



## 21979 - Días en los que está prescrito cumplir con los ayunos nafil (voluntarios)

---

### Pregunta

Quisiera saber sobre el momento exacto para el iftar y el sahur, ¿por cuántos días en el mes uno debe ayunar?, ¿exactamente qué día de la semana debe hacerse? Por favor, provéanme con la mayor cantidad de detalles.

### Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

Por Su Sabiduría, Allah ha prescrito que Sus siervos deben buscar voluntariamente acercarse a Allah, después de realizar los actos obligatorios de adoración, realizando los mismos actos de adoración, y Él le ha asignado grandes recompensas para ellos, como el Profeta (la paz y las bendiciones de Allah desciendan sobre él) nos dijo que su Señor dijo: “Mi siervo no se acerca a Mí con nada más amado por Mí que las obligaciones religiosas que les he ordenado, y Mi esclavo sigue acercándose a mí con el trabajo voluntario por eso lo amaré; cuando lo amo, Yo soy sus oídos con los que escucha, soy su visión con la que observa, su mano con la que golpea, y sus pies con los que camina. Si me pidiera algo, se lo daría, y si me pidiera refugio, seguro se lo daría”. (al-Bujari, 6502).

Los ayunos nafil se dividen en dos categorías principales:

1- Los ayunos voluntarios generales (es decir, que no están restringidos a una circunstancia o un momento particular). El musulmán puede cumplir con un ayuno voluntario cualquier día del año que desee, salvo aquellos en los que está prohibido, como los tres días después de Eid al-Adha), en los que el ayuno es haram salvo durante el Hajj para los que no tienen el hadiy (animal para el sacrificio). También se excluye la designación voluntaria del día viernes para el ayuno, porque se



informó que ésto no está permitido. Una de las mejores formas del ayuno voluntario es ayunar en días alternados para los que pueden hacerlo, como se expresa en el hadiz: "La plegaria más amada por Allah es la plegaria de Dawud (la paz descieran sobre él), y el ayuno más amado por Allah es el ayuno de Dawud. Él solía dormir la mitad de la noche, permanecía orando un tercio y dormía un sexto de la noche, y solía ayunar días alternados". (al-Bujari, 1131; Muslim, 1159). Para que este tipo de ayunos sean considerados virtuosos, no deben debilitar a una persona ni deben evitar que realice sus tareas básicas, como se expresa en el hadiz: "él solía ayunar en días alternados, y él nunca huía de una batalla (porque solía interrumpir su ayuno en tiempos de la jihad".) (al-Bujari, 1977; Muslim, 1159)

2- Ayunos voluntarios específicos. Éstos son superiores a los ayunos voluntarios generales, y son de dos tipos:

El primer tipo es el ayuno que es específico para un tipo de persona, como una hombre joven que no puede casarse, como se menciona en el hadiz de 'Abd-Allaah ibn Mas'ud (que Allah esté complacido con él):

"Éramos hombres jóvenes con el Profeta (la paz y las bendiciones de Allah descieran sobre él) y no teníamos nada (es decir, no podíamos costear un matrimonio). El Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah descieran sobre él) nos dijo: "Oh, hombre jóvenes, el que pueda costear el matrimonio, que lo haga, porque es más efectivo para disminuir las miradas y preservar la castidad. Y el que no pueda hacerlo, que ayune, porque ésto será un refugio para él". (al-Bujari, 5066; Muslim, 1400).

Éste tipo de ayuno se destaca cuando la persona es soltera, y esta prescripción es más destacada cuando existe más provocación. No se menciona un número específico de días en este caso.

El segundo tipo son los ayunos prescritos para momentos específicos, que pueden variar, algunos pueden ser semanales, otros mensuales y algunos anuales. Los ayunos semanales son los lunes y los jueves, días en los que el ayuno es mustahab. Se narró que 'Aa'ishah dijo: "El Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah descieran sobre él) prefería ayunar los lunes y los



jueves". (al-Nasaa'i, 2320; clasificado como sahih por al-Albaani en Sahih al-Yaami' al-Saghir, 4827). Se le preguntó al Profeta (la paz y las bendiciones de Allah desciendan sobre él) sobre el ayuno de los lunes y los jueves, y él dijo: "Éstos son dos días en los que las acciones de las personas se muestran al Señor de los Mundos, y quiero que mis acciones sean mostradas ante Él cuando ayune". (al-Nasaa'i, 2358; Ibn Maajah, 1740; Ahmad, 8161; clasificado como sahih por al-Albaani en Sahih al-Yaami', 1583). Se le preguntó sobre el ayuno de los lunes y él dijo: "En ese día nací, y en ese día llegó a mí la revelación". (Muslim, 1162).

Con respecto a los ayunos mensuales, es mustahab ayunar durante tres días cada mes. Se narró que Abu Hurayrah (que Allah esté complacido con él) dijo: "Mi mejor amigo (es decir, el Profeta (la paz y las bendiciones de Allah desciendan sobre él)) me advirtió que debía hacer tres cosas que nunca dejaría hasta la muerte: ayunar tres días al mes, rezar la duha, y dormir después de orar Witr". (al-Bujari, 1178; Muslim, 721). Es mustahab cumplir con este ayuno en medio del mes hijri, durante los días llamados Ayaam al-Bid. Se narró que Abu Dharr dijo: "El Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah desciendan sobre él) me dijo: "Si ayunas en cualquier momento de mes, entonces ayuna los días trece, catorce y quince". (al-Nasaa'i, 2424; Ibn Maayah, 1707; Ahmad, 210; clasificado como sahih por al-Albaani en Sahih al-Yaami' al-Saghir, 673).

Los ayunos anuales se cumplen en días específicos, o durante períodos en los que es Sunnah ayunar.

Los días específicos incluyen a los siguientes:

1- El día de 'Aashura' que es el décimo día de Muharram. Se narró que se le preguntó a Ibn 'Abbaas (que Allah esté complacido con él) sobre el ayuno del día de 'Aashura'. Él dijo: "No conozco ningún día en el que el Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah desciendan sobre él) ayunara que fuera mejor que este día, y ningún mes que fuera mejor que este mes, refiriéndose al Ramadán". (al-Bujari, 2006; Muslim, 1132). Es Sunnah ayunar el día anterior o el día posterior con 'Aashura', para diferenciarnos de los judíos.

2- El día de 'Arafaah, que es el noveno día de Dhu'l-Hiyah. Es mustahab sólo para los que no



están detenidos en 'Arafaah, como el Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah descieran sobre él) dijo con respecto a la virtud de los tres ayunos mencionados anteriormente: "El cumplimiento de los tres días de ayuno cada mes y el del Ramadán cada año equivale al ayuno de un año entero. Le pido a Allah que el ayuno en el día de 'Arafaah expíe los pecados de los años anteriores y posteriores, y le pido a Allah que el ayuno el día de 'Aashoora' expíe los pecados del año anterior". (Muslim 1162).

Los períodos durante los cuales es Sunnah ayunar incluyen:

1- El mes de Shawwaal. Es Sunnah ayunar durante seis días de Shawwaal, porque el Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah descieran sobre él) dijo: "El que ayune durante Ramadán y luego ayune seis días de Shawwaal, es como si hubiera ayunado durante una vida". (Muslim, 1164). Vea también la pregunta número 7859

2- El mes de Muharraam: es Sunnah ayunar todo lo que se pueda en este mes, debido al hadiz: "El mejor de los ayunos después del Ramadán es el mes de Allaah Muharram, y la mejor de las plegarias después de las plegarias obligatorias es la plegaria en la noche (qiyaam al-layl)." (Muslim, 1163).

3- El mes de Sha'baan, como se narró que 'Aa'ishah (que Allah esté complacido con ella) dijo: "El Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah descieran sobre él) solía ayunar hasta que nosotros pensábamos que nunca rompería su ayuno, y no ayunaba hasta que pensábamos que nunca ayunaría. Nunca lo vi al Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah descieran sobre él) ayunar durante un mes entero salvo durante el Ramadán, y el mes en el que lo vi ayunar más fue Sha'baan. Él solía ayunar todo el Sha'baan o casi todo salvo algunos días". (Al-Bujari, 1969; Muslim, 1156).

El musulmán que quiere hacer el bien debe reconocer la gran virtud que tiene realizar los ayunos voluntarios en nombre de Allah, como se expresa en el hadiz del Profeta (la paz y las bendiciones de Allah descieran sobre él):

"Aquel que ayune un día en el nombre de Allah tendrá su rostro alejado del Infierno por setenta



años”, (al-Nasaa’i, 2247; clasificado como sahih por al-Albaani en Sahih Sunan al-Nasaa’i, 2121).

Le pedimos a Allah que nos coloque entre esos rostros que Él aleja del Infierno y su calor, y que nos bendiga con el Paraíso.

Con respecto al momento preciso de Suhoor e Iftaar:

Como se menciona en la definición, ayunar significa abstenerse de la comida, bebida y todas las otras cosas que rompen el ayuno desde el amanecer hasta la puesta del sol, como Allah dice (interpretación del significado):

“comed y bebed hasta que se distinga el hilo blanco [la luz del alba] del hilo negro [la oscuridad de la noche], luego completad el ayuno hasta la noche”

[al-Baqarah 2:187]

Entonces la persona que ayuna debe comenzar a abstenerse de las cosas que interrumpen el ayuno desde que amanece hasta que el sol se pone. El Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah descieran sobre él) dijo con respecto al momento de iftaar: “Cuando la noche ha llegado a aquí y el día se ha ido, y el sol se ha puesto, que el que ayuna rompa su ayuno”. (al-Bujari, 1818; Muslim, 1841). En cuanto al momento de suhoor, la mayoría de los fuqaha’ dijeron que este es el momento desde la última mitad de la noche hasta el segundo amanecer. Es Sunnah retrasarla, según la mayoría de los expertos, siempre y cuando el segundo amanecer no haya comenzado, debido al verso citado anteriormente y porque el Profeta (la paz y las bendiciones de Allah descieran sobre él) dijo: “Apresuren su iftar y retrasen su suhur”. (Narrado por al-Tabaraani y clasificado como sahih por al-Albaani en Sahih al-Yaami’, 3989).

El objetivo de suhur es que le otorgue fuerzas para el ayuno, entonces más cerca se encuentre del amanecer más efectiva será para ayudarnos a ayunar.

Le pedimos a Allah que nos encontremos entre los que siguen sus reglas y actúan según ellas. Que Allah envíe bendiciones y paz sobre nuestro Profeta Muhammad.