



Enciclopedia Nabulsi de las Ciencias Islámicas

Abril

07

1989

Jutba del viernes – Jutba n°0254 – Primera jutba: Ramadán,el mes del ayuno – Segunda jutba:El ayuno como medicina preventiva y curativa

Las alabanzas a Allah, a Quien alabamos y a Quien pedimos Su ayuda y guía; en Él buscamos refugio del mal que pueda haber en nosotros mismos y en nuestras acciones; a quien Allah guía nadie podrá desviar; y a quien Él desvía, nadie podrá guiar. Testifico que no hay más Dios que Allah, el Uno, sin asociados; declaramos Su poder en contra de quienes lo niegan, y testificamos que nuestro señor Muhammed –que Allah le bendiga y le de la paz– es Su Profeta, señor de la creación y de la humanidad. ¡Oh Allah! Bendice y concédele la paz a nuestro señor Muhammad, a su familia, a sus Compañeros y a la gente de la Casa, los buenos y puros, a los que mantienen viva su llamada, a los portadores de su estandarte, y tenenos en tu complacencia a nosotros y a ellos, oh Señor de todos los mundos.

En el Islam los actos de adoración tienen un sabio propósito:

Queridos creyentes,el Islam se constituye de grandes actos de adoración que tienen un sabio propósito.Sin estos propósitos,estos actos se convertirían en rituales y ceremonias vacíos,sin ningún objetivo.El musulmán no es como el camello al que se ata,luego se le deja ir y no sabe porque ha sido atado ni porque lo soltaron. Allah todo glorioso dice en el noble Corán:



El creyente debe conocer el propósito de los actos de adoración

(Tomad con fuerza lo que os hemos dado y recordad lo que contiene)

Sura de La vaca,63

Es decir,recordad lo que contiene de sabiduría,los actos de adoración que Allah ordenó,como el ayuno,la salat,la peregrinación,la zakat.Deben ser cumplidos debidamente.Si el ser humano conociera el propósito del ayuno por ejemplo,ayunaría como Allah ordena.Sin embargo,si desconoce el propósito ayunará como lo hace la mayoría de la gente: hambre y sed sin más.

El sabio propósito del ayuno:

El Islam contiene muchos actos de adoración con diferentes propósitos.Deberemos conocerlos para que el acto sea cumplido como Allah quiere.El ayuno forma parte de estos actos,incluso el ayuno es como dijo el Profeta,que la paz y las bendiciones de Allah sean con él:

“El ayuno es la mitad de la paciencia.”

Ibn Maya, narrado por Abu Hurayra

“El ayuno es la mitad del imán.”

Narrado por Abu Naim en su libro “Hilya y Jatib en la historia”.



El ayuno es la cuarta parte del imán

El ayuno es exactamente la cuarta parte del imán. Entonces ¿Qué es el ayuno? ¿Por qué nos ha sido ordenado ayunar? Allah, Todoglorioso, es más grande que el mero hecho de ordenarnos un acto que empieza con dejar de comer y acaba con comer.El ayuno tiene un propósito mayor que esto y deberíamos saber cual

es este propósito.Allah nos lo señaló en su noble Corán y dijo:

(¡Creyentes!Se os ha prescrito el ayuno al igual que se les prescribió a los que os precedieron. ¡Quizá así tengáis temor (de Allah)!

Sura de La vaca,183

¿Tener temor de qué? Temor de caer en el pecado,a causar el enfado de Allah.Temor a las maldades de la vida,a sus tentaciones,a ser alejados de Allah.Pero ¿Cómo evitar los pecados? ¿Cómo evitar ser desviados si no

disponemos de una visión correcta que nos muestre los actos buenos para hacerlos y los malos para evitarlos? ¿Cómo evitar caer en un foso si no disponemos de una linterna? ¿Cómo esquivar un insecto venenoso sin luz alguna?

(¡Creyentes! Se os ha prescrito el ayuno al igual que se les prescribió a los que os precedieron. ¡Quizás así tengáis temor (de Allah)!)

Sura de La vaca,183

Tener una visión correcta es la base del acto:



Queridos creyentes,cualquier actitud,acto,movimiento o palabra que digas o hagas... cuando das o coges,cuando te enfadas o te alegras cuando te conectas o te desconectas,todos estos comportamientos deben emanar de una visión.Esta visión o bien es correcta y de esta manera te salvarás o bien es incorrecta y te perjudicarás.Así, la base de todo acto es la visión correcta.Quien se ve a sí mismo como una persona inteligente al coger algo que no es suyo,o una persona fuerte al abusar de otras personas tiene una visión errónea y Allah seguro que le castigará por sus actos.Toda pasión que te atrae o cualquier postura que adoptes es fruto de una visión que te llevó a actuar de dicha manera,entonces ¿Qué hacer para tener la visión correcta? O ¿Cómo se oscurece la visión?¿Cómo se convierte el ser humano en un ser ciego? Allah dice:

(Y es verdad que no son los ojos los que están ciegos sino que son los corazones que están en los pechos los que están ciegos)

Sura de La peregrinación,46

¿Por qué robó el dinero de otro? Porque está ciego. ¿Por qué estafó a la gente? Porque está ciego ¿Por qué no se comportó bien? Porque está ciego ¿Por qué dañó la reputación de otros? Porque está ciego ¿Por qué es hipócrita? Porque está ciego ¿Por qué se humilló a si mismo por dinero? Porque está ciego ¿Por qué se desvió del camino para satisfacer a otro? Porque está ciego.



(Pero quien se aparte de mi recuerdo es cierto que tendrá una vida mísera y el día del levantamiento le haremos comparecer ciego. Dirá: Señor mío: ¿Por qué me has hecho comparecer ciego, si antes podía ver? Dirá:...)

Sura de Taha, 124-125-126

Dirá que en la vida fuiste ciego.

Esta persona que comete pecados, que se desvía, que no obedece a Allah, Todoglorioso, que satisface a un ser creado desobedeciendo al Creador, que se cree que la inteligencia es coger lo que no es suyo, que se cree que la personalidad fuerte reside en aprehender las pasiones, que ve que la vida es limitada y debe aprovecharla al máximo cometiendo todo tipo de excesos es una persona ciega. Si no posees una visión correcta, el desacierto tanto en el dicho como en el hecho o en el comportamiento es inevitable. Quien cada día entrena sus músculos para el frío ¿Por qué lo hace? Hace deporte por temor a una enfermedad cardíaca. Ve lo que los otros no ven. Esta persona a la que se le entrega una cantidad enorme de dinero y se asusta como un pájaro y dice: “Temo a Allah, Señor de los mundos” porque sabe que este dinero es ilícito, tiene una visión correcta. Quien baja su mirada ante lo prohibido es un iluminado, porque cobra de Allah un alto precio: su felicidad matrimonial. Cuando Allah dice:

(Dí a los creyentes que bajen la mirada y guarden sus partes privadas, eso es más puro para ellos)

Sura de La luz, 30

Quando aplica este versículo parte de una perspectiva correcta que dice que obedecer a Allah es un gran logro tanto en esta vida como en la del mas allá. Quien no coge lo que no es suyo por temor a Allah es una persona inteligente, un iluminado con la luz de Allah. Por eso, queridos creyentes, cualquier problema que haya en esta vida es producto de la desobediencia de Allah y la



desobediencia, a su vez, es resultado de la ceguera, de la visión errónea, del alejamiento de Allah, Todoglorioso.

Preservar la conexión con Allah es el motivo de la iluminación del corazón:

Queridos hermanos, existen dos tipos de personas: una feliz y otra trdesgraciada. La persona desgraciada es la que está desconectada de Allah, ya que se ha desviado de su camino y perjudica a la gente. La persona feliz es la que está conectada con Allah, aplica sus mandamientos y es bueno con sus creaciones.

El ayuno es para temer a Allah, para evitar caer en el pecado, para no agredir a nadie, para no coger lo que no es tuyo, para evitar el enfado de Allah, para no ser miserable en esta vida y en la del más allá.

(¡Creyentes! Se os ha prescrito el ayuno al igual que se les prescribió a los que os precedieron. ¡Quizás así tengáis temor (de Allah)!)

Sura de La vaca, 183

Y sólo temeréis a Allah si vuestro corazón se ilumina con su luz, pues el Profeta, la paz y las bendiciones de Allah sean con él dijo:

“La salat es luz”

.Parte de un largo hadiz narrado por Muslim.



Tu corazón no se iluminará con la luz de Allah hasta que salvaguardes tu conexión con Él y esto se realizará si le obedeces, y solo le obedecerás si meditas en su creación, como los cielos y la tierra. Sólo así le conocerás y le adorarás. De esta manera se consolida la relación entre el ser humano y Allah y se ilumina el corazón, entonces sabrás lo que es bueno y lo seguirás y sabrás lo que es malo y lo evitarás.

Queridos creyentes esta es una gran verdad. Allah dice:

(¿Acaso quien estaba muerto y lo devolvimos a la vida dándole una luz con la que camina entre la gente...)

Sura de Los rebaños,122

Una luz que le enseña el bien para seguirlo y el mal para evitarlo.

(¿Acaso quien estaba muerto y lo devolvimos a la vida dándole una luz con la que camina entre la gente es como quien está en oscuridad y sin salida?)

Sura de Los rebaños,122

La importancia del temor a Allah:

Queridos creyentes,Allah, Todoglorioso, nos informa en sus versículos de una manera muy nítida que el ayuno está prescrito para temer a Allah y este temor está por encima del imán, prueba de ello:

(¡Vosotros que creéis! Temed a Allah)

Sura de La familia de Imrán,102

Y este temor tiene grados.Prueba de ello es :

(¡Vosotros que creéis! Temed a Allah como debe ser temido)

Sura de La familia de Imrán,102

El ayuno tiene muchos beneficios pues es un acto relacionado con Allah:

Queridos hermanos,Allah es más grande como para otorgar al ayuno un solo beneficio.El ayuno tiene muchos beneficios pues es un acto relacionado directamente con Allah.

Abu Hurayra relató que el Profeta,la paz y las bendiciones de Allah sean con él dijo:

“Por cualquier acto bueno de un ser humano se le duplica la recompensa,uno por diez y hasta por setecientos.Allah Todoglorioso dijo: excepto el ayuno, es mío y yo decidiré su recompensa”

Narrado por Muslim de Abu Hurayra

Es decir,la recompensa por el ayuno supera la duplicación por setecientos fijada para los otros actos.

“Deja sus pasiones y su comida por mí”

Narrado por Muslim de Abu Hurayra



La verdad es que cuando dejas de cometer un pecado lo haces por tu bien.Si tomas dinero que no es tuyo Allah te hace perder tu dinero.

Abû Hurayra relató que el Profeta,la paz y las bendiciones de Allah sean con él dijo:

«Quien toma los bienes de la gente con la intención de devolverlos, Allah los devolverá por él. Y quien toma los bienes de la gente para arruinarlos, pues Allah le arruinará a él»

Narrado por Al Bujari de Abu Hurayra

Si un musulmán se prohíbe a si mismo robar dinero de otros posiblemente lo hace por su propio beneficio, por temor a ser arruinado. Si, por ejemplo, deja de beber alcohol, lo hace por su salud mental, si deja las relaciones sexuales extramatrimoniales lo hace por su salud y por su reputación, pero cuando deja algo totalmente lícito, como por ejemplo cuando deja de beber y comer ¿Por quién lo hace? Lo hace por Allah. Es decir, dejas de hacer algo prohibido por tu bien, pero dejas de comer y beber, lo cual es totalmente lícito, por Allah.

¿Acaso existe algún otro acto de adoración más prestigioso que el de dejar de hacer algo permitido por Allah, Todoglorioso?. Por eso Allah dice en el hadiz qudsí:

Abu Hurayra relató que el Profeta, la paz y las bendiciones de Allah sean con él dijo: Toda buena acción que realice el hijo de Adam (Adán) tiene una recompensa multiplicada. Su recompensa va desde diez hasanat hasta setecientas. Allah, Todoglorioso dijo: excepto el ayuno que es para Mí y Yo recompenso por él. El ayunante deja su comida, su bebida y sus deseos por Mí. El ayunante tiene dos momentos de gran alegría: Al romper el ayuno y cuando llegue al encuentro con su Señor. El aliento del ayunante es más amado por Allah que el olor del almizcle”

Narrado por Muslim de Abu Hurayra

Más que esto, el ayuno es una protección contra el fuego del Infierno y si alguien es insultado mientras está en ayuno que diga: ¡Estoy ayunando!

El ayuno no iguala a los otros actos de adoración:

Queridos creyentes, existen otros hadices que complementan el anterior, pues el Profeta, la paz y las bendiciones de Allah sean con él quería explicar a la gente lo que le ha sido revelado del noble Corán. El profeta dice:

“Debes ayunar, es un acto que no tiene igual”

Narrado por Al Nisay e Ibn Jazima de Abi Umama

Es decir, ningún acto es recompensado como el ayuno y no es como ningún otro acto de adoración. El profeta, la paz y los rezos de Allah sean con él dice:

“El ayuno no es sólo dejar de comer y beber sino dejar de decir obscenidades y abstenerse de las relaciones sexuales y si alguien te insulta o te provoca dile: “Estoy ayunando, estoy ayunando”

Narrado por Al Hakim en su libro “Al Mustadrak” y por Al Bayhaqi en su libro “Las ramas del imán”

El Profeta, la paz y las bendiciones de Allah sean con él dice también:

“Puede que una persona que ayune no obtenga nada de su ayuno excepto hambre. Del mismo modo, puede que una persona que rece toda la noche no obtenga nada de su salat excepto el hecho de madrugar”



Narrado por Ibn Maya de Abu Hurayra, que Allah esté complacido con él.

Se refiere a la persona que reza “tarawih” (las oraciones que se practican después de la salat del ishá en Ramadán).

En este hadiz, el Profeta, la paz y las bendiciones de Allah sean con él se refiere también a las personas que tienen malos hábitos, desviaciones, errores, pasividad, a la manera de ganar dinero o en gastarlo, al hecho de que miran a las mujeres. Viven el mes de Ramadán como los otros meses sin ningún cambio ni alteración en sus modales, viven Ramadán como una tradición nada más.

“Todo aquel que no deje de hablar falsedades y de actuar acorde a ellas, pues Allah está en necesidad de que deje de comer y beber”

Narrado por Al Bujari y Ahmad en su “Musnad” y Abu Daud, Al Tirmidi e Ibn Maya de Abu Hurayra

Los niveles de ayuno:

Queridos creyentes, el ayuno no es sólo dejar de comer y beber. Este tipo de ayuno es el de la mayoría de la gente, de los ignorantes. Sin embargo, el ayuno como quiere Allah, Todoglorioso, es dejar de comer y beber primero para luego dejar todo tipo de irregularidades y pecados. Por eso, quien deja de beber y comer sería mejor para él dejar de pecar también, de ahí el Imam Al Gazali en su libro “Revivificación de las ciencias religiosas” clasificó el ayuno en tres clases:

Primer nivel: Ayuno de la mayoría. Aquéllos que guardan en el mes de Ramadán las mismas costumbres que tenían antes del mismo, los mismos errores, los mismos pecados y las mismas irregularidades. Cuando viene Ramadán ayunan, dejan de beber y de comer y tras romper el ayuno vuelven a sus pasiones y a sus vicios como si nada. Éstos no obtienen del ayuno nada excepto hambre y sed.



Segundo nivel El ayuno de los creyentes. Los creyentes dejan de beber y de comer pero también dejan de hacer todo tipo de pecados, protegen sus ojos de mirar lo prohibido y sus oídos de oír obscenidades. Protegen sus manos, sus pies, sus familias, sus esposas, sus hijas, sus hogares, sus comercios y sus relaciones sociales de todo tipo de desvío y de anomalías.

Tercer nivel: El ayuno de los privilegiados. Son los que lo dejan todo y consideran este mes como un curso de formación en el cual dedican todo el tiempo y utilizan toda la energía en leer el Corán, entenderlo, aprenderlo de memoria, hacer buenas obras, estudiar y aproximarse a Allah.

O sea, o bien ayunas como la mayoría de la gente, bien como los creyentes o bien como los privilegiados.

Queridos creyentes, juzgáos a vosotros mismos antes de que seáis juzgados y conectaos con Allah, Todoglorioso, antes de que sea tarde. Es un mes noble. Nos da la oportunidad de acercarnos a Allah. Por eso existe la oración de “tarawih” que se hace después de la salat del Isha cuando ya has comido y bebido y cobrado fuerzas.

¡Oh Allah, ayúdanos a ayunar, a rezar, a bajar nuestra mirada y a proteger nuestra lengua.

Las alabanzas a Allah Señor de los mundos

Segunda jutba:

Las alabanzas a Allah, Señor de los mundos. Las bendiciones y la paz de Allah sean sobre nuestro profeta Muhammad, el más noble y educado.

Los beneficios del ayuno relativos a la salud:



Queridos creyentes, hablar de la adoración del ayuno y lo que conlleva de temor a Allah y de dones no significa que el ayuno no tenga beneficios relativos a la salud. Al contrario, el ayuno tiene increíbles beneficios, puesto que el Creador de este ser humano es quien ordenó el ayuno, es

imposible que esta orden que emana del Allah, Todoglorioso, sea portadora de un solo beneficio sino que el ayuno tiene beneficios incalculables.

Algunos científicos dicen que el ayuno es un periodo preventivo anual, que ayuda en la protección contra las enfermedades y es, además de esto, una cura para determinadas enfermedades y protege al musulmán de las enfermedades relativas a la vejez.

Es cierto que las enfermedades de la vejez aparecen en el periodo de la misma, sin embargo, sus síntomas empiezan a manifestarse durante el periodo de la juventud por el exceso de uso del cuerpo humano. De ahí, el ayuno crea un cierto equilibrio entre el uso del cuerpo y la protección de sus órganos. La mayoría de las enfermedades de la vejez son originadas por la fatiga de los órganos, el exceso en la comida y bebida, en el trabajo y en el esfuerzo realizado durante toda la vida. Viene el ayuno para aliviar estos órganos y reparar los errores cometidos y acumulados durante el resto del año, de esta manera el cuerpo vuelve a recuperar su dinamismo.

El ayuno es un ciclo preventivo y curativo:



Queridos creyentes, en “Al Jamia Al Saguir” existe un hadiz que Al Suyuti describe como hasan,dice: “Ayunad para cobrar salud” .

El ayuno,como dicen los médicos,es una medicina preventiva más que curativa y prueba de ello es el perrmiso que tiene el enfermo para no ayunar.

El ayuno tiene algunos beneficios como,por ejemplo,agilizar la circulación sanguínea ya que baja en la sangre el porcentaje de la grasa y de la acidez.En este mes el grado de acidez en la orina baja a sus mínimos anuales.Este descenso protege a la persona de una enfermedad peligrosa que es la arteriosclerosis que provoca la debilidad del corazón y hasta el paro cardíaco.Podría también proteger el ser humano del artritis.El ayuno también aligera el funcionamiento de los riñones a través de la disminución de la acidez en la orina.La metabolización es la operación que convierte la comida en energía.En el mes de Ramadán esta metabolización baja al máximo,a condición de que el ayuno sea como ordenó nuestro Profeta,la paz y las bendiciones de Allah sean con él,es decir comer moderadamente y no comer mucho por la noche.



Los médicos dicen que durante el ayuno el azúcar almacenado en el hígado se mueve y regenera el funcionamiento del hígado.El ser humano no puede vivir más de tres horas sin hígado.El ayuno hace funcionar este azúcar almacenado en el hígado y con él la grasa almacenada bajo la piel,las proteínas y las

glándulas.El ayuno,como dicen algunos científicos, renueva y limpia los tejidos.Es como hacer un mantenimiento anual a los tejidos y a los órganos del cuerpo.Todo este es el papel que desempeña el ayuno como método preventivo.

En cuanto al papel curativo el ayuno es considerado como una cura para algunas enfermedades como la gastritis aguda o los vómitos relativos al embarazo,la hipertensión arterial, la diabetes, la insuficiencia renal y algunas enfermedades dermatológicas.

Queridos creyentes,la orden de Allah es sagrada, limpia el alma,la ilumina,te otorga la visión correcta, te da la visión para diferenciar entre el mal y el bien.

SÚPLICA:

¡Oh Allah, guíame! Hazme de los que has guiado y sálvame de entre los que has salvado. Acéptame entre los que has aceptado,bendice lo que me has otorgado,protégeme de lo que me has prescrito,porque sólo Tú juzgas y no

puedes ser juzgado. Señor, danos y no nos prives, hónranos y no nos humilles, prefiérenos sobre los demás, complácenos y complácete de nosotros.

¡Oh Allah! Concédenos el temor para que sea una barrera entre nosotros y el pecado, concédenos tu obediencia para que logremos el paraíso y la certeza que nos aliviará las contrariedades de la vida. ¡Oh Allah! Haz que disfrutemos de nuestros oídos, ojos y nuestra fuerza durante toda nuestra vida. Haznos victoriosos sobre los que nos tratan con injusticia. Concédenos la victoria sobre nuestros enemigos y no permitas que la vida terrenal sea nuestra mayor preocupación ni el límite de nuestro conocimiento. No nos envíes a quien no te teme ni nos trate con misericordia.

¡Oh Allah! Protege este din que es nuestro sustento, protege nuestra tierra que es donde vivimos y protege nuestra última vida a la cual nos dirigimos. Haz que nuestra vida sea una acumulación de buenas obras y que nuestra muerte sea una manera de evitar el mal.

Oh Señor, envíanos una lluvia beneficosa, no nos conviertas en gente desesperada y no nos castigues por los errores de los malvados.

! Oh Allah! Ayúdanos en la realización del mes de Ramadán, a hacer el salat en la noche, ayúdanos a bajar la mirada de todo lo prohibido y a que guardemos nuestra lengua. Haznos entrar en el Jardín con paz y libéranos del fuego por el mérito del mes de Ramadán.

¡Oh Allah! Con Tu poder, otorga la victoria al Islam y a los musulmanes, ayuda a los gobernantes de sus pueblos a hacer lo que te complace.

Las alabanzas a Allah, Señor de los mundos.

traducción : Faysal Sheham

auditoría : Tamara Amor