del ayuno; ve el Ramadán y el ayuno como un castigo, no lo ve como una oportunidad, lo ve como una imposición no lo ve como una misericordia.

Y es que este es otro asunto sobre el que debemos reflexionar pues es una realidad que en muchas ocasiones olvidamos y es el hecho de reconocer que Allah, que ha sido el que nos ha creado y ha creado este universo y lo ha puesto a nuestra disposición, es el que mejor sabe qué es lo que necesitamos; y por consiguiente todo lo que nos ha prohibido, es porque en ello hay un mal para nosotros, y todo lo que nos ha hecho obligatorio es porque en ello hay un bien para nosotros. Y esto es así, no tiene vuelta de hoja.

Lo que ocurre son dos cosas, hay dos factores que influyen en esta realidad. El primero de ellos es lo restringido que son nuestros intelectos y el poco esfuerzo que hacemos en que dejen de serlo, es decir, lo poco que nos dedicamos a informarnos, estudiar y comprender estos asuntos y por otro lado, y este sea tal vez el más importante está el hecho, de que como dice Allah en Su Libro: **“Puede que os disguste algo que sea un bien para vosotros y que améis algo que sea un mal. Allah sabe y vosotros no sabéis”**.

Lo vuelvo a repetir, no hay nada que Allah nos haya hecho obligatorio, ya sea en nuestra relación con Él o en nuestra relación con las criaturas, sin que eso encierre un bien para nosotros; y por el contrario, no hay nada que Allah nos haya prohibido, ya sea en nuestra relación con Él o en nuestra relación con las criaturas, sin que eso encierre un mal para nosotros.

“Allah llamará a Yibril y lo enviará al Jardín y dirá: **“míralo, y lo que he preparado para los suyos en él”**. Y volverá y dirá: “¡Por Tu sublimidad!, que nadie oirá de él sin que entre en él”. Entonces será rodeado con las cosas que no apetecen. Y dirá: **“Vuelve a él y míralo”**, y volverá y dirá: “¡Por Tu sublimidad!, que he temido que nadie entre en él”. Luego lo enviará al Fuego y le dirá: **“míralo, y lo que he preparado para los suyos en él”**, y volverá y dirá: “¡Por Tu sublimidad! Nadie que oiga de él entrará en él”. Entonces será rodeado por los apetitos. Y dirá: **“¡Vuelve a él y míralo!”**. Y volverá y dirá: “¡Por Tu sublimidad y majestad!, he temido que no quede nadie sin entrar en él”””.

Pero claro está nuestro nafs de por medio y a él le cuesta mucho aceptar esto, porque él no ve lo que es perjudicial o beneficioso, él solo ve los apetitos y las pasiones. Y de qué estamos hablando? Del ayuno, y cuál es uno de los principales beneficios del ayuno, el controlar nuestro nafs.

5) La quinta condición para alcanzar el grado del ayuno de la élite es tener la capacidad de evitar los excesos durante las noches de ayuno. Si durante el día hemos ayunado, y hemos sido capaz de controlar y someter a nuestro nafs, que cuando rompas el ayuno



no te venza por completo y se imponga a ti, dejándole entregarse a los apetitos sin ningún tipo de freno ni contención.

¿Por qué es en las noches del mes de Ramadán cuando se hace el salat del tarawih? Precisamente por esto que estamos hablando, para tener otro apoyo, otro asidero para ser capaz de vencer al nafs durante Ramadán. Al final Ramadán es eso, es vencer y controlar a tu nafs negándole su instinto más básico, que es la comida.

Ese instinto mas innato en el ser humano, ese primer instinto del bebe recién nacido de ir a por el pecho de la madre a satisfacer su ansia de comida; luchas contra eso desde antes del alba hasta la puesta de sol, has sido capaz de controlarte, de juzgar sobre tu nafs, no lo pierdas una vez que has roto el ayuno entregándote por completo a todo tipo de excesos, mantén cierto equilibrio, sigue controlando y venciendo a tu nafs y entonces estarás alcanza el grado del ayuno de la élite.

Este es el grado del ayuno al que debemos aspirar, y no es imposible, que nadie piense que no se puede alcanzar, pues realmente se puede alcanzar; requiere de un gran esfuerzo y sobretodo requiere de una gran sinceridad, con Allah y contigo mismo, pero sabed que el que alcanza este grado entra en un estado diferente, ya que ha comprendido gran parte de la realidad y el significado del ayuno.

#### *JUSUS AL JUSUS*

Pero por encima de este grado, existe uno superior, el grado de la élite de entre la élite de los musulmanes. Son aquellos cuyo corazón está dedicado única y exclusivamente a Allah, aquellos que en todo lo que ven a su alrededor ven la presencia y el poder de Allah, son aquellos que se abstienen de comer y beber durante el día, que se abstienen de toda acción de maldad o de desobediencia, que son capaces de controlar y juzgar a nafs, son aquellos que ayunan con el corazón, aquellos que el sólo pensar en la comida es una mengua en su ayuno, aquellos que se entregan por completo a Allah, aquellos que abandonan por completo su nafs para encomendarse a Allah, aquello cuya respiración es Allah, aquello cuyos latidos del corazón son recuerdo de Allah, aquellos cuya única meta, cuyo único anhelo es Allah.

Este es el grado mas elevado, es el grado de los que aman con el amor de Allah y odian con el odio de Allah, es el grado de los awliyá y de los salihin, el grado de los que han alcanzado la wilaya, el grado de los que ayunan con el corazón. No hay palabras para describir este tipo de ayuno, ya que realmente no es un grado que se pueda alcanzar, no es una estación que por mucho que tu hagas la terminaras alcanzado, como lo es la estación anterior, es un grado que cuando estás en el camino de conseguirlo, cuando realmente te estás esforzando en ello, entonces Allah, en su inmensa Misericordia te lo concede.

Y se ha transmitido de ‘Umar, que Allah esté complacido con él, que solía decir cuando entraba el mes de Ramaḍán: “Bienvenido sea nuestro purificador, pues Ramaḍán es bien

todo él: el ayuno del día y la oración de sus noches, y dar en él es como dar en el camino de Allah”.

Me gustaría seguir estas palabras con un precioso hadiz en el que el Mensajero de Allah, *salla allahu alaihi wa sallam*, nos habla sobre parte de la sabiduría que encierra el mes de Ramadán, es un hadiz en el que podemos ver los diferentes aspectos que están presentes en el ayuno y en el mes de Ramadán, en él, *salla allahu alaihi wa sallam*, dice:

“¡Oh gente! Es cierto que ha venido hacia vosotros el Mes de Allah con bendiciones, misericordia y perdón. Éste es un Mes que ante Allah es el mejor de los meses, sus días los mejores días, y sus horas las mejores de las horas. Es un Mes en el que fuisteis convocados a la invitación de Allah y en él os habéis vuelto parte de la gente que ha sido objeto de la Generosidad de Allah.

Vuestra respiración en él es glorificación; vuestro sueño en él es adoración; vuestras acciones en él son aceptadas y vuestras súplicas en él, respondidas. Así pues, pedid en él a Vuestro Señor, con correctas intenciones y con corazones puros, que os otorgue en él el éxito de ayunar y de recitar Su Libro (el Corán).

¡Desgraciado es aquel que se ve privado del perdón de Allah en este Mes Majestuoso!

Recordad, por medio de vuestra hambre y sed en este Mes, la sed y hambre del Día de la Resurrección. Dad *sadaqa* con generosidad a vuestros pobres e indigentes; respetad a vuestros mayores y tened misericordia de vuestros niños; fortaleced los lazos con vuestros parientes; retened vuestras lenguas (de aquello que no se debe decir, de cualquier tipo de maldad e indecencia), cerrad los ojos ante aquello que no es lícito para vosotros mirar y alejad vuestros oídos de aquello que no es lícito para vosotros escuchar y sed benevolentes con los huérfanos de la gente para que sean benevolentes con vuestros huérfanos (una vez que hayáis partido).

Volveos a Él arrepentidos de vuestros faltas y equivocaciones, y elevad hacia Él vuestras manos en súplica en los momentos de vuestros recogimientos, puesto que los mismos conforman las mejores horas, en las que Allah, Majestuoso e Imponente, dirige Su mirada con misericordia a Sus siervos, les responde cada vez que le imploran reservadamente y con sinceridad, comparece ante ellos cada vez que le invocan, y les responde afirmativamente cada vez que le piden.

¡Oh gente! Ciertamente que vuestras almas dependen de vuestras acciones, así pues, mantenedlas limpias pidiendo el perdón de Allah. Vuestras espaldas se encuentran cargadas de vuestros errores, errores que habéis cometido a lo largo del año, entonces, aligeradles la carga por medio de prolongar vuestras postraciones. Y sabed que Allah, Glorificada sea Su mención, ha jurado por Su Grandeza que no castigará a los que hacen oraciones con sinceridad y a los que se postren en este Mes, y que no los atemorizará con el Fuego el Día que comparezca la gente ante el Señor del Universo.

¡Oh gente! Quien de vosotros dé a un ayunante creyente para romper su ayuno en este Mes, por ello tendrá ante Allah la recompensa de liberar a un esclavo y el perdón de las injusticias que haya cometido”.

Al escuchar todo esto, algunos de los Compañeros dijeron: “¡Oh Mensajero de Allah! No todos podemos hacer ello”. El Profeta (s.a.s.) respondió:

“Alejad de vosotros el Fuego aunque fuera por medio de (dar al ayunante) la mitad de un dátíl, o un sorbo de agua, que por cierto que Allah otorgará esta recompensa a aquel que hiciera ello, si es que no pudiera (ofrecer) más.

¡Oh gente! Todo aquel que mejore su carácter en este Mes, tendrá la facilidad para caminar sobre el Sirât (el Puente hacia el Paraíso) el Día en que los pies tropiecen. Quien en este Mes aligere las tareas de su esclavo o esclava, Allah le aligerará en el Día de la Resurrección su cómputo; y quien contenga su mal, Allah Altísimo contendrá de él Su Ira el Día de Su encuentro.

Quien honre en este Mes a un huérfano, Allah lo honrará el Día de Su encuentro. Quien en este Mes fortalezca los vínculos con los parientes, Allah fortalecerá Sus vínculos con él, con Su misericordia que todo lo abarca, el Día de Su encuentro; y todo aquel que en este Mes corte sus vínculos de parentesco, Allah cortará Su Misericordia de él el Día de la Resurrección.

Todo aquel que realice un salat meritorio en este Mes, Allah escribirá para él la exención del Fuego, y todo aquel que realice un salat obligatorio en este Mes, Allah le otorgará la recompensa de 70 oraciones obligatorias realizadas en cualquier otro mes. Todo aquel que en este mes me dirija muchas bendiciones (ṣalawât), (y recordad que quien habla es el Mensajero de Allah, es decir, todo aquel que haga mucho salat por el Profeta en este mes) Allah hará que pese la balanza de sus (buenas) acciones el Día en que se encontrarán livianas las balanzas de las acciones. Y aquel que recite una sola aleya del Corán en este Mes, tendrá la recompensa de alguien que haya leído todo el Corán en otros meses.

¡Oh gente! Por cierto que durante este Mes las puertas del Jardín están abiertas, pedid pues a vuestro Señor que no las cierre ante vosotros. Y en este Mes las puertas del Infierno se encuentran cerradas, entonces, pedid a vuestro Señor que no las abra para vosotros; y los shayatin en este Mes se encuentran encadenados, entonces pues, rogad a Allah que no los haga dominar sobre vosotros...”

Este hadiz es la esencia de Ramadán y de él se obtienen lecciones muy importantes de lo que significa Ramadán. Lo primero que hace el Mensajero de Allah es manifestar la preeminencia que tiene el mes de Ramadán sobre el resto de los meses y como ya hemos dicho en otras ocasiones, no es el ayuno en sí el que le da esta posición al mes de Ramadán, si no que tiene este rango por el poder que Allah ha puesto en él.

Ramadán es un mes en el que sus días son los mejores días y sus noches son las mejores noches, por eso todo lo que hagamos en Ramadán tendrá una recompensa superior; y esta es otra muestra mas de la enorme misericordia que tiene Allah hacia sus criaturas; y es que a pesar de que Ramadán encierra sus dificultades, que no podemos negar que las encierra, todo lo que hagamos en él, su recompensa será multiplicada.

Al final sabéis qué es lo más importante que obtenemos de este hadiz, aparte de ver toda la recompensa, las acciones que debemos realizar, de lo que debemos alejarnos, etc... Pero para mi, la lección más importante que se obtiene de este hadiz es el estímulo a ser conscientes de lo que es Ramadán, el estímulo para esforzarnos en mejorar nuestro ayuno de Ramadán.

Y es que al final todo nuestro asunto, tanto Islam como Iman como Ihsan, está basado sobre una piedra angular, en torno a esa piedra angular gira todo, y es el esfuerzo, el constante esfuerzo que Allah nos pide. Un esfuerzo que, como hemos dicho tantas veces no es porque Allah lo necesite, no, es porque nosotros lo necesitamos y ese esfuerzo, a los que más benefician es a los que se esfuerzan.

¿Quién tiene más recompensa? ¿El que hace el salat en su casa solo, o el que lo hace en Yama'ah en la Mezquita? ¿Y qué tiene más esfuerzo? ¿Quién tiene más recompensa, el que se pasa la noche durmiendo, o el que se levanta a hacer algunos rakats durante la noche? ¿Y qué tiene más esfuerzo? ¿Quién tiene más recompensa el que hace que su ayuno sea solo abstenerse de los apetitos del estómago y las partes privadas; o el que ayuna también con el resto de los miembros del cuerpo como describimos la semana pasada? ¿Y cuál de los dos tipos conlleva más esfuerzo?

Por lo tanto todo nuestro asunto como musulmanes está basado en el esfuerzo y lo que es muy importante, tremendamente importante es que nos esforzamos porque sabemos que la recompensa a ese esfuerzo la veremos ante nosotros el Día de Mañana y realmente será ese esfuerzo demás que hayamos hecho en esta vida lo que nos llevará a ascender en los grados del Jardín.

Por consiguiente la pereza, la desidia, la dejadez o la inactividad, que vemos tan presente en nuestros días, son síntomas de una falta de entendimiento, de conocimiento y de comprensión de lo que es el Islam. La vida es la acción de cada uno de nosotros, y el Islam es vida.

Y esto se manifiesta esencialmente en los actos que emprendemos, en las metas que nos marcamos, en la fuerza de la intención y en la perseverancia con la que superamos las dificultades y vamos venciendo los obstáculos que pueda haber en nuestro camino.

Todo el Islam es acción, el conocimiento, tan loable y digno de alabanza, no sirve de nada si no va acompañado de acción, para que damos estas clases, para ampliar nuestro conocimiento si, pero para que ese conocimiento, nos lleve a la acción, si no, ese conocimiento, mas que favorecernos nos terminará perjudicando, pues sabremos lo que

debemos hacer, pero no lo aplicaremos, y no es igual ante Allah el que sabiendo algo no lo hace, que el que sin saberlo no lo hace.

El conocimiento es un estímulo, el escuchar y leer hadices como el que acabamos de leer no es para decir, ohh mira que bonito, no, es para que sirva de estímulo para aumentar nuestro esfuerzo y para advertiros y alejarnos de la holgazanería y la dejadez; y además, en este hadiz en concreto, como en muchos otros, nos anima y nos estimula el Mensajero de Allah a ello mostrándonos las bondades y la recompensa que encierra; es decir, que lo hace con promesas –promesas siempre que se cumplen- y no lo hace con amenazas; nos dice: si cumplís, si os esforzáis, esto para vosotros y si no lo hacéis, esto es lo que os estáis perdiendo.

“El Mensajero de Allah, al que Allah le dé Su gracia y paz, dijo: “Se le han concedido a mi comunidad cinco cosas que nunca antes le fueron dadas a ninguna comunidad:

f que: el mal aliento de la boca del ayunante sea mejor para Allah que el perfume del almizcle.

f que: los ángeles pidan perdón por ellos hasta que rompan el ayuno.

f que, durante él, los demonios rebeldes sean encadenados y no se les deje sueltos como lo están fuera de él.

f que, cada día de él, Allah engalana Su Jardín y le dice: **“Poco falta para que mis siervos justos sean librados de los fastidios y el mal y lleguen a ti”**.

f y, que: la última noche se les perdona”. Dijeron: “¡Mensajero de Allah!, ¿se refiere a la noche del Decreto?”. Dijo: “No, es simplemente que, al que obra, se le paga su retribución cuando termina su obra”””.

Y realmente el mes de Ramadán es esto lo que nos enseña, nos enseña a esforzarnos, nos enseña a contenernos. A lo largo de este mes nos abstenemos de la comida y la bebida desde fayar hasta magrib, y no se trata de un sacrificio, realmente el hacerlo es un éxito, es el éxito.

Al privarnos del alimento o de las relaciones sexuales durante Ramadán, no estamos renunciando a nada malo. Es capital entender esto. No nos castigamos con el ayuno, es ayuno es una expiación por haber pecado, no lo hacemos porque hemos sido malos, no, no es este el sentido del ayuno.

Ramadán es una oportunidad única, es pura luz, y los musulmanes lo vivimos como una auténtica fiesta, a pesar de la dificultad y el esfuerzo que encierra, ya que cada día que pasa, cada día que termina, nos alegramos, es una meta más en ese camino de esfuerzo, nos alegramos por haber cumplido con nuestra prueba y nos alegramos porque volvemos a disfrutar de aquello que durante tantas horas nos habíamos privados.

Pero por encima de estas alegrías diarias hay una alegría aun mayor, una alegría tan grande que no se puede calcular o restringir, y es la alegría del siervo que se ha esforzado en su ayuno, cuando se encuentre con Su Señor, ese día la alegría que obtendrá el siervo al ver la recompensa que Allah tiene preparada para él, será tan grande que ni el día mas feliz de tu vida de dunia podrá siquiera compararse con ese día y esa alegría; y no

es más que la recompensa por el esfuerzo, pues todo esfuerzo todo tiene recompensa, y el esfuerzo por y para Allah, la recompensa quien la entrega es Allah; y la recompensa de Allah no es comparable en ningún caso a la recompensa de los hombres.

Según el Profeta (s.a.s.), Allah ha dicho: *“El ayuno me pertenece...”*. El ayuno y el ayunante son de Allah, pues los ponen en Sus manos por completo. ¿Por qué ayuna el musulmán? El musulmán ayuna en obediencia a un mandato de su verdadero y único Señor. El ayuno es puro Islam, es pura sumisión a Allah. ¿Qué mantiene en constante alerta al musulmán a lo largo de un mes, evitando los descuidos que anulen su estado de ayuno? El deseo constante de agradar a Allah.

Para el esfuerzo sea del tipo que sea, o mejor dicho sea en la acción que sea, y especialmente para el ayuno, es necesaria una cualidad, una cualidad que el Mensajero de Allah, *salla allahu alaihi wa sallam*, describe como que es la mitad del Din, siendo la otra mitad el agradecimiento; esa cualidad es *As-Sabr*, la paciencia, constancia, aguante, irreductibilidad.

Para poder soportar un día de ayuno, especialmente en estos días largos y calurosos es tremendamente necesaria la paciencia, para romper la rutina como lo hacemos a lo largo de este mes es necesaria la paciencia, para aceptar los cambios de humor a los que nos vemos sometido a lo largo del mes de Ramadán, es necesaria la paciencia, para controlar nuestro *nafs* que nos pide y nos embellece la comida y la bebida, es necesaria la paciencia; sin paciencia, sin *sabr*, ya que *sabr* es realmente mas amplio que paciencia, sin *sabr* no hay ayuno posible, y si no hay ayuno no hay la recompensa que hemos mencionado.

Es por eso que a este mes, al mes de Ramadán se le conoce como el mes de la paciencia; *shahru sabr*. Porque no es posible ayunar si no estás empapado de la paciencia y eso es algo que todos sabemos, todos lo hemos experimentando, lo que nos permite continuar con nuestro ayuno es la paciencia y la perseverancia, sin ella, no seríamos capaces de ayunar.

Entonces tenemos la recompensa del ayuno, una recompensa que solo Allah conoce y que el Mensajero de Allah nos muestra parte de ella en el hadiz que hemos mencionado al principio, tenemos el elemento del esfuerzo, necesario para cumplir con el ayuno y con cualquier otro acto que Allah nos ordene, y tenemos la cualidad de la paciencia, de la perseverancia que es lo que nos da la firmeza necesaria para cumplir con el ayuno.

Pero existe otra cualidad, que está totalmente ligada y vinculada al ayuno, de hecho al mes de Ramadán también se le conoce por el nombre de esta noble cualidad y esta cualidad es la sinceridad, al *ijlas*; ¿Qué nos impide comer algo en la intimidad de nuestro hogar? La sinceridad de que el ayuno lo hacemos por Allah.

Y esto es algo maravilloso, ya que cuanta gente conocemos que son descuidados en su oración obligatoria, por no decir que no la hacen, pero luego si llevan a cabo el ayuno

de Ramadán. Aunque esto hay mucha gente que lo critique, si no hace el salat para que va estar sufriendo con el ayuno, yo personalmente es algo que alabo y es algo que me asombra y que me dice, que en sus corazones hay algo de sinceridad, por poca que sea, hay algo de sinceridad, por lo que hay una base sobre la que construir y si Allah quiere se podrá construir.

Una ummah entera, la del Islam, cada año, durante todo un mes, se afirma a sí misma, se construye a sí misma en torno al ayuno, declarando su vinculación a Allah, mostrando sus profundas raíces, a pesar de que como hemos dicho algunos de ellos no hagan siquiera el salat. El rigor del ayuno, acogido con satisfacción, acogido como ese campo en el que cosechar y que en la próxima vida recogeremos sus frutos, simboliza la disposición de toda la Ummah del Islam a seguir y obedecer a Su Señor, por encima de todas las cosas, y ¿alguien puede decir que en esto no hay sinceridad?.

Aun en la soledad, o en los lugares más apartados de la tierra, cada musulmán que ayuna no sólo “acata” este mandato del Islam sino que se convierte personalmente en el signo de una solidaridad que lo hermana en lo más íntimo de su ser con el resto de los musulmanes. El ayuno sirve, pues, de puente hacia Allah y hacia el Islam, sostenido por cada musulmán con gestos y actos poderosos.

Y este es otro de los aspectos mas maravillosos de Ramadán, el aspecto o la forma social que tiene, el sentir en tu propio cuerpo las necesidades de los demás, el sentir en ti mismo el hambre y la sed que padecen millones de personas y eso, debe llevarte a dar con generosidad; recordad las palabras del Mensajero Muhammad: “Recordad, por medio de vuestra hambre y sed en este Mes, la sed y hambre del Día de la Resurrección. Dad sadaqa con generosidad a vuestros pobres e indigentes; respetad a vuestros mayores y tened misericordia de vuestros niños; fortaleced los lazos con vuestros parientes”.

En definitiva el ayuno, con el esfuerzo que conlleva y la paciencia y sinceridad que precisa es una acumulación constante de aquello que pesará a nuestro favor en la balanza en el Día de la Rendición de Cuentas; y es al mismo tiempo algo que te lleva a la humildad y al agradecimiento, pues te hace reconocer todo lo que Allah te ha dado.

Ahora bien, somos capaces de cumplir con el ayuno, con su dosis de esfuerzo y de sufrimiento, pero finalmente cumplimos con nuestro mes de Ramadán. Eso, que es un logro sin ninguna duda, es también un arma de doble filo. ¿Por qué? Porque hemos sido capaces de a lo largo de un mes entero privarnos de aquello a lo que nos llaman nuestros apetitos y deseos; hemos estado en estado de alerta para no caer en cosas que pudieran anular el valor y la recompensa del ayuno, nos hemos esforzado para alcanzar el ayuno de la élite y en algunos casos Allah lo ha concedido y ha hecho que sea posible.

Esa transformación que hemos y que estamos viviendo a lo largo de este mes, pues nadie puede negar que es una transformación completa de nuestros hábitos y nuestra forma de vida, es un prueba en nuestra contra; pues lo que nos demuestra es que somos

capaces de hacerlo, somos capaces de vencer a nuestro nafs, somos capaces de imponernos a nuestros apetitos y deseos, en definitiva, somos capaces de cambiar nuestra realidad y nuestra situación. Pero luego, por desgracia y esto ocurre con prácticamente la totalidad de los musulmanes del mundo, una vez que termina Ramadán dejamos nuevamente a nuestro nafs que vuele libremente sin apenas ponerle oposición.

Hemos dicho que una de las claves para podemos cumplir con el ayuno es **as-sabr**. La *paciencia*, la *constancia* son herramientas con las que debemos contar siempre para realizar nuestros esfuerzos, para conseguir nuestras metas y objetivos, para mejorar la calidad de nuestro corazón, para embellecer nuestro carácter, para corregir nuestras relaciones con los demás, una relaciones que deben estar basadas siempre en la excelencia.

Esa paciencia que somos capaces de desplegar en Ramadán es la fuente misma de todas nuestras fuerzas. Profundizar en la paciencia a lo largo de Ramadán, descubrir que somos capaces de mantener un esfuerzo, de aguantar con tal de conseguir una meta, que somos capaces de ser inmunes al hambre y a la sed, es decir, a todas las dificultades que se opongan a nuestros propósitos, todo ello debe servirnos para el resto de nuestra vida.

Con Ramadán aprendemos mucho sobre nosotros mismos, aprendemos muchísimo sobre nosotros mismos, por eso es tan necesario reflexionar en el mes de Ramadán. Ni más ni menos que comprobamos la fuerza de nuestra voluntad, descubrimos nuestras posibilidades, que podemos superar los escollos que se nos presenten, que somos capaces de poner el corazón en lo que queremos y sacarlo adelante, de renunciar a cosas con tal de conquistar sueños.

Este es uno de los secretos del mes de Ramadán, es una de sus bendiciones, es una de sus sabidurías, es como si en Él Allah nos dijera: “Os voy a poner a prueba con un mes en el que os vais a conocer a vosotros mismos, en el que voy a demostraros como vosotros mismos sois capaces de cumplir con esas pruebas, por ello os voy a perdonar y en mi generosidad os voy a cubrir con mi misericordia”.

Al final de todo Ramadán es un mes para conocernos, para conocer nuestras debilidades, nuestros puntos fuertes y nuestros puntos débiles, y observad la misericordia de Allah, es que es increíble la generosidad de Allah hacia nosotros, para que podamos hacerlo, para facilitarnos ese camino, encierra los shayatin, encarcela a los genios que nos pueden impedir con ese propósito del ayuno que es conocernos a nosotros mismos.