

# Paano mag-ayuno

**Deskripsyon:** Isang detalyadong aralin sa usapin ng pag-aayuno; mga uri nito, obligasyon, pamamaraan at eksempsyon, kasama ang mga espesyal na regulasyon para sa mga kababaihan.

Ni NewMuslims.com

Nai-publish sa 30 Mar 2018 - Huling binago sa 11 Apr 2018

Kategorya: Mga Aral > [Mga Gawaing Pagsamba](#) > [Pag-aayuno](#)

---

## Mga pangunahing pangangailangan

- Panimula sa pag-aayuno.

## Mga Layunin

- Matukoy ang mga uri ng pag-aayuno sa Islam.
- Matanto ang obligasyon na mag-ayuno tuwing *Ramadan*.
- Matukoy kung sino-sino ang mga nasa eksempsyon ng pag-aayuno.
- Matutunan kung paano mag-ayuno sa buwan ng *Ramadan*.
- Matutunan kung ano ang mga dapat iwasan habang nag-aayuno.
- Malaman ang mga espesyal o partikular na mga alituntunin para sa mga kababaihang Muslim.

## Terminolohiyang Arabik

- *Ramadan* - ang ika-siyam na buwan ng kalendaryong buwan base sa galaw ng buwan. Ito ang buwan kung saan ang obligadong pag-aayuno ay naitagubilin.
- *Salah* - ay salitang Arabik na tumutukoy sa direktang koneksyon sa pagitan ng isang mananampalataya at ng Allah. Higit pa rito, sa Islam ito ay tumutukoy sa limang pang araw-araw na espesyal na pagdarasal at ito ang pinakamahalagang uri ng pagsamba.
- *Zakah* - obligadong espesyal na kawang-gawa.
- *Fajr, Dhuhr, Asr, Maghrib, Isha* - ang mga pangalan o katawagan sa limang pang araw-araw na espesyal na pagdarasal sa Islam.
- *Taraweeh* - ito ay mga partikular na pagdarasal na isinasagawa sa buwan ng *Ramadan* matapos ang *Isha* kung saan ang mahahabang bahagi ng Qur'an ay binabasa.
- *Iftar* - ang pagkain bilang pagtapos ng pag-aayuno (para sa araw na yaon).
- *Suhoor* - ang pagkain bago ang pagbukang-liwayway na kinakain ng mga

## Uri ng Pag-aayuno

Unang dapat malaman ay ang pagkategorya na ang pag-aayuno ay dalawang uri: obligado at boluntaryo. Ang obligadong pag-aayuno ay isang kinakailangang maisagawa na pagsamba - bilang isang Muslim ay wala akong opsyon na ito'y iwanan nang hindi nagkakasala. Ang mga boluntaryong pag-aayuno ay opsyonal - maaari itong gawin o hindi. Ang hindi pagsagawa nito ay hindi pagkakasala, ngunit mayroong itong karagdagang gantimpala kapag ito'y isinasagawa. Sa araling ito, pagtutuunan lamang natin ng pansin ang mga pinaka-importanteng obligadong pag-aayuno na isinasagawa sa buwan ng *Ramadan*.

## Pag-aayuno sa *Ramadan*

Ang pag-aayuno tuwing *Ramadan* ay isa sa limang haligi ng Islam, tulad ng sinabi ng Propeta: (*ayon sa salin ng kahulugan*)

“Ang Islam ay itinayo sa limang haligi: pagsasaksi na walang Diyos maliban sa Allah at si Muhammad ay Kanyang Sugo, ang pagtatayo ng *Salah*, ang pagbibigay ng *Zakah* (obligadong kawang-gawa), pag-aayuno sa buwan ng *Ramadan* at paglalakbay sa *Hajj* patungong Makkah.” ( *Saheeh Al-Bukhari*)

Ang pag-aayuno sa buwan ng *Ramadan* ay isang obligasyon para sa bawat Muslim na umabot na sa tamang edad ng pagbibinata o pagdadalaga. Sinabi ng Allah sa Qur'an: ( *salin ng kahulugan*)

**“Kaya't sinuman ang saksi sa kapanahunan ng buwan na ito ay dapat na mag-ayuno.” (Quran 2:185)**

Sinuman na hindi magsagawa ng pag-aayuno sa panahon ng *Ramadan* na walang lehitimong dahilan ay nakapagsagawa ng itinuturing na malaking kasalanan.

## Sino ang Hindi-saklaw ng Obligadong Pag-aayuno?

(1) Ang batang Muslim na **hindi pa umabot sa tamang edad** ay maaring hindi magsagawa ng pag-aayuno hanggang sa makitaan ng isa sa mga sumusunod na senyales ng pagbibinata o pagdadalaga:

- (a) paglabas ng semilya, sa pagdaranas man ng *wet dream* o iba pang dahilan
- (b) pagtubo ng mga balahibo sa mga pribadong parte
- (c) regla o buwanang-dalaw
- (d) umabot na ang tao sa edad na 15

(2) Kung ikaw ay **naglalakbay** sa panahon ng *Ramadan*, maari mong piliin ang hindi mag-ayuno. Kung piliin mong hindi mag-ayuno, dapat mong bayaran ang mga araw na hindi ka nakapag-ayuno kalaunan bago sumapit ang susunod na *Ramadan*.

(3) Ang isang babae ay hindi pinapahintulatang mag-ayuno sa panahon na may buwanang-dalaw o pagdurugo matapos ang panganganak, at dapat niyang isagawa ang pag-ayuno para sa mga araw na hindi siya nakapag-ayuno sa mga susunod na araw bago sumapit ang susunod na *Ramadan*.

(4) Ang isang babae na **buntis** o **nagpa-pasuso** ay maaring hindi magsagawa ng pag-aayuno kung ito ay napatunayan na makakasama sa kanya o sa sanggol na kanyang dinadala. Ang patungkol sa sitwasyong ito ay tinalakay na mas detalyado sa ibaba.

(5) Ang may sakit na may deperensya sa pag-iisip ay hindi rin saklaw ng pag-aayuno.

(6) Ang Pinaka-Mahabaging Panginoon ay hindi nag-atas ng gawain sa isang indibidwal ng lagpas sa kanyang kapasidad. Kapag ikaw ay **may sakit**, maari ka ring huwag munang mag-aayuno.

May dalawang usapin na dapat malaman dito:

Una, gaano kalala ang sakit? Ang ubo o simpleng sakit sa ulo ay hindi seryso't sapat na rason para hindi mag-ayuno, ngunit kung may medikal na rason, at alam ng tao mula sa karanasan, o nakakatiyak na ang pag-aayuno ay makakapagpalala ng sakit o makakapagpatagal ng pag-galing, hindi kinakailangan na mag-ayuno.

Pangalawa, dapat na bayaran ang mga araw na hindi nakapag-ayuno kapag gumaling na sa karamdaman.

Ang isang may malubhang sakit na hindi nakakakita ng tsyansa na gumaling pa ay dapat na magpakain ng tao sa bawat araw ng *Ramadan* na kanyang niliban. Hindi kinakailangan na mag-ayuno siya (bilang pangbayad sa mga ito) sa ibang araw.

(8) Ang mga **sobrang matanda** na para mag-ayuno ay hindi rin saklaw ng pag-aayuno, sila rin ay dapat na magpakain ng mahirap sa bawat araw ng *Ramadan* na hindi sila nakapag-ayuno.

## Paano Ako Mag-aayuno sa *Ramadan*?

Una, alamin ang simula ng *Ramadan* sa *masjid* (moske) sa inyong lugar sa pagtawag o kaya'y pagbisita dito. Kadalasan, nagpapa-imprinta ang mga *masjid* (moske) ng iskedyul para sa buwan ng *Ramadan* na magpapabatid sayo ng umpisa at pagtatapos ng pag-aayuno (lalo na ang oras ng *Fajr* at *Maghrib*) at maging ang oras para sa pagdarasal ng *Taraweeh*.

Pangalawa, gawing layunin sa iyong puso sa gabi pa lamang bago ang darating na pag-aayuno na ikaw ay mag-aayuno sa kinabukasan base sa sinabi ng Propeta, ang kapayapaan at pagpapala ng Allah ay mapasakanya:

“Walang pag-ayuno na nagawa ang taong hindi naglayon sa nakalipas na gabi.” (*An-Nasa'i*) (*salin*

ng kahulugan)

Ang mauunawaan dito ay para paalalahanan ang sarili na siya'y nag-aayuno para sa ikakalugod ng ating Tagapaglikha.

**Buwan:** 9/1426, 10-11/ 2005 C.E

**Lokasyon:** Seattle, WA, USA

**Calculation Method:** ISNA

**Juristic Method:** Standard

Araw	Ramadan	Gregorian	Fajr	Pagsikat ng Araw	Dhuhr	Asr	Maghrib	Isha
Martes	1	4/10	5:50	7:12	12:58	4:05	6:43	8:07
Miyerkules	2	5/10	5:52	7:14	12:58	4:04	6:41	8:05
Huwebes	3	6/10	5:53	7:15	12:58	4:02	6:39	8:03
Biyernes	4	7/10	5:54	7:17	12:58	4:01	6:37	8:01
Sabado	5	8/10	5:56	7:18	12:57	3:59	6:35	7:59
Linggo	6	9/10	5:57	7:20	12:57	3:58	6:33	7:57
Lunes	7	10/10	5:59	7:21	12:57	3:56	6:31	7:55

Larawan 1 - Halimbawa ng Iskedyul ng *Ramadan* para sa mga nananahan sa Seattle, inihanda gamit ang [www.islamicfinder.org](http://www.islamicfinder.org). Halimbawa, kung sa Martes ang unang araw ng buwan ng *Ramadan*, kumain ng pagkain bago ang buwang-liwayway (*suhoor*) bago ang 5:50 ng umaga. Maari mong ipagpatuloy ang pagkain at pag-inom (*iftar*) sa oras ng 6:43 matapos lumubog ng araw.

Pangalawa, gumising ng maayos bago magsimula ang oras ng *Fajr* at kumain ng pagkain bago ang buwang-liwayway na tinatawag na *suhoor*. Maari mong marinig sa mga Indiyano at Pakistani na tinatawag ang *suhoor* na *seh-ri*. Ang ilang kalendaryo ay naitala rin ang oras kung kailan dapat nang tumigil sa pagkain bago pa man ang oras ng *Fajr*.

Wala talaga itong basehan at ito'y pwedeng balewalain, ang mga malilinaw na kasulatan ay nagpapahayag na ipinapahintulot ang pagkain at pag-inom hanggang sa oras ng *Fajr*. Ngunit para makasiguro, ay maaring gawin ang huminto sa pagkain at pag-inom ilang minuto bago magsimula ang oras ng *Fajr*, bilang ang karamihan sa mga tao ay gumamit nitong naitalang mga oras ng iskedyul at walang garantiya na ang kanilang mga orasan ay 100 porsyentong tama. Bigyan muna ang iyong sarili ng sapat na oras para kumain at uminom, dahil kung ikaw ay magising na tapos na ang pagsimula ng oras ng *Fajr*, hindi ka na maaring kumain at ikaw ay mag-aayuno sa kabuuhan ng araw na walang laman ang tiyan! Kung mangyaring ikaw ay nanatiling tulog sa kabuuhan ng oras ng pagdarasal ng *Fajr* at nagising na tapos ng sumikat ang araw, ikaw ay dapat na mag-aayuno sa nalalabing panahon ng araw, at ang pag-aayuno ay may bisa pa rin.

Pangatlo, dapat na ikaw ay tuluyang tumigil sa mga bagay na nakakasira at nakakapag pawalang-bisa ng pag-aayuno na binanggit sa ibaba. Ang pangunahin rito ay talagang hindi pagkain, o hindi pag-inom, o relasyong sekswal sa asawa.

Pang-apat, ang oras para sa *Maghrib* o panahon ng takim-silim na *salah* ay nagsisimula pagkatapos ng paglubog ng araw. Ito rin ang panahon ng paghinto sa pag-aayuno at muling pagkain at pag-inom. Ang pagkain na ito ay tinatawag na *iftar*. Ang Propeta ay hihinto muna sa kanyang pag-aayuno, kahit sa pamamagitan lamang ng isang pag-lagok ng tubig, at saka isinasagawa ang pagdarasal sa takip-silim o ang *Salah sa Maghrib*. Ikaw ay tuluyan nang malaya na kumain ng iyong hapunan sa oras na ito o kalaunan, gayunpaman, hindi mo dapat na ipagpaliban ang pagdarasal sa *Maghrib* dahil ikaw ay abala sa pagkain!

## Ano ang mga Hindi ko Maaring Gawin habang Nag-aayuno?

Ikaw ay mahalagang mag-aayuno simula sa pagsimula ng buking-liwayway (oras para sa *Fajr*) hanggang sa kompleto ng nakalubog ang araw (oras para sa *Maghrib*). Simula buking-liwayway hanggang makalubog ang araw ikaw ay dapat lumayo mula sa:

- Pagkain o pag-inom, kasama rito ang pag-inom ng mga tabletas o mga gamot na isinusubo. Kung ikaw ay magkamaling kumain o uminom, ito'y dahil sa nakalimutan mong ikaw ay nag-aayuno, walang dapat ipag-alala. Ipagpatuloy ang pagpigil mula rito sa natitirang bahagi ng araw na yaon. Ito'y pinapatawad, ang pag-aayuno ay mayroon pang bisa, at ang araw ay ibibilang. Ang Propeta, ang Kapayapaan at pagpapala ng Allah ay mapasakanya ay nagsabi:

“Sinuman ang nakalimot, at kumain o uminom, ipagpatuloy niya ang kanyang pag-aayuno, dahil pinakain siya ng Allah at pinainom siya.” (*Saheeh Al-Bukhari*) (ayon sa salin ng kahulugan)

- Ang pakikipagtalik, nilabasan man o hindi, ay nakakapag pawalang-bisa ng pag-aayuno. Mag-ingat sa pinaka-seryosong pagsuway na ito ng pag-aayuno na sanhi ng kasalanan at mabigat na kapalit. Sa kadahilanang ito, maging ang paghalik ay ipinagbabawal kung merong panganib o pagbabadya na ito ay mapupunta sa pagtatalik. Muli, ito ay sa araw lamang na habang ikaw ay nag-aayuno. Walang pagbabawal pagdating ng kinagabihan. Bilang karagdagan, ang sekswal na pagpaparaos gamit ang kamay ay nakakapag

pawalang-bisa rin ng pag-aayuno.

- Ang sapilitan o pinilit na pagsusuka ay nakakasira ng pag-aayuno tulad ng sinabi ng Propeta:

"Sinuman na nagsuka ng hindi sinasadya ay hindi kinakailangan na magbayad sa pag-aayuno kalaunan, ngunit sinuman na sinadya niyang sumuka ay kinakailangan na magbayad ng pag-aayuno." (Al-Tirmidhi)

- Ang paninigarilyo, na ipinagbabawal sa lahat ng oras, ay nakakapag pawalang-bisa rin ng pag-aayuno.[\[1\]](#)

## Espesyal na mga Regulasyon para sa mga Kababaihan

### (1) Regla at Pagdurugo Matapos ang Panganganak

Kung ang regla ay nagsimula bago makalubog ang araw, ang pag-aayuno ng isang babae ay nawalan na ng bisa at kailangan niya itong bayaran kalaunan. Sa panahon ng kanyang buwanang-dalaw siya ay hindi maaring mag-ayuno. Kung matapos ang pagre-regla bago sumapit ang *Fajr* dapat na siya ay mag-ayuno, kahit hindi pa siya nakaligo hanggang sa ganap na ang oras ng *Fajr*. Lahat na bilang ng mga napagpaliban na araw ay kailangan bayaran matapos ang buwan ng *Ramadan*.

### (2) Pagbubuntis at Pagpapasuso

Ang parehong nagpapasuso at nagdadalang-tao na mga kababaihan ay kinakailangan mag-ayuno. Hindi dapat na mag-ayuno kung ito ay makakasama para sa sarili at sa bata, o kung ito ay masyadong mahirap sa pisikal na aspeto. Sa kabilang banda, kung ang pag-aayuno ay hindi magresulta ng paghihirap o kapinsalaan, kung gayon, ang isang nagdadalang-tao o inang nagpapa-suso ay dapat na mag-ayuno.

Para sa karagdagang detalye patungkol sa usaping ito, hinihikayat namin kayo na magbasa-basa sa *link* na ito: [Islam QA- Fasting](#).

---

Talababa:

[\[1\]](#) Para sa karagdagang detalye patungkol sa ilang pangkaraniwang usapin hinggil sa kung ano ang nakakasira at hindi nakakasira ng pag-aayuno, maari mong tignan: <http://islamqa.info/en/cat/298>, at <http://islamqa.info/en/cat/464>.

Ang web address ng artikulong ito:  
<http://www.newmuslims.com/tl/lessons/8>

Copyright © 2011-2012 [NewMuslims.com](#). Lahat ng karapatan ay nakalaan.

