

Ramadan

1444 - 2023

رمضان

Revista Barakah®

Edición Bilingüe-
Bilingual Edition

مخصص ل

د عمرو الورداني

أول مجلة إسلامية في المكسيك للحوار مع الأديان الأخرى ، مع العلم ومع غير المؤمنين

La primera revista musulmana en México para fomentar el diálogo interreligioso, científico y con el no creyente

The first Muslim magazine in Mexico to promote interreligious, scientific and non-believer dialogue



Legal page

All rights (original idea, research, translation, design)
belong to

Martha Leticia Martínez de León... Silence © فرح سكوت

Cover and images

<https://www.herzindagi.com>

The creation of this magazine is based on being a
Blessing -Barakah®, by sharing the knowledge of Islam
to strengthen interfaith, science and dialogue with the
non-believer.

Not-for-profit

Página legal

Todos los derechos (idea original, investigación y diseño)
pertenecen a

Martha Leticia Martínez de León... *Silencio* © فرح سكوت

Portada e imágenes

<https://www.herzindagi.com>

La creación de esta revista tiene como fundamento ser una
Bendición -Barakah®, al compartir el conocimiento del
islam para fortalecer el diálogo interreligioso, científico y
con el no creyente.

Sin fines de lucro

بركة
Barakah®

رَمَازُ كَرِيم

هَيْفَةُ لَحْمٍ

رَمَازُ كَرِيم

Barakah es la gracia de D/os dispersa en personas, lugares, objetos y manifiesta la revelación de D/os. Es la fuerza de D/os contraída para ser compartida y fortalecer a quien la otorga y recibe.

La *Barakah* pertenece al misticismo islámico.

Es la fuente de donde emana el agua divina, la única capaz de saciar la sed del Hombre, porque como menciona el sabio del islam

Amr Elwardany

No es el agua quien te quita la sed, es **الله**

Barakah is the grace of God dispersed in people, places, objects and manifests the revelation of God. It is the strength of G-d contracted to be shared and to strengthen the giver and receiver.

The *Barakah* belongs to Islamic mysticism.

It is the fountain from which the divine water emanates, the only one capable of quenching Man's thirst, for as the sage of islam mentions

Amr Elwardany

It's not water that quenches your thirst, it's **الله**

Número dedicado a

الله

Dra. Nahla El-Haraki

Dra. Mariam Saada

y a ti

Dr. Amr Elwardany

Porque la luz de la Palabra de D/os en tu Sabiduría
alimenta el ayuno

Issue dedicated to:

الله

Dra. Nahla El-Haraki

Dra. Mariam Saada

and you

Dr. Amr Elwardany

For the light of God's Word in your
Wisdom nourishes fasting



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ Editorial

El **Ayuno** desde el Principio de las Religiones, es considerado un acto de Amor hacia D/os, principalmente porque este Templo engendrado de Carne es el vehículo para dialogar con lo Sagrado. El cuerpo es una raíz fundamental del Misterio de D/os, y ante ello, se debe de mantener limpio en todo sentido, por lo que de manera semejante a como se debe de tener una alimentación completamente pura a lo largo de cada año, también se debe de otorgar una purificación para que éste descanse, a Imagen de como a la tierra se le debe otorgar un descanso cada Siete años, menciona la Torah. La tierra debe de tener este ayuno, y ser purificada por el Fuego del Espíritu, lo cual es simbolizado con la breve fiebre que da al comienzo del ayuno y con el fuego que reciben los sembradíos, particularmente para el cultivo de la caña para limpiar la tierra antes de una nueva cosecha.

Las Cinco Grandes Religiones tienen desde su origen el Ayuno como uno de los ejes centrales de su Espiritualidad, ya que la realización de este se relaciona con los acontecimientos más importantes de su Historia, así el Hinduismo y el Budismo lo realizan particularmente antes de las fiestas sagradas, como lo dejan escrito los Libros Sagrados de cada una, así los **Upanishad, el Mahabarata, el Tanaj, El Inyil (Nuevo Testamento) y el Sagrado Qur'an** lo describen como una deber de todo creyente que toma su religión no como una obligación sino como una forma de Vida y de comunicación con la Unidad Divina.

En este tiempo se entrelazan el Ayuno de cada una de las religiones otorgando un sentido divino y de purificación universal. Por ello, este número está dedicado al **Sagrado Mes de Ramadán**, para que, a través del Conocimiento Espiritual del otro, construyamos un mundo de respeto y Misericordia.

Fasting since the beginning of religions has been considered an act of love for God, mainly because this Temple of Flesh is the vehicle for dialogue with the Sacred. The body is a fundamental root of the Mystery of God, and therefore, it must be kept clean in every way, and so just as one must have a completely pure diet throughout each year, so too must a purification be granted for it to rest, just as the earth must be granted a rest every seven years, as mentioned in the Torah. The land must have this fast, and be purified by the Fire of the Spirit, which is symbolised by the brief fever at the beginning of the fast, and by the fire that the crops receive, particularly for the cultivation of cane to cleanse the land before a new harvest.

The Five Great Religions have from their origin fasting as one of the central axes of their spirituality, since the performance of fasting is related to the most important events of their history, thus Hinduism and Buddhism perform it particularly before the sacred festivals, **The Upanishad, the Mahabarata, the Tanakh, the Inyil (New Testament) and the Holy Qur'an** describe it as a duty of every believer who takes his religion not as an obligation but as a way of Life and communication with the Divine Unity.

In this time, the Fast of each religion is intertwined, giving it a divine meaning and universal purification. Therefore, this issue is dedicated to the **Sacred Month of Ramadan**, so that, through Spiritual Knowledge of the other, we may build a world of respect and Mercy.

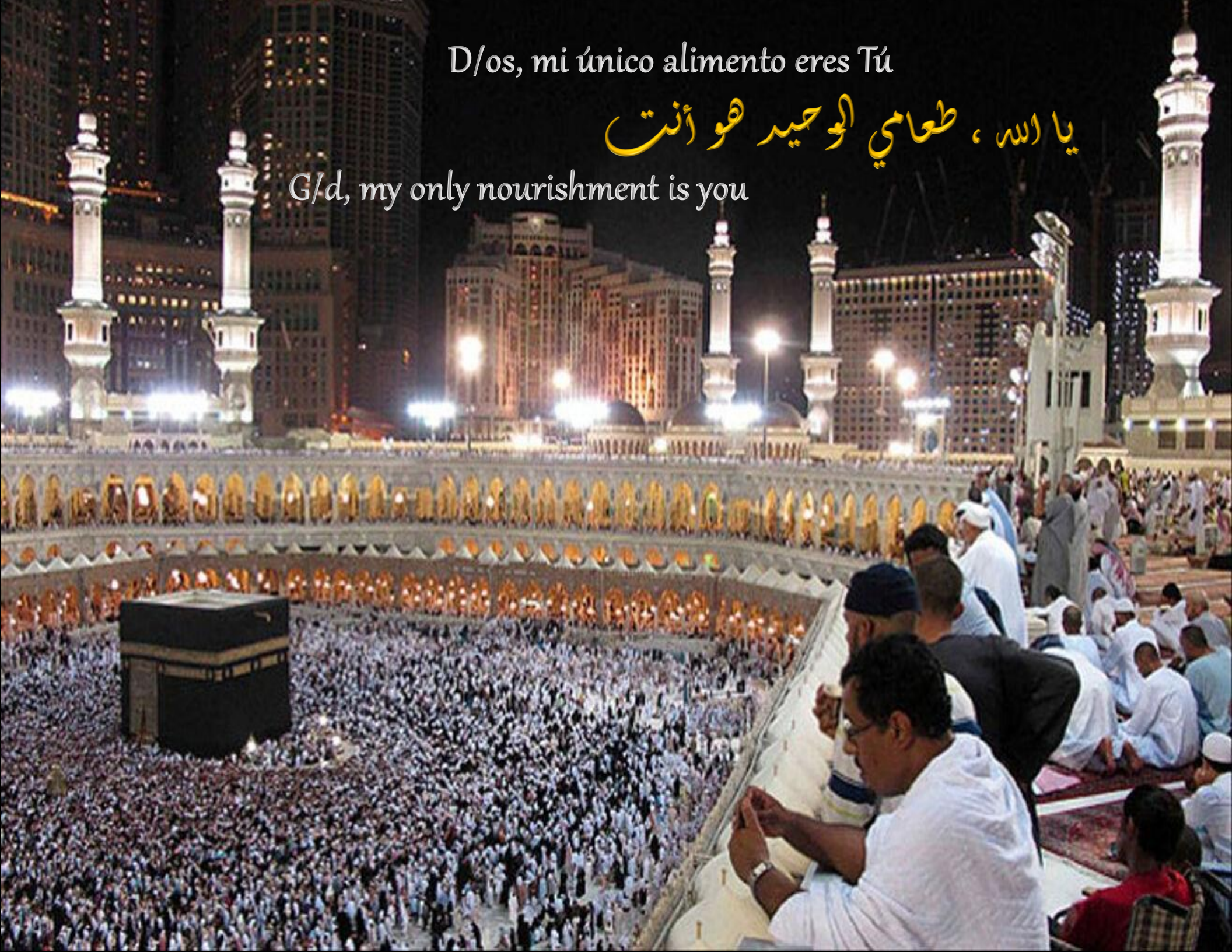
Martha Leticia Martínez de León... *فرح سكوت* [®] *Silencio*

[®] مارثا ليتيسيا مارتينيز دي ليون... فرح سكوت

D/os, mi único alimento eres Tú

يا الله ، طعامي الوحيد هو أنت

G/d, my only nourishment is you



¿QUÉ ES EL RAMADÁN?

En el mes de Ramadân fue revelado el Corán como guía para la humanidad y evidencia de la guía y el criterio. Quien de vosotros presencie la aparición de la luna [correspondiente al comienzo del noveno mes] deberá ayunar; y quien estuviere enfermo o de viaje [y no ayunase] deberá reponer posteriormente los días no ayunados y así completar el mes. Allah desea facilitaros las cosas y no dificultárosla; engrandeced a Allah por haberos guiado y así seréis agradecidos" (al-Baqarah, 2: 185).

Para los musulmanes en este mes el Paraíso abre sus puertas, repartiendo bendiciones, y las puertas del infierno se cierran, por lo tanto, en este mes se debe de manifestar la Misericordia, la ayuda, la protección. Es un tiempo no sólo de ayuno alimenticio, sino de ayuno de todos aquellos actos que nos provoquen ser malas personas, se debe de ayunar de chismes, de groserías, de mentiras, de vicios, de soberbia, de poder...

En este mes se debe de estudiar el Sagrado Qur'an con mayor intensidad, con mayor fervor, pero sobre se debe de llevar a la práctica. La revelación divina del Sagrado Qur'an es la puerta hacia el renacer, en este tiempo de ayuno la persona debe de analizarse, y ayunar de todo lo que le hace daño y alimentarse de una manera más sana en cada uno de los lenguajes que conlleva su humanidad.

En este mes donde los demonios del alma están encadenados se tiene la oportunidad de realizar un análisis interior más limpio, más propio y sobre todo honesto.

El mes de Ramadán se recuerda la presencia de D/os a través de su Palabra revelada por el ángel Gabriel al profeta Muhammad, porque lo que es un tiempo de paz, de compasión, de Misericordia, porque al abrirse las puertas del paraíso, la Bondad, la Alegría, la Verdad, la Gracitud, el Trabajo, el Amor, la Fraternidad, la Compasión y la Misericordia toman el lugar del alimento físico, siendo de ellos de los que se alimenta y bebe todo musulmán.

WHAT IS RAMADAN?

In the month of Ramadan the Qur'an was revealed as guidance for mankind and evidence of guidance and judgement. Whoever among you witnesses the appearance of the moon [corresponding to the beginning of the ninth month] should fast; and whoever is sick or on a journey [and does not fast] should make up the days not fasted afterwards and thus complete the month. Allah wishes to make things easy for you and not difficult for you; praise Allah for having guided you and you will be grateful" (al-Baqarah, 2: 185).

For Muslims in this month Paradise opens its gates, distributing blessings, and the gates of Hell are closed, therefore, in this month Mercy, help, protection should be manifested. It is a time not only of food fasting, but of fasting from all those acts that cause us to be bad people, we must fast from gossip, rudeness, lies, vices, arrogance, power....

In this month the Holy Qur'an must be studied with greater intensity, with greater fervour, but above all it must be put into practice. The divine revelation of the Holy Qur'an is the door to rebirth, in this time of fasting the person must analyse himself, and fast from all that harms him and nourish himself in a healthier way in each of the languages that his humanity entails.

In this month where the demons of the soul are chained, one has the opportunity to carry out a cleaner, more proper and above all honest inner analysis.

The month of Ramadan recalls the presence of God through His Word revealed by the angel Gabriel to the prophet Muhammad, because it is a time of peace, compassion and mercy, because when the gates of paradise are opened, Kindness, Joy, Truth, Gratitude, Work, Love, Fraternity, Compassion and Mercy take the place of physical food, and every Muslim feeds and drinks from them.



¿POR QUÉ AYUNAR?

Principalmente porque está escrito:

¡Oh, creyentes! Se os prescribió el ayuno al igual que a quienes os precedieron para que alcancéis la piedad" (al-Báqarah, 2:183).

Aunado a que el ayuno forma parte de los cinco Pilares del Islam (el testimonio de fe, la oración, la caridad, el ayuno y la peregrinación). El ayuno físico es importante, sin embargo; si este se realiza sin ningún cambio interior, no tiene sentido y pierde su significado. Ayunar es un signo de desnudez, de retorno a la Nada para volver a ser creada desde la arcilla, el ayuno retorna al ser humano a su significado de desierto, porque se encuentra abierto y limpio de frente a D/os y con todos los sentidos, órganos, mente, alma y espíritu dispuestos sólo a escuchar a D/os. el cuerpo no se distrae en la satisfacción de los sentidos ni de la mente, porque todo es D/os. el ayuno hace al hombre y la mujer retornar a su Principio donde su todo, es su Unidad que lo hace Uno con la Unidad Divina.

LA SACRALIDAD DE ESTE MES

El mes llamado Ramadán, es el más significativo de todos los meses, en el Allah ha predispuesto bendiciones que no se expanden en ningún otro, sin embargo; dentro de este mes existen una noche sumamente especial a la cual se le otorga el nombre de la Noche del Decreto o **LAILAT AL QADR**

"[Adorar a Allah] La noche del decreto es mejor que [hacerlo] mil meses." [al-Qadr 97:3]

Las bendiciones que otorga esta noche son comparables a las que se reciben en más de mil noches, por lo que se reciben infinidad de bendiciones. Esta Noche no tiene un día en específico, pero se encuentra entre las diez últimas noches del mes de Ramadán.

WHY FASTING?

Mainly because it is written:

O believers! Fasting was prescribed for you as it was for those who came before you so that you may attain piety" (al-Baqarah, 2:183).

Moreover, fasting is part of the five Pillars of Islam (testimony of faith, prayer, charity, fasting and pilgrimage). Physical fasting is important, however; if it is done without any inner change, it is meaningless and loses its significance. Fasting is a sign of nakedness, of returning to the Nothingness to be re-created from clay, fasting returns the human being to his meaning of wilderness, because he is open and clean in front of God and with all senses, organs, mind, soul and spirit ready only to listen to God. the body is not distracted by the satisfaction of the senses or the mind, for all is G-d. fasting brings man and woman back to their Principle where their all is their Oneness which makes them One with the Divine Oneness.

THE SACREDNESS OF THIS MONTH

The month called Ramadan is the most significant of all months, in which Allah has predisposed blessings that are not expanded in any other, however; within this month there is a very special night which is given the name of the Night of Decree or **LAILAT AL QADR**

"[Worshipping Allah] The Night of Decree is better than [doing so] a thousand months." [al-Qadr 97:3]

The blessings bestowed by this night are comparable to those received in more than a thousand nights, so infinite blessings are received. This Night does not have a specific day, but it is among the last ten nights of the month of Ramadan.



CARACTERÍSTICAS DEL AYUNO

El ayuno físico comienza en el amanecer y termina en el ocaso del atardecer, durante este tiempo, no se puede comer ni beber una gota de agua, aunado a ello, debe evitarse tener relaciones sexuales, así como fumar, es de resaltar que los musulmanes tienen prohibido el alcohol durante toda su vida.

El ayuno del alma, consiste en las **Tarawih** u oraciones nocturnas, a este tiempo se llama **Qiyaam al-lail**, oraciones de purificación del alma y del corazón, en este ayuno el alma se conecta con D/os a través de las oraciones, sanando la mente, alejándola de todo tipo de pensamiento que desvirtúe el sendero y el dialogo interno.

El ayuno de los siete lenguajes, el cual se lleva a cabo a través de la lectura constante del **Sagrado Qur'an**, recordando que en este mes la Palabra de D/os fue entregada a la humanidad no sólo para recordar lo dicho por los Profetas y mensajeros anteriores, sino para renovar la fe y recordar que Sólo hay un D/os y Muhammad su Profeta.

El ayuno social, consiste en donar, ayudar, sanar y solidarizarse con todas las personas que lo necesiten, más allá de su credo, país, ideología, etc. La entrega de la Caridad es un ayuno donde la persona entrega al demás parte de sus bienes dejando de alimentar sus pasiones materiales para mejorar el día a día de las personas. Pero esta caridad no consiste en un alimento superficial, sino en ese alimento que forjará un camino, una estabilidad que ayude a ese ser humano a ser una mejor persona para D/os, para los demás, y para sí mismo.

El ayuno de la sexualidad, no consiste sólo en no tener relaciones sexuales, las cuales están consideradas como una caridad y parte fundamental de la vida en pareja, este ayuno tiene como finalidad alimentar la sexualidad no sólo a través del sexo, sino por medio de un comienzo con la pareja, de una convivencia que parte del conocimiento de lo divino, del caminar en la ayuda hacia el otro, en esa desnudez del espíritu.

CHARACTERISTICS OF FASTING

The physical fast begins at dawn and ends at sunset, during this time, you cannot eat or drink a drop of water, in addition to this, you must avoid sexual intercourse and smoking, it is noteworthy that Muslims are forbidden alcohol throughout their lives.

The fasting of the soul consists of the **Tarawih** or night prayers, this time is called **Qiyaam al-lail**, prayers of purification of the soul and the heart, in this fasting the soul connects with God through the prayers, healing the mind, keeping it away from any type of thought that deviates the path and the internal dialogue.

The fast of the seven languages, which is carried out through the constant reading of the **Holy Qur'an**, remembering that in this month the Word of God was given to mankind not only to remember what was said by the previous Prophets and messengers, but also to renew faith and remember that there is only one God and Muhammad is His Prophet.

Social fasting is about giving, helping, healing and standing in solidarity with all those in need, regardless of creed, country, ideology, etc. Charity is a fast where people give part of their goods to others, giving up their material passions in order to improve people's daily lives. But this charity does not consist in superficial nourishment, but in that nourishment that will forge a path, a stability that will help that human being to be a better person for God, for others, and for himself/herself.

The fast of sexuality does not only consist of not having sexual relations, which are considered a charity and a fundamental part of life as a couple, this fast has the purpose of nourishing sexuality not only through sex, but through a beginning with the couple, of a coexistence that starts from the knowledge of the divine, of walking for protect towards the other, in that nakedness of the spirit.



EL AYUNO Y LOS NIÑOS

El ayuno comienza en cuanto llega la pubertad, marcada las niñas a partir de su primera menstruación, sin embargo; cuando esta llega a los nueve o diez años, cuando la niña todavía no tiene la fortaleza física para aguantar el ayuno, no debe realizarse, se debe recordar, que la salud es muy importante y fundamental.

Se recomienda que se vayan iniciando a los niños al ayuno, es decir, poco a poco para que su organismo lo reciba como algo natural y necesario.

Para el islam la mujer comienza su pubertad cuando tiene la capacidad reúne las siguientes características, menstruación, emisión de flujo vaginal como parte del deseo o de los sueños eróticos, el crecimiento de vello púbico lo cual comienza entre los 10 y 15 años. En los varones, se marca entre los 10 y 14 años, cuando comienza el crecimiento del vello facial, axilar y genital.

EL AYUNO LOS ENFERMOS Y ABUELOS

Es de recordar que para el islam los abuelos, los adultos mayores, tienen un lugar privilegiado, no sólo porque forman parte de la familia sino porque la madre, las madres, los tíos, abuelos, son las raíces de la comunidad y tienen en sí mismos conocimiento, experiencia y sabiduría, por otra parte, los enfermos, al ser parte de la voluntad de D/os, enriquecen la responsabilidad y la conciencia. Ante esto tanto los adultos mayores como los enfermos están eximidos de realizar el ayuno, ya que en muchas ocasiones realizarlo, puede perjudicar su calidad de vida.

De esta manera el ayuno se realiza de manera espiritual, emocional, racional y social.

El amor de D/os no pone obstáculos en la vida del ser humano que no pueda enfrentar, superar y tomar para su beneficio.

FASTING AND CHILDREN

Fasting begins as soon as puberty arrives, marked girls from their first menstruation, however, when this reaches the age of nine or ten, when the girl does not yet have the physical strength to endure fasting, it should not be done, it must be remembered that health is very important and fundamental.

It is recommended that children be introduced to fasting, that is, little by little, so that their organism receives it as something natural and necessary.

For Islam, a woman begins puberty when she is able to meet the following characteristics: menstruation, emission of vaginal discharge as part of desire or erotic dreams, and the growth of pubic hair, which begins between the ages of 10 and 15. In boys, it is marked between the ages of 10 and 14, when the growth of facial, axillary and genital hair begins.

FASTING THE SICK AND GRANDPARENTS

It is important to remember that for Islam, grandparents, the elderly, have a privileged place, not only because they are part of the family but also because mothers, uncles, aunts, uncles, grandparents, are the roots of the community and have knowledge, experience and wisdom within themselves. Therefore, both the elderly and the sick are exempted from fasting, as fasting can often be detrimental to their quality of life.

Thus, fasting is carried out spiritually, emotionally, rationally and socially.

God's love does not place obstacles in the life of man that he cannot face, overcome and take for his own benefit.



EL COMIENZO DE RAMADÁN

El mes de Ramadán comienza a fijarse a través del calendario lunar, y tiene su inicio como lo señala el Profeta (la paz y las bendiciones de Allah desciendan sobre él)

Ayunad cuando la veáis [la luna creciente] y dejad de ayunar cuando la veáis, y si está nublado completad el mes con treinta días.

En la antigüedad la contemplación del cielo era fundamental, así el conocimiento sobre las estrellas y la luna, era necesaria para recorrer los caminos en la noche, para cruzar el desierto, y por supuesto para encontrar los ejes y puntos cardinales. El cielo era distinto, la naturaleza estaba limpia y el clima no tenía las peculiaridades actuales, ante esto, en muchas ocasiones se vuelve fundamental el uso de instrumentos científicos para ver la posición de la luna, sin que esto contrarie las palabras del Profeta, y sobre todo sin que éstas se conviertan en el uso principal, estos son sólo una alternativa en caso extremo.

Recordemos lo escrito

Quien de vosotros presencie la aparición de la luna [correspondiente al comienzo del noveno mes] deberá ayunar... [al-Baqarah 2:185]

Te preguntan [¡Oh, Muhammad!] acerca de las fases de la luna. Diles: Son un signo para que los hombres puedan fijar con ellos sus fechas y la de la peregrinación... [al-Baqarah 2:189]

La vista de la luna para el comienzo del ayuno, no tiene la obligación de ser observado por cada uno de los musulmanes, para la tradición, basta con que una persona de conocimiento y confiable lo diga para que todos los musulmanes del mundo comiencen su ayuno.

Es de resaltar que dependiendo la escuela y por la diferencia de horarios de las diásporas muchos comienzan el ayuno en cuanto es señalado por Arabia Saudita, mientras que otros lo comienzan en cuanto en su país se visualiza. Allah sabe más y ponga su conocimiento en nuestras decisiones.

THE BEGINNING OF RAMADAN

The month of Ramadan begins to be fixed through the lunar calendar, and has its beginning as stated by the Prophet (peace and blessings of Allaah be upon him)

Fast when you see it [the crescent moon] and stop fasting when you see it, and if it is cloudy complete the month with thirty days.

In ancient times the contemplation of the sky was fundamental, so knowledge of the stars and the moon was necessary to travel the roads at night, to cross the desert, and of course to find the axes and cardinal points. The sky was different, nature was clean and the climate did not have the peculiarities of the present day. In view of this, on many occasions it is essential to use scientific instruments to see the position of the moon, without this contradicting the words of the Prophet, and above all without these becoming the main use, they are only an alternative in extreme cases.

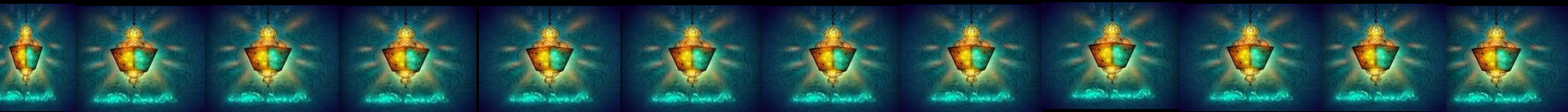
Let us remember what is written

Whoever of you witnesses the appearance of the moon [corresponding to the beginning of the ninth month] should fast... [al-Baqarah 2:185]... [al-Baqarah 2:185].

They ask you [O Muhammad] about the phases of the moon. Say to them: They are a sign so that men may fix with them their dates and that of the pilgrimage... [al-Baqarah 2:189].

The sighting of the moon for the beginning of the fast is not obligatory to be observed by every single Muslim, for the tradition, it is enough for a knowledgeable and trustworthy person to say it for all Muslims of the world to begin their fast.

It is noteworthy that depending on the school and the time difference in the diasporas, many start fasting as soon as it is indicated by Saudi Arabia, while others start fasting as soon as it is displayed in their country. Allah knows best and put His knowledge into our decisions.



DIAS NO PERMITIDOS PARA AYUNAR

Dentro del mes del ayuno, las mujeres en su proceso de menstruación, así como toda mujer que acaba de tener un parto o un aborto, deben de suspender el ayuno, y recuperarlo días después de terminado el mes. Sin embargo, muchos estudiosos señalan que si una mujer ha tenido un aborto natural antes de los ochenta días la sangre no es Nifaas, es decir sangre provocada por el parto, sino Istihaadah, sangre no menstrual, lo cual no es una excusa para no ayunar, pero debe realizar el wudu'o proceso de purificación con agua para llevar a cabo sus oraciones, pero si este sucedió después de que el feto recibió el alma, a partir del día ciento veinte, la sangre es considerada Nifaas, y no debe ayunar.

Recordemos lo dicho por Al Bujari

Los rasgos humanos no aparecen en el feto hasta los ochenta y un días de embarazo, porque el Profeta (que la paz y las bendiciones de Allah descendan sobre él) dijo: "La creación de cualquiera de ustedes se forma en el vientre de la madre durante cuarenta días, luego se convierte en un 'alaqah (coágulo de sangre espesa) durante un lapso similar, y luego se torna en una especie de trozo masticado de carne durante el mismo período, luego de ello Allah envía un ángel que tiene la misión de escribir cuatro cosas, y se le dice: 'Escribe sus acciones, su provisión, los años de vida que tendrá, y si estará destinado al Infierno o al Paraíso. Luego se le insufla el alma". Narrado por al-Bujari, 3208.

Pueden no ayunar las personas con enfermedades que dañen su salud como diabetes, cáncer o cualquier otra enfermedad grave, teniendo en cuenta que estos días de ayuno se recuperarán si esto inshaAllah, les es posible, así como las mujeres embarazadas, quienes tienen el deber de custodiar y proteger la vida. Por otra parte, enfermedades como gripe, resfriados, dolor de cabeza, de estómago no entran dentro del grupo de enfermedades que eviten el ayuno.

...y quien estuviere enfermo o de viaje [y no ayunase] deberá reponer posteriormente los días no ayunados y así completar el mes. Allah desea facilitaros las cosas y no dificultároslo. [2:185]

DAYS WHEN FASTING IS NOT ALLOWED

Within the month of fasting, women in the process of menstruation, as well as any woman who has just had a childbirth or miscarriage, should suspend the fast, and make it up days after the end of the month. However, many scholars point out that if a woman has had a miscarriage before eighty days, the blood is not Nifaas, i.e. blood caused by childbirth, but Istihaadah, non-menstrual blood, which is not an excuse for not fasting, but she should perform the wudu'o process of purification with water to perform her prayers, but if this happened after the foetus received the soul, from the one hundred and twentieth day, the blood is considered Nifaas, and she should not fast.

Let us remember what al-Bukhari said

Human features do not appear in the foetus until eighty-one days of pregnancy, because the Prophet (peace and blessings of Allaah be upon him) said: "The creation of any one of you is formed in the mother's womb for forty days, then it becomes an 'alaqah (thick blood clot) for a similar length of time, then it becomes a kind of chewed piece of flesh for the same period, after which Allaah sends an angel who is tasked with writing down four things, and it is said to him: 'Write down his deeds, his provision, the years of life he will have, and whether he will be destined for Hell or Paradise. Then his soul is breathed into him. Narrated by al-Bukhari, 3208.

People with diseases that damage their health such as diabetes, cancer or any other serious illness may not fast, bearing in mind that these fasting days will be made up if this, inshaAllah, is possible for them, as well as pregnant women, who have the duty to guard and protect life. On the other hand, illnesses such as flu, colds, headaches, stomach aches do not fall within the group of illnesses that prevent fasting.

...and whoever is sick or on a journey [and does not fast] shall make up the days not fasted and thus complete the month. Allah desires to make things easy for you and not to make it difficult for you. [2:185]



Cuando las personas que por razones únicas no pueden ayunar, deben de ser posible realzar ese ayuno los siguientes días, o en otras fechas, como es el caso de los viajeros, mujeres menstruando, que han tenido un parto, un aborto, pero las personas que no pueden realizarlo por enfermedades crónicas y que ponen en peligro su salud deben alimentar a los pobres.

Abu Dawud (2318) narró de Ibn 'Abbaas y 'Ali "quienes pudiendo ayunar no lo hicieron..." [al-Baqarah 2:184] fue una concesión otorgada a los ancianos y ancianas a las que se les hace difícil ayunar, permitiéndoles que no ayunen y que en su lugar alimenten a una persona pobre por día, y lo mismo se les permitió a las mujeres embarazadas y que amamantan si tienen miedo por su salud y lactancia. Abu Dawud dijo: es decir, por sus hijos – ellas pueden no ayunar y alimentar (a los pobres) en su lugar.

Los enfermos tienen permitido no ayunar y recuperarlo más adelante, lo mismo se aplica a las mujeres embarazadas y que amamantan.

Al-Mughni, 3/37; al-Maymu', 6/273.

Es de resaltar que el ayuno pertenece al día, en la noche no debe realizarse el ayuno, aunado a ello, los hombres y mujeres pueden tener relaciones con sus esposos o esposas, aunque de preferencia se sugiere ayunar, si esto es necesario, no es un problema, como está escrito

Durante las noches del mes de ayuno os es lícito mantener relaciones maritales con vuestras mujeres. Ellas son vuestra protección y vosotros la suya. Allah sabe que os engañabais a vosotros mismos, y os perdonó y absolvió. Ahora podéis mantener relaciones con ellas y buscar lo que Allah os decreta [hijos]; y 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, y no tengáis relaciones con ellas si estáis haciendo retiro en las mezquitas. Éstos son los límites de Allah, no oséis transgredirlos. Así aclara Allah Sus preceptos a los hombres para que sepan como obedecerle." [al-Baqarah 2:187]

When people who for unique reasons are unable to fast, it should be possible to fast on the following days, or on other dates, as in the case of travellers, menstruating women, those who have had a birth, an abortion, but people who are unable to fast because of chronic illnesses that endanger their health should feed the poor.

Abu Dawud (2318) narrated from Ibn 'Abbaas and 'Ali "those who are able to fast but do not fast..." [al-Baqarah 2:184] was a concession granted to old men and old women who find it difficult to fast, allowing them not to fast and instead feed one poor person per day, and the same was allowed to pregnant and breastfeeding women if they are afraid for their health and lactation. Abu Dawud said: i.e. for their children - they may not fast and feed (the poor) instead.

The sick are allowed not to fast and make it up later, the same applies to pregnant and breastfeeding women.

Al-Mughni, 3/37; al-Maymu', 6/273.

It is to be noted that fasting belongs to the day, at night fasting should not be done, in addition to that, men and women may have intercourse with their husbands or wives, although it is suggested to fast, if this is necessary, it is not a problem, as it is written

During the nights of the fasting month it is lawful for you to have marital relations with your wives. They are your protection and you are theirs. Allah knows that you were deceiving yourselves, and He forgave you and absolved you. Now you may have intercourse with them and seek what Allah decrees for you [children]; and eat and drink until the white thread [the light of dawn] is distinguished from the black thread [the darkness of night], then complete the fast until nightfall, and do not have intercourse with them if you are making retreat in the mosques. These are the limits of Allah, do not dare to transgress them. Thus does Allah make clear His precepts to men that they may know how to obey Him." [al-Baqarah 2:187]



LOS VIAJES Y EL AYUNO

Cuando una persona viaja tiene permitido no ayunar, teniendo claro que estos días deberán realizarse en otras fechas. Esta descrito en el Sagrado Qur'an como en la sunnah que las personas que viajan durante el día en Ramadán *pueden no realizarlo*.

y quien estuviere enfermo o de viaje [y no ayunase] deberá reponer posteriormente los días no ayunados y así completar el mes. [al-Baqarah 2:185]

¿PUEDE SER INVÁLIDO MI AYUNO?

El ayuno puede invalidarse si realizan las siguientes acciones:

- Inyectarse proteínas o suplementos alimenticios.
- Si por accidente traga sangre de alguna herida en su boca.
- Si se escucha música.
- Si se insulta o se maldice.
- Si se miente y se difama.
- El acto de fumar.
- Si no se realizan las oraciones.
- Si se ayuna teniendo periodo menstrual.
- Todo acto realizado con usura.
- Si se tienen relaciones sexuales durante el día.
- Provocarse vómito.
- Aplicarse ventosas para extraer sangre.
- Si se come o bebe.
- La masturbación.

¿QUÉ NO INVALIDA MI AYUNO?

- Tratamiento de gotas en oídos.
- Extracción de dientes y curación de heridas.
- Medicinas que se colocan debajo de la lengua y que no llegan al estómago.
- Estudios médicos ginecológicos o de urólogo.
- Enjuagarse la boca o realizar gárgaras.

TRAVEL AND FASTING

When a person travels, it is permissible for him not to fast, provided he fasts on other days. Both the Holy Qur'an and the Sunnah describe that people who travel during the day in Ramadan are not allowed to fast.

And whoever is sick or travelling [and does not fast] must then make up the days not fasted and thus complete the month. [al-Baqarah 2:185]

CAN MY FAST BE INVALIDATED?

The fast can be invalidated if you do the following actions:

- Injecting protein or food supplements.
- Accidentally swallowing blood from a wound in the mouth.
- Listening to music.
- Swearing or swearing.
- Lying and slander.
- Smoking.
- Not performing prayers.
- Fasting during menstruation.
- Any act of usury.
- Sexual intercourse during the day.
- Making oneself vomit.
- Cupping to draw blood.
- Eating or drinking.
- Masturbation.

WHAT DOES NOT INVALIDATE MY FAST?

- Treatment of ear drops.
- Pulling teeth and healing wounds.
- Medicines that are placed under the tongue and do not reach the stomach.
- Gynaecological or urological medical examinations.
- Mouthwashes or gargles.



¿CÓMO VIVIR EL RAMADÁN?

Durante este Sagrado mes, debe de leerse el Qur'an, así como realizarse diversas oraciones. También es importante romper el ayuno en comunidad, dar de comer y compartir este alimento, ya que de esta manera no sólo se nutre al cuerpo sino al espíritu y al alma-mente.

El islam al ser una religión de paz, invita que a lo largo de toda la vida se mantenga una relación equilibrada y de respeto con todos los seres humanos, sin embargo; desgraciadamente esto no siempre es posible, ante esta situación es un deber del musulmán que cuando se está en ayuno y se reciba alguna agresión, se diga de manera serena "Estoy ayunando".

Por otra parte, según la tradición la persona que ayuna recibe bendiciones si come su refrigerio durante la madrugada. Está escrito que el profeta, la paz y las bendiciones de Allah sean para él, dijo:

Coman el refrigerio de la madrugada, porque en él hay una bendición

Narrado por al-Bujari, 1923; Muslim, 1059

También es parte de la tradición, romper el ayuno comiendo dátiles frescos, y si no se puede que sean secos o humedecidos.

El ayunante no debe olvidar nunca, pero especialmente en estos días decir, Alhamdulillah, gracias a D/os, por el ayuno y por los alimentos que se compartirán y restituirán la energía, pero sobre todo se debe de recitar como una obligación la Basmala.

el Profeta (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) encomendó decir:

Allahúmma laka sumtu wa 'ala rízzika aftartu, Allahúmma taqábbal minni, innaka enta as-samí' ul-'alím

(Allah nuestro por Ti he ayunado y con Tu provisión rompo mi ayuno, Allah nuestro acepta esto de mí, porque ciertamente Tú eres El Omníyente, El Omnisapiente)

HOW TO LIVE RAMADAN?

During this holy month, the Qur'an should be read and various prayers should be performed. It is also important to break the fast in community, to eat and share this food, as this not only nourishes the body but also the spirit and the soul-mind.

Islam, being a religion of peace, calls for a balanced and respectful relationship with all human beings throughout life, but unfortunately this is not always possible. In this situation, it is the duty of the Muslim to say calmly "I am fasting" when fasting and receiving aggression.

On the other hand, according to tradition the fasting person receives blessings if he eats his snack in the early morning. It is written that the Prophet, peace and blessings of Allah be upon him, said:

Eat the early morning snack, for in it is a blessing.

Narrated by al-Bukhaari, 1923; Muslim, 1059

It is also part of the tradition to break the fast by eating fresh dates, and if not possible, dry or moistened dates.

The fasting person should never forget, but especially on these days, to say, Alhamdulillah, thanks be to G-d, for the fast and for the food that will be shared and will restore energy, but above all the Basmala should be recited as an obligation.

The Prophet (peace and blessings of Allah be upon him) enjoined to say:

Allahúmma laka sumtu wa 'ala rízzika aftartu, Allahúmma taqábbal minni, innaka enta as-samí' ul-'alím.

(Our Allah, by You I have fasted and with Your provision I break my fast, our Allah accept this from me, for surely You are the Almighty, the All-wise).



La ruptura del ayuno al tiempo adecuado tiene recompensas mayores que las de quien las retrasa.

Al-Bujari (1957) y Muslim (1098) narraron de Sahl ibn Sa'd que el Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah descendan sobre él) dijo: Las personas continuarán bien siempre y cuando se apresuren a romper el ayuno.

En todo momento, pero especialmente en Ramadán se debe tener respeto, obligación, cuidado y obediencia a los padres, más allá de la edad que se tenga, es de recordar que el Profeta (la paz y las bendiciones de Allah sean para él) dijo, que *el Paraíso se encuentra debajo de los pies de las madres.*

No debemos olvidar que el ayuno de ramadán no corresponde únicamente a dejar de comer y beber, el ayuno está relacionado con cada uno de los actos que realizamos a lo largo de nuestro día a día. En sí mismo el ayuno de Ramadán define de manera más precisa la manera en la cual todo musulmán debe de comportarse cada día de su vida.

Ramadán al ser el mes en el cual se dictó el Qur'an al Profeta, nos recuerda y nos lleva a vivir la forma de vida que enseña el islam, es decir, actuando con paz, con templanza, manifestando la misericordia, alimentando al necesitado, apoyando a la comunidad más allá de si se es musulmán o no.

El ayuno de Ramadán nos recuerda todos aquellos actos que debemos eliminar de nuestra vida, esos actos que debemos dejar de comer y de alimentarnos de ellos, porque nos hacen daño y eliminan bendiciones.

El ayuno nos recuerda que el más nutritivo alimento es la Palabra de D/os porque esta alimenta y satisface al cuerpo, al emociones-sentimientos, a los instintos, a las sensaciones, al intelecto, a la sexualidad y sobre todo a la espiritualidad.

Ramadán es un estadio de pureza que nos bendice y beneficie en todo el año, porque en él la Palabra de D/os se manifiesta en nuestros actos.

Breaking the fast at the proper time has greater rewards than the one who delays it.

Al-Bukhaari (1957) and Muslim (1098) narrated from Sahl ibn Sa'd that the Messenger of Allaah (peace and blessings of Allaah be upon him) said: People will continue well so long as they hasten to break the fast.

At all times, but especially in Ramadan one should have respect, obligation, care and obedience to one's parents, regardless of one's age, remember that the Prophet (peace and blessings of Allaah be upon him) said that Paradise is under the feet of mothers.

We must not forget that the fast of Ramadan is not just about not eating and drinking, it is about every single act that we perform in our daily lives. Ramadan fasting itself defines more precisely the way in which every Muslim should behave every day of his or her life.

Ramadan, being the month in which the Qur'an was dictated to the Prophet, reminds us and leads us to live the way of life that Islam teaches, that is, acting with peace, with temperance, manifesting mercy, feeding the needy, supporting the community regardless of whether one is a Muslim or not.

The fast of Ramadan reminds us of all those acts that we should eliminate from our lives, those acts that we should stop eating and feeding on, because they harm us and eliminate blessings.

Fasting reminds us that the most nourishing food is the Word of G-d because it nourishes and satisfies the body, the emotions-feelings, the instincts, the sensations, the intellect, the sexuality and above all the spirituality.

Ramadan is a stage of purity that blesses and benefits us throughout the year, because in it the Word of God is manifested in our actions.



¿CUÁNDO Y CÓMO PAGAR LOS DÍAS DE AYUNO?

Es permitido ayunar a lo largo del año a excepción de los días sagrados siendo estos Los días de Tashriq de Eid al-Adha, el 11, 12 y 13 de Dhu'l Hiihah. Esto es haram, es decir, está prohibido.

*El Profeta (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo:
Los días de Tashriq son días para comer y beber.
Narrado por Muslim, 1141.*

*El día de 'Arafah, el día del Sacrificio (an-Nahr) y los días de Tashriq son nuestras
festividades, somos musulmanes, y estos son
días para comer y beber.
Narrado por an-Nasá'i, 3004.
Clasificado como auténtico por al-Albani in Sahih Abi Dawud*

Estos días deben de pagarse, por decirlo así, antes de que comience el siguiente Ramadán.

¿EN QUÉ CONSISTE EL I'TIKAF O RETIRO ESPIRITUAL?

Se recomienda realizarlo en los últimos días del Ramadán. Primero es necesario explicar que I'tikaf significa *apegarse a algo, consagrarse a ello*. Consiste en retirarse en una mezquita con el único deseo de adorar a Allah. es un retiro espiritual que tiene como única finalidad adorar a Allah, siguiendo las palabras de Aisha:

*El Profeta, sal-lal.lahu 'alaihi wa sal-lam, solía retirarse en I'tikaf en las últimas diez noches de Ramadán hasta que Allah lo llamó hacia Él.
Al Bujari.*

Todo creyente que decida realizarlo debe de tener la convicción de permanecer en la mezquita, con la única finalidad de adorar a D/os.

WHEN AND HOW TO PAY THE FASTING DAYS?

It is permissible to fast throughout the year with the exception of the holy days being the Tashriq days of Eid al-Adha, the 11th, 12th and 13th of Dhu'l Hijjah. This is haram, i.e. it is forbidden.

*The Prophet (peace and blessings of Allah be upon him) said:
The days of Tashriq are days for eating and drinking.
Narrated by Muslim, 1141.*

The day of 'Arafah, the day of Sacrifice (an-Nahr) and the days of Tashriq are our festivals, we are Muslims, and these are days for eating and drinking.
*days for eating and drinking.
Narrated by an-Nasá'i, 3004.
Classed as saheeh by al-Albani in Sahih Abi Dawood.*

These days are to be paid, so to speak, before the next Ramadan begins.

WHAT IS I'TIKAF OR SPIRITUAL RETREAT?

It is recommended to perform it in the last days of Ramadan. First of all, it is necessary to explain that i'tikaf means to become attached to something, to devote oneself to it.

It consists of retiring to a mosque with the sole desire to worship Allah.
It is a spiritual retreat with the sole purpose of worshipping Allah,
following the words of Aisha:

The Prophet, sal-lal.lahu 'alaihi wa sal-lam, used to retire in I'tikaf in the last ten nights of Ramadan until Allah called him to Himself.
Al Bukhari.

Every believer who decides to perform it must have the conviction to stay in the mosque for the sole purpose of worshipping Allah.



Las mujeres que se encuentren en su periodo menstrual o *yanaba*, así como quien está en un tiempo de posparto no pueden realizarlo ya que no es permitido que estén dentro de la mezquita.

Además, su realización puede ser en cualquier día, por lo que el ayuno no es necesario, sin embargo, su validez implica tiempo, es decir, haberlo realizado más de un día y por lo menos una noche. Es de recordar que la tradición prefiere realizarlo en los últimos diez días del mes de Ramadán, si esto es así es aconsejable que el rezo del Fayer se haga el veintiuno en la mezquita donde se llevará a cabo.

El Profeta, *sallallahu 'alaihi wa sal—lam*, hacía el l'tikaf en cada Ramadán; después de rezar el Fayer, y se dirigía al lugar en donde lo realizaría, y debe de llegar a su fin al ponerse el sol del último día de Ramadán, de preferencia en el amanecer del 'id.

Lo importante y simbólico de este acto, es que el creyente, deja atrás lo cotidiano, lo que lo distrae de su adoración a D/os, su permanencia en la mezquita tiene como objetivo recitar el Qur'an, rezar.

Entrar en la mezquita y permanecer ahí tiene como eje comprender que este acto se asemeja a la búsqueda interior, es como si la persona entrara en sí mismo para encontrarse con el Misterio a través de un caminar de oraciones y plegarias con D/os. por esta razón, la persona que lo realiza debe evitar por completo salir de la mezquita, sólo puede hacerlo para ir al baño, comer y beber si no tiene con quien compartir el alimento. Debe de estar bien presentado, y puede convivir de manera respetuosa con las personas a su alrededor o con familiares que se acerquen.

Pero si se llega a salir de la mezquita sin un motivo razonable este acto queda invalidado, tampoco está permitido tener relaciones sexuales, caricias.

*Y no tengáis relaciones con sus mujeres si estáis haciendo retiro en las mezquitas.
2.187.*

Women who are in their menstrual period or *yanaba*, as well as those who are in a postpartum period cannot perform it as it is not permitted for them to be inside the mosque.

Moreover, it can be performed on any day, so fasting is not necessary, however, its validity implies time, i.e., it must have been performed for more than one day and at least one night. It is to be remembered that the tradition prefers to perform it in the last ten days of the month of Ramadan, if this is the case it is advisable that the prayer of Fajr be performed on the twenty-first in the mosque where it is to be performed.

The Prophet, *sallallahu 'alaihi wa sal-lam*, would perform *l'tikaf* in every Ramadan; after praying Fajr, he would go to the place where he would perform it, and it should come to an end at sunset on the last day of Ramadan, preferably at the dawn of 'id.

What is important and symbolic in this act is that the believer leaves behind the everyday, what distracts him from his worship of God, his stay in the mosque is aimed at reciting the Qur'an, praying.

Entering the mosque and staying there is to understand that this act resembles an inner search, it is as if the person enters into himself to meet the Mystery through a walk of prayer and prayer with G-d. For this reason, the person who does this must avoid leaving the mosque altogether, he may only do so to go to the toilet, eat and drink if he has no one to share food with. He must be well presented, and can live in a respectful manner with the people around him or with family members who approach him.

But if you leave the mosque without a reasonable reason, this act is invalidated, and you are not allowed to have sexual relations or touching.

And do not have intercourse with their women if you are making retreat in the mosques. 2.187.



¿QUÉ ES LA NOCHE DEL DECRETO?

Está escrito que Allah más allá de cualquier otro tiempo eligió los diez días de Dhul-hiyyah, especialmente el día de 'Arafah, sobre los otros días, el mes de Ramadán sobre los otros meses, y la Noche del Decreto sobre cualquier otra noche.

Pero, ¿qué tiene de particular esta noche?

- En esta noche Allah favoreció el comienzo de la Revelación del Qur'an.

"Comencé la revelación (del Corán) en la noche de la Predestinación)

Qur'an 97,1.

En esta noche el Qur'an descendió, para luego ser revelado en partes al profeta.

- En esta noche se escribe lo que se vivirá cada día del año que sigue, como está escrito:

En ella se decreta sabiamente cada asunto. Qur'an 44, 4

- Allah narra a los ángeles lo que sucederá cada día y le dicta sus funciones de esa noche a la siguiente Noche del Decreto. En ella se escriben la prosperidad, la fertilidad, la salud, los acontecimientos naturales, así como sus contrarios.
- Los ángeles bajan a la tierra desperdigando bendiciones y misericordia.

Esta noche descienden los ángeles y el Espíritu. Qur'an, 97, 4

- Esta noche es descrita por D/os como una noche bendita e invadida de paz hasta la llegada del alba, no existe maldad en ese tiempo.

WHAT IS THE NIGHT OF THE DECREE?

It is written that Allah beyond all other times chose the ten days of Dhul-hijjah, especially the day of 'Arafah, over the other days, the month of Ramadan over the other months, and the Night of Decree over all other nights.

But what is special about this night?

- On this night Allah favoured the beginning of the Revelation of the Qur'an.

"I began the revelation (of the Qur'an) on the night of Predestination.)

Qur'an 97:1.

On this night the Qur'an descended, to be revealed in parts to the Prophet.

- On this night it is written what will be lived on each day of the following year, as it is written:

In it is decreed wisely every matter. Qur'an 44:4

- Allah narrates to the angels what will happen each day and dictates to them their duties from that night to the following Night of Decree. In it are written prosperity, fertility, health, natural events, as well as their counterparts.

- The angels descend to earth showering blessings and mercy.

Tonight the angels and the Spirit descend. Qur'an, 97, 4

- This night is described by G-d as a blessed and peaceful night until the coming of dawn, there is no evil at that time.



- En esta noche todo rezo, suplica y equivocación será escuchado y perdonado, para todo aquel que recé y busqué a D/os en su corazón con sinceridad.
- Las oraciones realizadas en esta noche equivalen a los rezos de mil meses.
Adorar a D/os, la Noche de la Predestinación es superior en recompensa a hacerlo durante mil meses. Qur'an 97, 3.
- El encuentro con esta noche es un camino hacia el all- i'tikaf o retiro espiritual.
- En esta noche fue revelado un sura el cual será recitado hasta el Día de la Resurrección.

El mes de Ramadán comienza el 23 de marzo de 2023 /1444 inshaAllah, Allah sea el mejor alimento para cada uno de nuestros lenguajes y la luz del ayuno se expanda sobre todo ser humano que busque la Misericordia de D/os.

No hay más dios que D/os y Muhammad es el Mensajero de D/os.

La ilaha illa-llahu Muhammadu rasulu-llah

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ

BIBLIOGRAFÍA

Comité Permanente de Jurisprudencia Islámica de Arabia Saudita.

Fatáwa al-Láynah ad-Dá'imah lil-Buhúz al-'Ilmiyah wa al-Iftá' (10/146, 147)

Comité Permanente para la Investigación Científica y Fatwas

(al-Laynah al-Daa'imah li'l-Buhuz al-'Ilmiyah wa'l-Iftaa).

libro Fath al-Baari

Fataawa al-Laynah al-Daa'imah, 10/392

- On this night every prayer, supplication and mistake will be heard and forgiven, for everyone who prayed and sought G-d in his heart with sincerity.

- The prayers made on this night are equivalent to the prayers of a thousand months.

Worshipping God on the Night of Predestination is superior in reward to worshipping Him for a thousand months. Qur'an 97, 3.

- Encountering this night is a path to all- i'tikaf or spiritual retreat.

- On this night a sura was revealed which will be recited until the Day of Resurrection.

The month of Ramadan begins on 23rd March 2023 /1444 inshaAllah, may Allah be the best food for each of our languages and may the light of fasting spread over every human being who seeks the Mercy of God.

There is no god but God and Muhammad is the Messenger of God.

La ilaha illa-llahu Muhammadu rasulu-llah

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ

BIBLIOGRAPHY

Standing Committee for Islamic Jurisprudence in Saudi Arabia.

Fatáwa al-Láynah ad-Dá'imah lil-Buhúz al-'Ilmiyah wa al-Iftá' (10/146, 147)

Standing Committee for Scientific Research and Fatwas

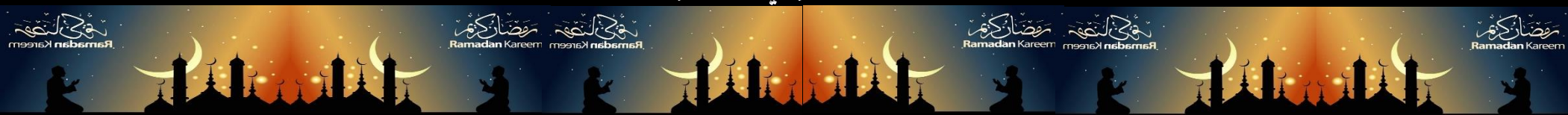
(al-Laynah al-Daa'imah li'l-Buhuz al-'Ilmiyah wa'l-Iftaa).

Fath al-Ba'aariqa book issued by the Standing Committee of Jurists

Fataawa al-Lajnah al-Daa'imah, 10/392

Martha Leticia Martínez de León... *فوج سكوت* *Silencia*

®مدتاً ليتيسر مدتين دي ليون... فوج سكوت





يارب ، اصنع في روحي صوما دائما

Señor, haz de mi Espíritu un ayuno constante

Lord, create in my soul a perpetual fasting



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَالْقُرْآنِ
الذِّكْرِ
الَّذِي
فِي عِزِّ وَشَقَاقٍ
كَمْ أَهْلَكْنَا مِنْ
قَبْلِهِمْ مِنْ قَرْنٍ
فَمَارَوْا بِمَنَاصِ
وَعَجَبُوا

وَهُوَ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
وَالْقُرْآنِ
الذِّكْرِ
الَّذِي
فِي عِزِّ وَشَقَاقٍ
كَمْ أَهْلَكْنَا مِنْ
قَبْلِهِمْ مِنْ قَرْنٍ
فَمَارَوْا بِمَنَاصِ
وَعَجَبُوا

وَهُوَ

الله ، الحياة غذاء الموت ، والوجود هو صوم الابدية



D/os,

la Vida es el Alimento de la Muerte
y la Existencia el Ayuno de la Eternidad

God, life is the food of death, and existence is the fast of eternity



LA PSICOLOGÍA DE LOS MODALES E ISLAM

En el nombre de Allah, el Compasivo, El Misericordioso, que la paz y las bendiciones de Allah sean sobre el Profeta Mohammed, su familia y sus compañeros. Amin.

La práctica de los buenos modales en sociedad es una cuestión que muchas veces se percibe como un simple protocolo, pero en realidad va mucho más allá de eso ya que los buenos modales son conductas, el mostrarlas o no condiciona desde nuestra seguridad hasta el tipo de relaciones que se mantienen con los demás en cualquier tipo de contexto.

En su tercera definición de la Real Academia de la Lengua Española, modales lo define de la siguiente manera: m. pl. Acciones externas de cada persona con que se hace notar y se singulariza entre las demás, dando a conocer su buena o mala educación.

Es de llamar la atención entrar a un sitio y otorgar el saludo y que no contesta nadie, que las personas estén enfocadas en su celular en las diferentes redes sociales y no en la reunión directa con familiares o amigos, que alguien choque con otra persona y no pida una disculpa, viajar en bus y que las personas jóvenes no cedan el asiento a personas mayores o con alguna dificultad, gritar en público, así como decir groserías, no decir gracias...y la lista es larga.

La ausencia de buenos modales se puede modificar si se desea vivir en sociedades amables, educadas y con cívica.

THE PSYCHOLOGY OF MANNERS AND ISLAM

In the name of Allah, the Compassionate, the Merciful, the Merciful, may peace and blessings of Allah be upon Prophet Mohammed, his family and companions. Amin.

The practice of good manners in society is a matter that is often perceived as a simple protocol, but in reality it goes much further than that, as good manners are behaviours, and whether or not they are shown conditions everything from our security to the type of relationships that are maintained with others in any kind of context.

In its third definition, the Real Academia de la Lengua Española defines manners in the following way: m. pl. External actions of each person with which he/she makes him/herself noticeable and distinguishes him/herself among others, making his/her good or bad manners known.

It is striking to enter a place and say hello and no one answers, that people are focused on their mobile phones on different social networks and not in a direct meeting with family or friends, that someone collides with another person and does not apologise, travelling by bus and young people do not give up their seats to older people or people with some difficulty, shouting in public, as well as swearing, not saying thank you... and the list is long.

The absence of good manners can be changed if we want to live in polite, courteous and civic-minded societies.



El comportamiento amable y elegante nunca pasa de moda además la persona queda bien, aunque la educación, la cortesía y buen comportamiento parezca arcaico, cabe resaltar que las buenas relaciones se cultivan con los buenos modales ya sea en el ámbito profesional, escolar, el hogar etc.; relacionarse con personas educadas facilita todo y cuando alguien hace sentir cómodo a los otros, esa persona tiene un valor añadido.

Los modales van más allá de simples palabras o acciones; son una manera de mostrar respeto y algunas emociones como ciudadano, aprecio hacia los demás, o incluso culpa o remordimiento si se ha actuado mal.

Entonces los modales son parte integral de las habilidades sociales, sin ellas no se podría construir y mantener relaciones, brindar ayuda y colaboración con otros o comportarse de manera civilizada.

Desafortunadamente los buenos modales están en decadencia, sin embargo, recordarlos y aplicarlos facilita la vida propia y la de los demás, por ejemplo: dar las gracias y pedir las cosas por favor, saludar al entrar y salir, cuidar la higiene y aspecto personal, ceder el asiento a quien lo necesite, tener un detalle con la persona que te invite a su casa, comunicarse siempre amablemente y nunca con violencia, entre otros.

Con respecto al modo de desplazarse, se aconseja: «También debemos desterrar la excentricidad en el andar, y preferir la dignidad y la serenidad, no el paso lento en exceso, ni el contonearse por las calles, ni atropellando...» (Clemente de Alejandría, III, 6, 73, 4).

Polite and elegant behaviour never goes out of fashion and the person looks good, even if politeness, courtesy and good behaviour seem archaic, it should be emphasised that good relationships are cultivated with good manners whether in the professional environment, school, home etc.; interacting with polite people makes everything easier and when someone makes others feel comfortable, that person has an added value.

Manners go beyond simple words or actions; they are a way of showing respect and some emotions such as citizenship, appreciation of others, or even guilt or remorse if one has acted badly.

So manners are an integral part of social skills, without them one would not be able to build and maintain relationships, provide help and cooperation with others or behave in a civilised manner.

Unfortunately, good manners are in decline, however, remembering and applying them makes life easier for oneself and others, for example: saying thank you and asking for things please, greeting when entering and leaving, taking care of personal hygiene and appearance, giving up your seat to whoever needs it, being nice to the person who invites you to their home, always communicating politely and never violently, among others.

With regard to the way of moving around, it is advised: "We should also banish eccentricity in walking, and prefer dignity and serenity, not an excessively slow pace, nor waddling through the streets, nor running over each other..." (Clement of Alexandria, III, 6, 73, 4)



Con lo anterior, es puntual señalar que los buenos modales tienen una importancia trascendental ya que traen beneficios a las personas por ejemplo: fortalecen las relaciones humanas, ya que mantienen los lazos de amor y amistad, fomentan la salud y felicidad al ser agradecido; facilitan obtener un trabajo pues los expertos en RH muestran que los modales son esenciales al elegir candidato pues generan la confianza necesaria sobre la eficiencia como empleado y cómo será la forma de trabajar e interactuar con otros y la calidad de los códigos de ética.

También promueven alejarse de la tecnología para disfrutar de las personas, fortaleciendo la comunicación social.

Y lo mejor es que aumentan la felicidad ya que al mostrar esos pequeños actos de bondad se siente muy bien.

A propósito de beneficios, los buenos modales también generan prosperidad, mientras que los malos desdicha, en un hadiz el Profeta mencionó:

“A través de los buenos modales uno alcanza el rango de la persona que no solo ayuna, sino que también se queda despierta hasta muy tarde en la noche para orar”.

¡Qué mejor beneficio es este! Entonces vale la pena esforzarse por tener buen comportamiento.

With the above, it is timely to point out that good manners have a transcendental importance as they bring benefits to people for example: they strengthen human relationships, as they maintain the bonds of love and friendship, promote health and happiness by being grateful; they facilitate getting a job as HR experts show that manners are essential when choosing a candidate as they generate the necessary confidence about the efficiency as an employee and how the way of working and interacting with others and the quality of the codes of ethics will be.

They also promote getting away from technology to enjoy people, strengthening social communication.

And best of all, they increase happiness because showing those small acts of kindness feels great.

Speaking of benefits, good manners also bring prosperity, while bad manners bring misfortune, in a hadith the Prophet mentioned:

"Through good manners one attains the rank of the person who not only fasts, but also stays up late at night to pray."

What better benefit is this! Then it is worth striving for good behaviour.



El profeta dijo:

“Os diré cuál es el más caro a mis sentimientos y al que siento más cerca de mí en el Día de la Resurrección: Quien posee los mejores modales”

Allah exaltó el buen comportamiento y modales del profeta y lo hizo un ejemplo para todos los creyentes:

“Ciertamente eres de una naturaleza y moral grandiosas” (Corán 68:4)

“Por misericordia de Allah eres compasivo con ellos. Si hubieras sido rudo y duro de corazón se habrían alejado de ti” (Corán 3:159)

Y Allah también menciona:

(...Y hablad cortésmente...) (Corán 2:83)

Lo anterior es una recomendación de Allah para toda persona que quiere complacerlo con sus actos y vivir bajo la sunnah ya que de esta manera se logra la buena comunicación y entendimiento.

Aisha la esposa del profeta Mohammed lo describió así:

“Su carácter era el Corán”

Los buenos modales como se puede observar son una vía para vivir pacíficamente y en armonía con los demás y trae beneficios muy satisfactorios a la persona que los practica, por eso; es muy importante que el siervo se detenga un momento a pensar sobre cómo está practicando sus modales y si necesita mejorar o implementar algunos.

The prophet said:

"I will tell you which one is dearest to my feelings and the one I feel closest to me on the Day of Resurrection: the one who possesses the best manners."

Allah exalted the Prophet's good behaviour and manners and made him an example to all believers:

"Surely you are of a great nature and morals" (Qur'an 68:4).

"By the mercy of Allah you are merciful to them. If you had been rude and hard-hearted they would have turned away from you" (Qur'an 3:159).

And Allah also mentions:

(...And speak courteously...) (Qur'an 2:83).

The above is a recommendation from Allah to every person who wants to please Him with his deeds and live under the sunnah as this is how good communication and understanding is achieved.

Aisha the wife of Prophet Mohammed described it thus:

"His character was the Qur'an".

Good manners as can be seen are a way to live peacefully and in harmony with others and brings very satisfying benefits to the person who practices them, therefore; it is very important for the servant to stop for a moment and think about how he is practicing his manners and if he needs to improve or implement some.



A los padres de familia, tutores, maestros y cualquier figura de autoridad; hay que recordar que los niños observan; el Psicólogo Albert Bandura en sus teorías acerca del aprendizaje social menciona el aprendizaje por imitación y menciona que los niños aprenden comportamientos de los adultos, si quiere que su hijo practique los buenos modales los debe observar de los mayores, es la mejor manera de aprender a que si se le da una explicación de cómo debe comportarse, aunque también es bueno.

Entonces vivir los buenos modales para vivir una vida feliz pero lo más importante, practicarlos para adorar de la mejor manera al Creador y ganar sus recompensas.

Allah Misericordioso le facilite.

Autor: Psic. Margarita Aguirre Macías

REFERENCIAS:

Soaje de Elías, R. (2017). Educar en el mundo antiguo: El Pedagogo de Clemente de Alejandría y las reglas de urbanidad. *Espacio, Tiempo y Educación*, 4(2), 353-372. doi: <http://dx.doi.org/10.14516/ete.143>

Carreño, Manuel Antonio (1853), *Manual de urbanidad y buenas maneras*, Caracas, Educen.

Al-Qarni Abdullah, *NADA TE TURBE*, Primera edición España, 2006.

To parents, guardians, teachers and any authority figure; we must remember that children observe; Psychologist Albert Bandura in his theories about social learning mentions learning by imitation and mentions that children learn behaviour from adults, if you want your child to practice good manners you must observe them from elders, it is the best way to learn that if you give them an explanation of how they should behave, although it is also good.

So live the good manners to live a happy life but most importantly, practice them to worship the Creator in the best way and earn His rewards.

May Allah the Merciful make it easy for you.

Author: Psic. Margarita Aguirre Macias

REFERENCES:

Soaje de Elías, R. (2017). Educating in the ancient world: Clement of Alexandria's Pedagogus and the rules of civility. *Space, Time and Education*, 4(2), 353-372. doi: <http://dx.doi.org/10.14516/ete.143>

Carreño, Manuel Antonio (1853), *Manual de urbanidad y buenas maneras*, Caracas, Educen.

Al-Qarni Abdullah, *NADA TE TURBE*, First edition Spain, 2006





اللهم ارزقني بسر كلمتك

Oh G/d, grant me the secret of your word

Oh Dios, aliméntame con el Misterio de tu Palabra



Barakah®

La primera revista musulmana en México
para fomentar el diálogo interreligioso, científico y con
el no creyente

Te invita a escribirlos y expresarnos tus dudas, temas
de interés, opinión y a colaborar.

revistabarakah@gmail.com

Revista
بركة®

Barakah®

The first Muslim magazine in Mexico
to promote interreligious, scientific and
non-believer dialogue.

It invites you to write to us and express your doubts, topics of
interest, opinions and to collaborate.

revistabarakah@gmail.com

Ramadan Kareem

Ramadan Time Schedule 2023

1st 10 Days of Ramadan
(23rd March to 31st April 2023)

Ramadan	Date	Day	Sehri Time(am)	Iftar Time(pm)
1	23 March	Thursday	04:39	06:14
2	24 March	Friday	04:38	06:14
3	25 March	Saturday	04:37	06:14
4	26 March	Sunday	04:36	06:15
5	27 March	Monday	04:35	06:15
6	28 March	Tuesday	04:34	06:16
7	29 March	Wednesday	04:32	06:16
8	30 March	Thursday	04:31	06:17
9	31 March	Friday	04:30	06:17
10	01 April	Saturday	04:29	06:18

2nd 10 Days of Ramadan
(02nd April to 11th April 2023)

11	02 April	Sunday	04:28	06:18
12	03 April	Monday	04:27	06:19
13	04 April	Tuesday	04:26	06:19
14	05 April	Wednesday	04:25	06:20
15	06 April	Thursday	04:24	06:20
16	07 April	Friday	04:23	06:21
17	08 April	Saturday	04:22	06:21
18	09 April	Sunday	04:21	06:22
19	10 April	Monday	04:20	06:22
20	11 April	Tuesday	04:19	06:22

3rd 10 Days of Ramadan
(12th April to 21st April 2023)

21	12 April	Wednesday	04:18	06:23
22	13 April	Thursday	04:16	06:23
23	14 April	Friday	04:15	06:23
24	15 April	Saturday	04:14	06:24
25	16 April	Sunday	04:13	06:24
26	17 April	Monday	04:12	06:24
27	18 April	Tuesday	04:11	06:25
28	19 April	Wednesday	04:10	06:25
29	20 April	Thursday	03:09	06:26
30	21 April	Friday	03:08	06:26

1st 10 Days

Ramadan	Date	Day	Sehri Time (am)	Iftar Time (pm)
1	23 March	Thursday	04:39	06:14
2	24 March	Friday	04:38	06:14
3	25 March	Saturday	04:37	06:14
4	26 March	Sunday	04:36	06:15
5	27 March	Monday	04:35	06:15
6	28 March	Tuesday	04:34	06:16
7	29 March	Wednesday	04:32	06:16
8	30 March	Thursday	04:31	06:17
9	31 March	Friday	04:30	06:17
10	01 April	Saturday	04:29	06:18

2nd 10 Days

11	02 April	Sunday	04:28	06:18
12	03 April	Monday	04:27	06:19
13	04 April	Tuesday	04:26	06:19
14	05 April	Wednesday	04:25	06:20
15	06 April	Thursday	04:24	06:20
16	07 April	Friday	04:23	06:21
17	08 April	Saturday	04:22	06:21
18	09 April	Sunday	04:21	06:22
19	10 April	Monday	04:20	06:22
20	11 April	Tuesday	04:19	06:22

3rd 10 Days

21	12 April	Wednesday	04:18	06:23
22	13 April	Thursday	04:16	06:23
23	14 April	Friday	04:15	06:23
24	15 April	Saturday	04:14	06:24
25	16 April	Sunday	04:13	06:24
26	17 April	Monday	04:12	06:24
27	18 April	Tuesday	04:11	06:25
28	19 April	Wednesday	04:10	06:25
29	20 April	Thursday	03:09	06:26
30	21 April	Friday	03:08	06:26

The first Muslim magazine in Mexico
To promote interreligious, scientific and non-believer
dialogue®.

All rights belong to

Martha Leticia Martínez de León... *Silencio* فرح سکوت®

® مارثا ليتيسيا مارتينيز دي ليون... فرح سکوت

and each article to its contributors

Barakah®

بركة

La primera revista musulmana en México
Para fomentar el diálogo interreligioso, científico
y con el no creyente®

Todos los derechos pertenecen a

Martha Leticia Martínez de León... *Silencio* فرح سکوت®

® مارثا ليتيسيا مارتينيز دي ليون... فرح سکوت

y cada artículo a sus colaboradores



شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ
الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ
بِكُمُ الْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُم وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

En el mes de Ramadán fue revelado el Corán como guía para la humanidad y evidencia de la guía y el criterio. Quien presencie la llegada de [la Luna nueva de] el mes deberá ayunar, pero quien esté enfermo o de viaje [y no ayune] deberá reponer posteriormente los días no ayunados y así completar el mes. Dios desea facilitarles las cosas y no dificultárselas; alaben y agradezcan a D/os por haberlos guiado

Al Báqarah-185

سورة البقرة

In the month of Ramadan the Qur'an was revealed as guidance for mankind and evidence of guidance and judgement. Whoever witnesses the arrival of [the new moon of] the month should fast, but whoever is sick or travelling [and does not fast] should subsequently make up the days not fasted and thus complete the month. God desires to make things easy for you and not difficult for you; praise and thank God for having guided you.



براکہ
Barakah®