222064 - Algunas sunnahs recomendables sobre el ayuno

Pregunta

¿Cuál es la *sunnah* sobre ayunar?

Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

Ayunar es uno de los más grandes actos de adoración, y la recompensa del que ayuna buscando la complacencia de Al-lah no es conocida por nadie excepto por Él, Glorificado sea. El Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) informó que Al-lah dijo: “Cada acción del hijo de Adán es para él, excepto el ayuno, que es para Mí y Yo lo recompensaré por eso” (registrado por Al Bujari, 1904; Muslim, 1151).

El ayuno durante Ramadán es uno de los pilares del Islam, y el musulmán debe esforzarse por preservar su ayuno, sea obligatorio o voluntario, para que Al-lah le conceda abundantes recompensas.

Hay muchas *sunnas* con respecto al ayuno, de las que mencionaremos algunas:

1. Es *sunnah* que si alguien injuria al ayunante o intenta pelear con él, debe rehusar su provocación y responder: “Estoy ayunando”.

2. Es *sunnah* que el ayunante coma el refrigerio de la madrugada (*suhur*), porque en ello hay una bendición.

3. Es *sunnah* apresurarse a romper el ayuno y demorar el refrigerio de la madrugada.

4. Es *sunnah* romper el ayuno con dátiles frescos; si no puede encontrar ninguno, entonces debe romper su ayuno con dátiles secos. Si no puede encontrar ningún dátil, entonces debe romper su

ayuno con agua.

5. Es recomendable para el ayunante decir, cuando rompe su ayuno: "*Dháhaba az-zama' wa abtalat al 'uruq wa zábata al ayr, in sha Al-lah*" (la sed se ha ido, las venas se han humedecido y la recompensa es cierta, si Al-lah quiere)".

Por favor, consulte la respuesta a la pregunta número 39462 para ver los textos que hablan sobre estos asuntos.

6. Es recomendable para el ayunante realizar abundantes súplicas, porque el Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: "Hay tres cuyas súplicas no serán rechazadas: el gobernante justo, el ayunante hasta que rompa su ayuno, y la súplica de quien ha sido tratado injustamente" (registrado por Ahmad, 8043; clasificado como auténtico por los comentaristas en *Al Musnad*, teniendo en cuenta todas las cadenas de transmisión y la evidencia que lo corrobora).

An-Nawawi (que Al-lah lo tenga en Su misericordia) dijo: "Es recomendable que el ayunante haga súplicas mientras está ayunando, pidiendo por lo que concierne al Más Allá y a este mundo, que pida por sí mismo, por aquellos que ama y por los musulmanes" (*Al Maymu'*, 6/375).

7. Si es un ayuno de Ramadán, entonces es recomendable hacer lo siguiente:

- Sentarse en la mezquita a leer el Corán y recordar a Al-lah.

- Observar el retiro espiritual en los últimos diez días.

- Rezar las oraciones voluntarias nocturnas.

- Dar abundantemente en caridad y hacer abundantes buenas obras.

- Estudiar el Corán.

Al Bujari (6) y Muslim (2308) registraron que Ibn 'Abbás dijo: "El Mensajero de Al-lah (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) era el más generoso de las personas, y era más generoso en

Ramadán cuando se encontraba con Gabriel. Se encontraba con él todas las noches en Ramadán y revisaba el Corán con él, y el Mensajero de Al-lah (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) era más generoso haciendo el bien que las brisas que traen lluvia y misericordia".

El ayunante no debe perder su tiempo haciendo cosas que son inútiles o que no traen ningún beneficio, y que pueden afectar su ayuno negativamente, como dormir mucho, pasarse el tiempo en bromas, etc. Comer diferentes tipos de alimentos y bebidas no debe ser su preocupación principal. Todo eso le impedirá hacer muchas buenas acciones mientras ayuna.

Para más información, por favor, consulte las respuestas a las preguntas 12468 y 26869 .

Y Al-lah sabe más.