



Enciclopedia Nabulsi de las Ciencias Islámicas

Diciembre

18

1998

La jutba del viernes – Jutba n° 0682. La primera jutba: La situación de los musulmanes hoy día ante sus enemigos. – La segunda jutba: El ayuno y el sistema digestivo.

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.

Destruir del universo es más fácil para Allah que incumplir sus promesas:

Queridos hermanos, Allah Todoglorioso dice:

(Realmente Faraón fue un tirano altivo en la tierra. Dividió a sus habitantes en clases y subyugó a una parte de ellos, degolló a sus hijos y dejó vivir a las mujeres. Era un corruptor. Y quisimos favorecer a los que habían sido subyugados en la tierra, hacerlos dirigentes y convertirlos en los herederos. Les dimos sitio en la tierra y en ellos le hicimos ver a Faraón, a Hamán y a sus huestes lo que se temían)

Sura del Relato, ayat 4-5-6.

Allah, Todoglorioso, nos informa, ¿Y quién es más honesto que Allah? de que para él es más fácil destruir el universo que incumplir sus promesas a los musulmanes. Allah dice:

(Allah ha prometido a los que de vosotros crean y practiquen las acciones rectas que les hará sucesores en la tierra como ya hiciera con sus antepasados y que les reafirmara la práctica de adoración que tienen, que es la que El ha querido para ellos, y que cambiará su miedo por seguridad)

Sura de La luz, aya 55.

Y la aya que completa la anterior es:

(Después les sucedió una generación que abandonó la oración y siguió las pasiones; pero ya encontrarán perdición)

Sura de Mariam, aya 59.

Y hoy día los musulmanes sufren esta perdición por haber abandonado la oración y por haber seguido sus pasiones.

La victoria está relacionada con la reconciliación con Allah:

Queridos hermanos una de las súplicas mencionadas en el Corán es:

(! Señor nuestro! No pongas sobre nosotros una carga similar a la que pusiste sobre los que nos precedieron. ¡Señor nuestro! No nos hagas llevar lo que no podamos soportar. Bórranos las faltas, perdónanos y ten compasión de nosotros. Tu eres nuestro dueño, auxílianos contra la gente incrédula)

Sura de La vaca, aya 286.

Allah, Todoglorioso, tranquiliza a los creyentes y les dice:

(Si Allah os ayuda... no habrá quien pueda con vosotros, pero si os abandona... ¿Quién sino El os ayudará?).

Sura de La familia de Imrán, aya 160.

Leed el Corán hermanos, contiene todas las respuestas a vuestras preguntas. Allah dice:

(Ése es Allah, vuestro señor, a Él le pertenece la soberanía, mientras que los que invocáis aparte de Él no poseen ni la piel de un hueso de dátil)

Sura del Creador, aya 13.

Y dice también:

(Y no os inclinéis del lado de los que son injustos pues en ese caso en fuego os alcanzaría y no tendríais fuera de Allah a quien os protegiera ni seríais auxiliados después)

Sura de Hud, aya 113.

Estas nobles ayaat no necesitan explicación ninguna,son claras,sólo tenemos que conciliarnos con Allah,volver hacia él,entonces sería de nuestro derecho que nos concediera la victoria. Allah dice:

(Es cierto que Allah ayudará a quien le ayude.Verdaderamente Allah es fuerte y poderoso)

Sura de La peregrinación,aya 40.

La relación entre la proliferación de la indecencia y la destrucción generalizada:

Abu Huraira relata que el Profeta,que la paz y las bendiciones de Allah sean sobre él,dijo:

“Cuidado árabes de un mal que se acerca,se salvará sólo el que vigila sus manos”

Narrado por Abu Daud de Abu Huraira.

Abu Huraira relata también que el Profeta,que la paz y las bendiciones de Allah sean sobre él dijo:

“Apresuraos a realizar buenas acciones antes de(que seáis sobrecogidos por) un conflicto (turbulencia)que será como parte de una oscura noche,durante la cual el hombre amanecerá creyente y por la noche se volverá incrédulo,o será creyente por la tarde y amanecerá incrédulo y venderá su imán por un puñado de bienes mundanales.”

Narrado por Muslim de Abu Huraira.

Zaynab bint Yahsh relató que un día el Profeta, la paz y las bendiciones de Allah sean con él, se despertó de su sueño diciendo:

“No hay divino sino Allah. ¡Cuidado árabes,pues un mal se cierne ya sobre ellos,la barrera de Gog y Magog se ha abierto hoy un tanto así», y Sufyán(el transmisor) indicó con su mano diez.Yo (Zaynab)le pregunté: ‘¡Oh Mensajero de Allah!,¿seremos destruidos habiendo justos entre nosotros?’ Dijo: “Sí, cuando predomine la corrupción”

Narrado por Al Bujari de Zaynab Bint Yahsh.

Algunos intérpretes de los hadices dijeron que este hadiz complementa la aya de Allah cuando dice:

(Y guardaos de una prueba que no solo afijará a los que de vosotros sean injustos)

Sura de Los botines de guerra, aya 25.

Quando los musulmanes no ordenan el bien, no prohíben el mal y no son conscientes de las preocupaciones de los musulmanes...

En otro relato Zaynab bint Yahsh relató que un día el Profeta, la paz y las bendiciones de Allah sean con él, se despertó de su sueño diciendo: "No hay divino sino Allah. ¡Cuidado árabes, pues un mal se cierne ya sobre ellos, la barrera de Gog y Magog se ha abierto hoy un tanto así" y Sufyán (el transmisor) indicó con su mano diez. Yo (Zaynab) le pregunté: '¡Oh Mensajero de Allah!, ¿seremos destruidos habiendo justos entre nosotros?' Dijo: «Sí, cuando predomine la corrupción»

Narrado por Ibn Maja por Zaynab Bint Yahsh.

La mayoría de los ulemas dijeron que la corrupción es la perversión y la inmoralidad. Y que se refiere sobre todo al adulterio y, en general, abarca todos los pecados. El significado del hadiz es cuando crezca la corrupción todo el mundo perecerá aunque exista gente buena. Es la explicación que dio el Imam Al Nawawi a la hora de explicar Sahih Muslim.

El imán cambia la naturaleza del alma y sus aspiraciones:

Queridos hermanos, ¿qué deben hacer los musulmanes? Allah dice:

(Preparad contra ellos todas las fuerzas y guarniciones de caballos que podáis, así atemorizaréis a los enemigos de Allah, que son también los vuestros, aparte de otros que no conocéis pero que Allah si conoce. Lo que gastéis en el camino de Allah se os pagará con creces y no sufriréis ningún menoscabo)

Sura de Los botines de guerra, aya 60.

El imán solo es una condición obligatoria pero no suficiente, de la misma manera sólo la preparación es también una condición obligatoria pero no suficiente. La relación entre el imán y la victoria es una relación matemática, una relación de causa y efecto, prueba de ello las palabras de Allah cuando dice:

(¡ Profeta! Anima a los creyentes para que luchen. Si hay veinte de vosotros constantes podrán vencer a doscientos; y cien, vencerán a mil de los que no creen; porque ellos son gente que no comprende)

Sura de Los botines de guerra, aya 65.

Queridos hermanos, esta aya nos demuestra la ecuación de la victoria en caso de un imán fuerte y sólido: uno contra diez. En caso de un imán débil: uno por dos. En caso de un imán inexistente: la victoria será para el más fuerte en números y en arsenal. Ya que el imán cambia la naturaleza de las personas, cambia sus valores, sus aspiraciones, eleva la calidad de sus deseos y de sus tendencias, minimiza la presión de sus problemas e inquietudes, refuerza sus anhelos, sus esperanzas, convierte sus angustias en celebraciones y sus pérdidas en ganancias. Esta verdad la corrobora las recomendaciones de nuestro señor Omar Ibn Al Jattab, que Allah esté satisfecho de él, a nuestro señor Saad Ibn Abi Waqas, que Allah esté satisfecho de él:

“Te ordeno a tí y a tus soldados temer a Allah, Enaltecido sea, en todo momento ya que, este temor es vuestro mejor arsenal y mejor estrategia contra el enemigo y te ordeno a tí y a tu ejército que seáis más cuidadosos en evitar cometer pecados que vuestro enemigo, ya que los pecados del ejército son más peligrosos que el mismo enemigo y los musulmanes vencen gracias a los pecados del enemigo, sino no hubiéramos podido con ellos ya que son más numerosos y están más armados que nosotros y si les igualamos en los pecados ellos nos superarán con sus fuerzas.”

El imán solo proporciona a las personas el coraje y la audacia:

El imán, queridos hermanos, significa que el ser humano cree rotundamente en que su muerte está ya predestinada y no se va a aplazar ni adelantar. Sólo esta creencia proporciona al ser humano coraje y audacia, y un espíritu de sacrificio y altruismo. Nuestro señor Jalid, que Allah esté satisfecho de él, en su lecho de muerte dijo: “Combatí en más de setenta batallas, y no hay lugar en mi cuerpo en que no haya una herida por espada o una puñalada con la lanza, a pesar de ello aquí me estoy muriendo en mi lecho. Y no duerme el ojo de los cobardes”.

Lo que confirma la relación existente entre el imán y la victoria es ver que los momentos difíciles que debilitan, humillan y determinan el destino de una persona no creyente no infectan al verdadero creyente ni le alejan de su trayectoria ni determinan el destino que le fijaron los enemigos. Allah dice:

(!Cuántos profetas ha habido a cuyo lado murieron multitud de seguidores y no se desanimaron por lo que les afligía en el camino de Allah, ni flaquearon, ni buscaron descanso! Allah ama a los pacientes)

Sura de La familia de Imrán, aya 146.

La aplicación pragmática de esta relación entre el imán y la victoria:

Queridos hermanos, el mejor ejemplo de esta relación pragmática es la batalla de Badr. Los musulmanes eran pocos y despreciados y los incrédulos eran superiores en número y prepotentes pero, a pesar de ello, los creyentes merecieron la victoria

por el imán que tenían, por sus súplicas y por la preparación que hicieron según sus medios.Allah dice:

(Es cierto que Allah os ayudó en Badr,aunque estábais en inferioridad de condiciones)

Sura de La familia de Imrán,aya 123.

Es decir,les ayudó en la victoria siendo inferiores.Sin embargo,durante la batalla de Hunayn disponían de todas las condiciones favorables para ganar la batalla pero cuando olvidaron a Allah merecieron el castigo divino:

(Allah os ha ayudado en numerosas ocasiones.Y en el día de Hunayn,cuando os asombraba vuestro gran número y sin embargo no os sirvió de nada.La tierra a pesar de su amplitud, se os hizo estrecha,y luego dando la espalda, os volvisteis)

Sura del Arrepentimiento,aya 25.

Queridos hermanos,Allah dice:

(Preparad contra ellos todas las fuerzas y guarniciones de caballos que podáis;así atemorizaréis a los enemigos de Allah,que son también los vuestros,aparte de otros que no conocéis pero que Allah si conoce.Lo que gastéis en el camino de Allah se os pagará con creces y no sufriréis ningún menoscabo)

Sura de Los botines de guerra,aya 60.

La fuerza es absoluta.Los creyentes deben preparar todos los tipos de la fuerza.Allah,por su misericordia,ordenó a los musulmanes que lo hagan según los medios existentes y no hasta igualar al enemigo.El Profeta,que la paz y las bendiciones de Allah sean sobre él,dijo:

“¡Atención!,la mayor fuerza es la arquería,atención,la mayor fuerza es la arquería, ¡atención!,la mayor fuerza es la arquería”

Narrado por Muslim de Uqbah Ibn Amir.

Es un parámetro eterno de la fuerza y un elemento esencial para vencer en las batallas a pesar de la diversificación y de la evolución de las armas.

Uqbah ibn ‘Amir relató: “Oí al Mensajero de Allah, la paz y las bendiciones de Allah sean con él,decir desde el púlpito:«Preparaos para enfrentaros con la mayor fuerza que podáis. ¡Atención!,la mayor fuerza es la arquería,atención, la mayor fuerza es la arquería, ¡atención!, la mayor fuerza es la arquería»”

Narrado por Muslim de Uqbah Ibn Amir.

El comportamiento ético y los actos heroicos de los compañeros del noble Profeta:

Estos actos,queridos hermanos,son derivados del noble Corán y del sistema de vida del ser humano creyente.Las directrices detalladas y explicativas mencionadas en la Sunna de nuestro Profeta,que la paz y las bendiciones de Allah sean sobre él,y sus magníficas y sabias posiciones éticas son un ejemplo a seguir para nosotros.También lo son los actos heroicos de sus compañeros portadores de su mensaje y líderes de su estandarte durante las batallas,una tras otra, y que ponemos en manos de los hijos de nuestra nación árabe.

Tras acabar la batalla de Uhud el Profeta,la paz y las bendiciones de Allah sean con él, dijo: “¿Quién me mira donde está Saad Ibn Al Rabii?¿Y si está vivo o muerto? Un hombre de los Ansar lo encontró herido en su último suspiro y le dijo:El profeta,la paz y las bendiciones de Allah sean sobre él,me pidió ver si estás entre los muertos o entre los vivos.Le contestó: Estoy entre los muertos.Saluda de mi parte al Profeta,la paz y las bendiciones de Allah sean sobre él,y dile que Saad Al Rabii le dice:Que Allah te otorgue la mejor de las recompensas que Allah haya dado a ningún profeta.Y aluda a tu pueblo de mi parte y diles: Ciertamente no tenéis excusa alguna ante Allah si alcanzan a vuestro Profeta estando vivos.Me quedé con él hasta que murió.Saad Ibn Al Rabii estaba muy feliz cuando murió cumpliendo con su deber.Conté al Profeta lo que me dijo Saad y lloró hasta que se mojó barba”.

¿Qué es esta felicidad que llenaba a Saad Ibn Al Rabii? Es el fruto de estos principios y estos valores.Son actos que pocas veces encontramos en las actuales sociedades que dieron la espalda a las directrices de Allah sumergiéndose en las pasiones.Allah dice:

(Después les sucedió una generación que abandonó la oración y siguió las pasiones;pero ya encontrarán perdición)

Sura de Mariam,aya 59.

Otro de los actos heroicos es el de nuestro señor Jaafar durante la batalla de Muta.Cuando llegaron los musulmanes a Muta,un pueblo en las afueras de Damasco,se encontraron frente a cien mil soldados romanos respaldados por otros cien mil,mientras que ellos eran tres mil soldados.Al empezar la batalla murió Zayd Ibn Hariza,el segundo líder,Jaafar Ibn Abi Talib,cogió la bandera y penetró el ejército romano,combatió hasta recibir un golpe que le cortó la mano

derecha, cogió la bandera con su mano izquierda y continuó la batalla hasta recibir otro golpe que le cortó la mano izquierda. Cogió la bandera con sus hombros y su pecho y siguió la lucha hasta recibir un tercer golpe que le partió en dos. El tercer líder, nuestro señor Abdullah Ibn Rawaha dudó unos treinta segundos antes de coger la bandera y morir también en la batalla. El profeta dijo:

“Vuestro hermano Zayd cogió la bandera luchó con ella hasta la muerte y ya veo su sitio en el paraíso, luego cogió la bandera vuestro hermano Jaafar luchó con ella hasta la muerte y ya veo su sitio en el paraíso. El profeta se paró un momento, los compañeros se preocuparon por su hermano Abdullah y preguntaron al Profeta: ¿Oh Mensajero y Abdullah? Les dijo: Luego vuestro hermano cogió la bandera y luchó con ella hasta la muerte y veo su sitio un poco diferente al de sus dos compañeros”. (Por haber dudado treinta segundos en coger la bandera).

El profeta por respeto, quiso informar personalmente a la familia de Jaafar de la noticia de su muerte. Vió como su esposa Asmaa se estaba preparando para recibir a su esposo ausente. Hizo el pan, lavo y vistió a los niños. Asmaa dice: “Cuando ví al Profeta noté un signo de tristeza en su cara, temí lo peor pero no me atreví a preguntar por Jaafar para no oír malas noticias”.

El Profeta saludó a Asmaa y le dijo: “Tráeme a los niños”. Llamé a los niños, cuando lo vieron se apresuraron contentos para acercarse a él. El Profeta les acarició llorando. Dijo: “Oh Mensajero de Allah ¿Qué te hace llorar? ¿Le ocurrió algo a Jaafar y a sus compañeros?” Dijo: “Sí, murieron hoy”. Los niños se entristecieron al ver a su madre llorando y el Profeta no pudo soportar y se fue diciendo: “¡Oh Allah recompensa a Jaafar!” Luego dijo: “Ví a Jaafar con dos alas sangrando y las remeras pintadas”. Así fueron vuestros antepasados, queridos hermanos. Allah les concedió la victoria porque se reconciliaron con él y siguieron su camino en sus casas.

Queridos hermanos, su dios es el mismo que el nuestro, las leyes son las mismas, nada cambió. Lo único que debéis hacer hermanos es reconciliaros con Allah, acercaros a él y volved a vuestro Corán y la Sunna de vuestro profeta. Allah dice:

(Y nos os inclinéis del lado de los que son injustos pues en ese caso el fuego os alcanzaría y no tendríais fuera de Allah a quien os protegiera ni seríais auxiliados después)

Sura de Hud, aya 113.

La necesidad de los musulmanes de las ayaat de la unicidad:

Queridos hermanos, ésta es la realidad, y una realidad amarga es mil veces mejor que una ilusión agradable. No viváis en las ilusiones. Allah dice:

(Y Él es Allah, no hay dios sino Él, tuyas son las alabanzas en la vida primera y en la última y suyo es el juicio. A Él habéis de volver)

Sura del Relato, aya 70.

Dice también:

(La mano de Allah estaba sobre sus manos)

Sura de La conquista, aya 10.

Sólo debemos reconciliarnos con Allah:

(La misericordia que Allah dispensa para los hombres no hay quien la impida y la que Él retiene no hay, después de Él, quien la libere. Él es el Irresistible, el Sabio)

Sura del Creador, aya 2.

Por eso necesitamos urgentemente las ayaat de la unicidad. Allah dice:

(Y no invoques a otro dios junto a Allah porque serías de los que han de sufrir el castigo)

Sura de Los poetas, aya 213.

Allah es el único que asciende (a la gente) y el único que degrada (a la gente), es el único que honra y humilla y es el único que da e impide, es el único que otorga la victoria o la derrota. Pero los eruditos dijeron que no hay que decir Allah es el que perjudica sino que es el que perjudica y beneficia, es el que da e impide, el que honra y humilla porque Allah coge para dar, humilla para honrar y degrada para ascender. Allah dice:

(Realmente Faraón fue un tirano altivo en la tierra. Dividió a sus habitantes en clases y subyugó a una parte de ellos, degolló a sus hijos y dejó vivir a las mujeres. Era un corruptor. Y quisimos favorecer a los que habían sido subyugados en la tierra, hacerlos dirigentes y convertirlos en los herederos. Les dimos sitio en la tierra y en ellos le hicimos ver a Faraón, a Hamán y a sus huestes lo que se temían)

Sura del Relato, ayat 4-5-6.

Esta tiranía existente en el mundo hoy día que permite las matanzas y desprecia los derechos de los pueblos es la que retrata la aya anterior y pedimos a Allah que seamos nosotros los favorecidos mencionados en la segunda parte de esta aya.

(Y quisimos favorecer a los que habían sido subyugados en la tierra, hacerlos dirigentes y convertirlos en los herederos)

Sura del Relato, aya 5.

Queridos hermanos, juzgáos a vosotros mismos antes de que seáis juzgados. Valorad vuestras obras antes de que sean valoradas para vosotros y

sabed que el ángel de la muerte pasó de largo para llegar a otros y del mismo modo pasará de largo delante de otros para llegar a nosotros. Debemos tener cuidado. El inteligente es quien se vigila a sí mismo y trabaja para lo que hay después de la muerte, y el incapaz es quien sigue sus pasiones y espera de Allah la salvación.

Las alabanzas a Allah, Señor de los mundos

Segunda jutba:

Las alabanzas a Allah, Señor de los mundos. Testifico que no hay más dios que Allah, protector de los buenos y que nuestro señor Muhammad es su siervo y su mensajero, dueño de admirables virtudes. Las bendiciones y la paz de Allah sean sobre nuestro profeta Muhammad y sobre toda su familia y sus compañeros.

La necesidad de comer:

Queridos hermanos he preparado una jutba relativa al ayuno, pero las malas noticias que habéis oído todos me llevó a cambiar de tema. La segunda mitad de la jutba es la siguiente:

Los científicos especializados en la alimentación dijeron que el conocimiento del ser humano de las funciones de la comida no es lo que le lleva a comer, sino el sentimiento del hambre y el sabor de la comida son el incentivo. El hambre lleva al ser humano a comer sólo para seguir vivo mientras que el sabor expandido por los alimentos es un medio y no un objetivo porque el Profeta, que la paz y las bendiciones de Allah sean sobre él, en una de sus invocaciones dijo:

“Doy las gracias a Allah por permitirme degustar sus placeres, guardar en mí sus fuerzas y alejarme del mal”

Uno de los dones de Allah es hacer que este alimento que nos conserva la vida sea un alimento delicioso. Porque existe la necesidad de comer a causa de la sensación de hambre y existe el sabor exquisito de la comida. Uno podría matar el hambre con líquidos inyectados en su sangre pero no, Allah nos hizo el favor de hacer que los alimentos sean gustosos. Pero este sabor debemos considerarlo un medio, si lo convertimos en objetivo el cuerpo se altera. Mucha gente, por un mal razonamiento o por debilidad en la voluntad, convierte las delicias de la comida en objetivo, lo que lleva al disfuncionamiento de lo que los científicos llaman la campana invisible que suena al sentir hambre. Esta campana se rompe. El estómago, como precisaron los científicos se dilata mucho, de su dimensión inicial de 250m² podría llegar a 2500m². Cuando el estómago se dilata la comida se convierte en objetivo, vivimos para comer.

El mecanismo creado en el cuerpo para la transformación de los alimentos:

Hay una verdad extraordinaria pero cierta y es que los mecanismos existentes en el cuerpo humano para la transformación de los alimentos necesitan del

ayuno.Allah diseñó este cuerpo de una manera que le permite transformar los alimentos mediante un mecanismo bien ordenado y que pasa por tres etapas:

Primera etapa:la digestión de los alimentos en el estómago y en los intestinos,la absorción y la transformación de los alimentos en azúcar que corre en la sangre y en nutrientes que el cuerpo usa para generar energía y tejidos.

Segunda etapa:la etapa del almacenamiento del excedente de energía que el cuerpo no usa. El azúcar excedente se almacena en el hígado y en los músculos y el excedente de la grasa se almacena en casi todo el cuerpo.

La tercera etapa es el uso de la energía almacenada y la transformación del azúcar y de la grasa almacenadas en glucemia y ácidos para generar energía.¡Atentos hermanos!Esta tercera etapa tiene una particularidad y es que no funciona si el ser humano no para de comer durante un determinado periodo de tiempo.

La fisiología del cuerpo requiere parar de comer:

Queridos hermanos,los científicos dijeron que el nivel del azúcar en la sangre es de 80 a 120mg/m³.Este nivel baja tras seis horas sin comer nada.Aquí aparece uno de los milagros del cuerpo humano:una parte del cerebro –no hace falta decir su nombre- manda a las glándulas endocrinas un SOS para pedir ayuda,las glándulas suprarrenales emiten una hormona que transforma el glucógeno existente en los músculos y en el hígado en azúcar.La glándula tiroides hace lo mismo emitiendo una hormona que estimula al cuerpo para que saque y utilice la glucemia almacenada en los músculos y en el hígado porque el nivel del azúcar en el cuerpo ha bajado tras seis horas de ayuno.La otra glándula es el páncreas que a su vez emite una hormona que estimula el consumo de los alimentos almacenados.Cuando el ser humano consume lo que tenía almacenado de azúcar en los músculos y en el hígado se traslada a la grasa almacenada libera su energía y acaba con ella.Los estudios científicos confirmaron el crecimiento del nivel de combustión de la grasa durante todas las horas del ayuno y del consumo de la grasa acumulada en algunas partes del cuerpo.

Queridos hermanos,una verdad extraordinaria,cada kilogramo de tejidos adiposos necesita tres kilogramos de vasos capilares donde corre la sangre y esto es un peso de más para el corazón.Si una persona aumenta su peso en 10 kilogramos esto significa que tiene 300 kilómetros de vasos capilares de más. Los científicos precisaron que la fisiología del cuerpo humano requiere una abstención de comida.¿Por qué?

Para dar un respiro a la primera y segunda función y dar tiempo para que funcione la tercera.El ayuno ayuda a una digestión,absorción y almacenamiento cómodos de los alimentos y da tiempo al cuerpo para que acabe con la grasa almacenada en los músculos y en el hígado.Por ser el ayuno un acto necesario para todas las personas se prescribió como una obligación para todo el mundo.Allah dice:

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

Sura de La vaca,aya 183.

Este estudio indica una cosa muy precisa y es que el ayuno es un acto de adoración, un acercamiento hacia Allah y más conexión con él. Toda obra del ser humano es para él excepto el ayuno que solo Allah recompensa. El ayuno refuerza la voluntad del ser humano, te hace percibir tu debilidad humana. Este estudio no refuta la primera misión del ayuno que es la adoración pero podría ser muchas cosas: adoración, acercamiento a Allah, conexión con él, necesidad.

“¡Oh Allah! Guíame con quien has guiado,libérame con quien has liberado.Benefíciame con quien has beneficiado,bendíceme con lo que has otorgado.Protégeme del mal que has ordenado,ya que Tú ordenas y nadie puede ordenar sobre Ti.Nadie humillará a quien has protegido, [y nadie fortalece a quien has humillado],bendito y alabado seas Señor nuestro Te pedimos perdón y nos arrepentimos ante Ti.¡Oh Allah! Concédenos un acto bueno que nos acerque a ti.

¡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 Allah!Haz que sea suficiente lo que Tú me has decretado como permitido para no tener que recurrir a lo que Tú me has prohibido y otórgame una provisión que me permita no necesitar de la de otros.

¡Oh Allah!Con tu poder,otorga la victoria al Islam y a los musulmanes y muéstranos tu fuerza en todo momento y lugar.

Las alabanzas a Allah, Señor de los mundos

traducción : Faysal Sheham

auditoría : Tamara Amor