



Un compañero está ayunando

JOURNEY INTO ISLAM

Si alguien con quien trabajas o estudias observa el Ramadán, un poco de comprensión marca una gran diferencia. Aquí va la versión breve: qué es el ayuno y los pequeños gestos que ayudan. Nada de esto se espera de ti; todo se agradece.

Qué es el Ramadán

El Ramadán es el noveno mes del calendario islámico, el mes en que los musulmanes creen que el Corán fue revelado por primera vez. Sus fechas se adelantan cada año.

Quran 2:185

El ayuno en Ramadán es uno de los cinco pilares del islam, observado cada año por musulmanes de todo el mundo.

Sahih al-Bukhari 8 · Sahih

En qué consiste el ayuno

Desde el alba hasta la puesta del sol, un musulmán que ayuna no toma ningún alimento ni bebida —ni siquiera agua— y rompe el ayuno tras la puesta del sol.

Quran 2:187

El objetivo es espiritual: cultivar el autocontrol, la conciencia de Dios y la empatía con quienes pasan necesidad. No es una privación por sí misma.

Quran 2:183

La mayoría se levanta antes del alba para una comida ligera (*suhur*) y rompe el ayuno al atardecer (*iftar*), a menudo con dátiles y agua.

No todos ayunan: quienes están enfermos, de viaje, embarazadas, amamantando, menstruando o son ancianos están exentos, y recuperan los días más adelante.

Five Pillars of Islam · Encyclopaedia Britannica

Algunos pequeños gestos que ayudan

- La energía suele bajar por la tarde: puede que un compañero lleve despierto desde antes del alba. Cuando puedas, programa las reuniones exigentes o las tareas físicas más temprano.
- La flexibilidad cerca del atardecer es lo que más importa: una comida más corta, o simplemente salir a tiempo para romper el ayuno, significa mucho.
- «Ramadán Mubarak» —o simplemente «Feliz Ramadán»— es un gesto cálido y bienvenido.
- El mes termina con **Eid al-Fitr**, una gran celebración: un momento natural para los buenos deseos y, a menudo, un día libre.

Lo que de verdad no supone ningún problema

- **Comer o beber delante de ellos.** La mayoría de quienes ayunan no esperan que los demás cambien lo que hacen: no hace falta esconder tu almuerzo ni tu café.
- **Invitarlos a comer.** Simplemente lo dejarán para otra ocasión; no se ofenden.
- **Hacer una pregunta respetuosa.** La curiosidad, con buena intención, suele ser bienvenida.

Cada afirmación de esta hoja está citada del Corán o de un hadiz auténtico y clasificado.

Todas las fuentes: journeyintoislam.com/pocket-guides/colleague-is-fasting

Gratis para imprimir y compartir

