



NEW MUSLIM  
ACADEMY  
Philippines

PATNUBAY  
SA PAG-AAYUNO  
PARA SA ISANG  
BAGONG

*Muslim*





## *Kahulugan*

Ang pag-aayuno sa Islam ay nangangahulugan ng pag-iwas mula sa pagkain, inumin at pakikipagtalik sa mga oras ng araw mula madaling-araw hanggang sa takipsilim, bilang isang gawaing pagsamba para sa kapakanan ng Allah.

## *Ano ang Ramadan?*

Ang Ramadan ay ang ika-siyam na buwan sa Islamikong kalendaryo. Ito ay ang buwan na ang ang rebelasyon ng Qur'an ay nagsimulang ipahayag kay Propeta Muhammad (SAWS). Ito ang buwan kung saan ang mga Muslim ay nag-aayuno. Ang pag-aayuno ay isa sa pinakamahalagang gawain ng pagsamba sa Islam. Ang pag-aayuno sa buwan ay isa sa limang haligi ng Islam.





## *Ano ang natatangi tungkol sa Ramadan?*

Ang Ramadan ay ang buwan ng Qur'an at nang karagdagang debosyon at pagsamba. Ang pagpupuyat sa gabi, pamamahinga o pagtigil sa Masjid, kawang-gawa, pagpapakain ng mga tao at ibang komunidad at pang-indibidwal na mabubuting gawa ay dalisay sa buwan ng Ramadan. Ang pag-aayuno sa buwan ng Ramadan ay maraming dalang mga kabutihan at mga gantimpala. Ipinabatid sa atin ni Propeta Muhammad (SAWS) na ang taos-puso at tamang pag-aayuno sa buwan na ito ay nagbibigay ng kapatawaran sa lahat ng mga kasalanan. Ang Ramadan ay ang buwan ng awa at malaking gantimpala.





## *Bakit nag-aayuno ang mga Muslim?*

Ang mga Muslim ay nag-aayuno dahil iniutos sa atin ng Allah. Ang takot sa Allah at paglilinis ng kanyang sarili ay ilan sa mga layunin. Kasama sa iba pang mga karunungan ang paggamit sa buwang ito na mapalapit sa Allah sa pamamagitan ng pagsamba at sa partikular, ang pag-aaral ng Qur'an. Sa buwan ng Ramadan ay pinapaalalahanan tayo ng tulong ng Allah at mga biyaya at nang sa gayon ay dapat dagdagan natin ang pasasalamat at pagkilala ng utang na loob. Ang pag-aayuno ay nakakatulong sa atin na makamit ang disiplina sa sarili at sinasanay tayo na kontrolin ang ating mga pagnanasa. Pinapahintulutan tayo nito na makiramay sa taong laging nagugutom at nauuhaw.





## *Ang Kahalagahan ng Pag-aayuno*

Maraming kabutihan ang pag-aayuno. Mula sa mga ito ay pinoprotektahan nito ang isang tao mula sa Impiyerno. Ito ay isang paraan kung saan ang ating mga kasalanan ay pinapawi. Ang pag-aayuno ay mamagitan sa ngalan ng mga nag-ayuno sa Araw ng Paghuhukom. Ang isa sa mga pintuan ng Paraiso ay nakalaan lamang para sa mga nag-ayuno. Sinabi ni Propeta Muhammad (SAWS), “Bawat mabuting gawa ay pinarami mula sa sampu hanggang pitong daang ulit para sa gantimpala. Sinabi ng Allah, “Maliban sa pag-aayuno sapagka’t ito ay para sa Akin lamang, at gagantimpalaan Ko ito ng naaayon.





## *Kailan nagsisimula ang Ramadan?*

Ang Islamikong kalendaryo ay batay sa isang sistemang lunar. Ang bawat buwan ay nagsisimula at nagtatapos sa pagkakita ng bagong gasuklay na hugis ng buwan. Pagkatapos ang ika-walong buwan, ang Shaban, ay nagtatapos, at ang Ramadan ay nagsisimula. Ang Ramadan kailanman ay hindi sa parehong panahon kada taon sapagka't ito ay umiikot sa iba't-ibang panahon sa bawat taon. Sa bawat buwan ng lunar, kabilang ang Ramadan, ay maaaring may 29 o 30 mga araw.

## *Sino ang dapat mag-ayuno?*

Bawat Muslim na may maayos na pag-iisip na nasa wastong edad ng pagdadalaga o pagbibinata ay obligadong mag-ayuno.

Gayunpaman, ang ilang mga tao ay maaaring lumiban sa pag-aayuno kung sila ay may sapat na dahilan.






## *Gaano katagal nag-aayuno ang mga Muslim bawat araw?*

Ang mga Muslim ay nag-aayuno mula bukang-liwayway (madaling-araw) hanggang sa paglubog ng araw sa bawat araw ng Ramadan. Ito ay maaaring nasa pagitan ng 12 oras hanggang 20 oras depende sa oras ng taon kung saan tumama ang Ramadan.

## *Ano ang dapat kong iwasan habang nag-aayuno?*

Ang mga Muslim ay hindi maaaring kumain, uminom, o makipagtalik sa oras ng pag-aayuno. Anumang bagay na humahantong sa sekswal na pagpukaw ay dapat ring iwasan. Bukod pa dito, ang pag-aayuno ay tungkol sa pag-iwas mula sa mga kasalanan at anumang bagay na hindi nakalulugod sa Allah. Sa buwan ng Ramadan, ay dapat magsikap ang mga Muslim na panatilihin ang mabuting pagkatao at pag-uugali. Ang pagsisinungaling, pandaraya, pagiging galit, at iba pa, lahat ay ay sumasalungat sa diwa ng pag-aayuno.





## *Maaari ba akong kumain bago magbukang-liwayway?*

Oo, ito ay inirerekomendang gawin. Ang pagkaing ito sa wikang Arabe ay tinawag na 'Suhur' [kahulugan: pagkain bago ang madaling araw]. Dapat mong tiyakin na ikaw ay hindi mauuhaw nang sa gayon ay iyong makayanan ang pag-aayuno dahil ang pag-aayuno sa Islam ay isang nakakauhaw na pag-aayuno.

## *Kailan at paano ko puputulin ang pag-aayuno?*

Ang pag-aayuno ay nagtatapos sa paglubog ng araw. Sa sandaling lumubog ang araw, ikaw ay maaaring kumain at uminom. Mas mainam na putulin ang iyong pag-aayuno sa pagkain ng datiles o pag-inom ng tubig. Huwag labis na magpakasawa sa pagkain at inumin dahil mabibigla ang iyong katawan at ang sistema ng panunaw at salungat ito sa diwa ng pag-aayuno





## *Ano ang mga pinahihintulutang bagay sa pagliban sa pag-aayuno?*

Ang mga kababaihang Muslim ay hindi dapat mag-ayuno sa panahon ng kanilang buwanang dalaw (regla) at pagdurugo pagkatapos ng panganganak. Ang mga sumusunod na kategorya ng mga tao ay hindi rin kailangang mag-ayuno:

- Ang isang tao na masyadong mahina para mag-ayuno.
- Ang maysakit.
- Ang mga naglalakbay.
- Ang buntis at mga kababaihang nagpapasuso.

Ang lahat ng nasa itaas ay binubuo o binabayaran nila ang mga araw ng pag-aayuno na nakaligtaan pagkatapos ng Ramadan. Halimbawa, isang tao na naglalakbay ng tatlong araw sa panahon ng Ramadan at hindi nakapag-ayuno sa loob ng tatlong araw. Sa gayon sila ay mag-aayuno ng tatlong araw matapos ang buwan ng Ramadan bilang kabayaran. Sinumang walang kakayahang mag-ayuno tulad ng isang taong masyadong matanda o maysakit ay dapat magpakain ng isang mahirap na Muslim sa halip na mag-ayuno sa bawat araw na nakaligtaan.





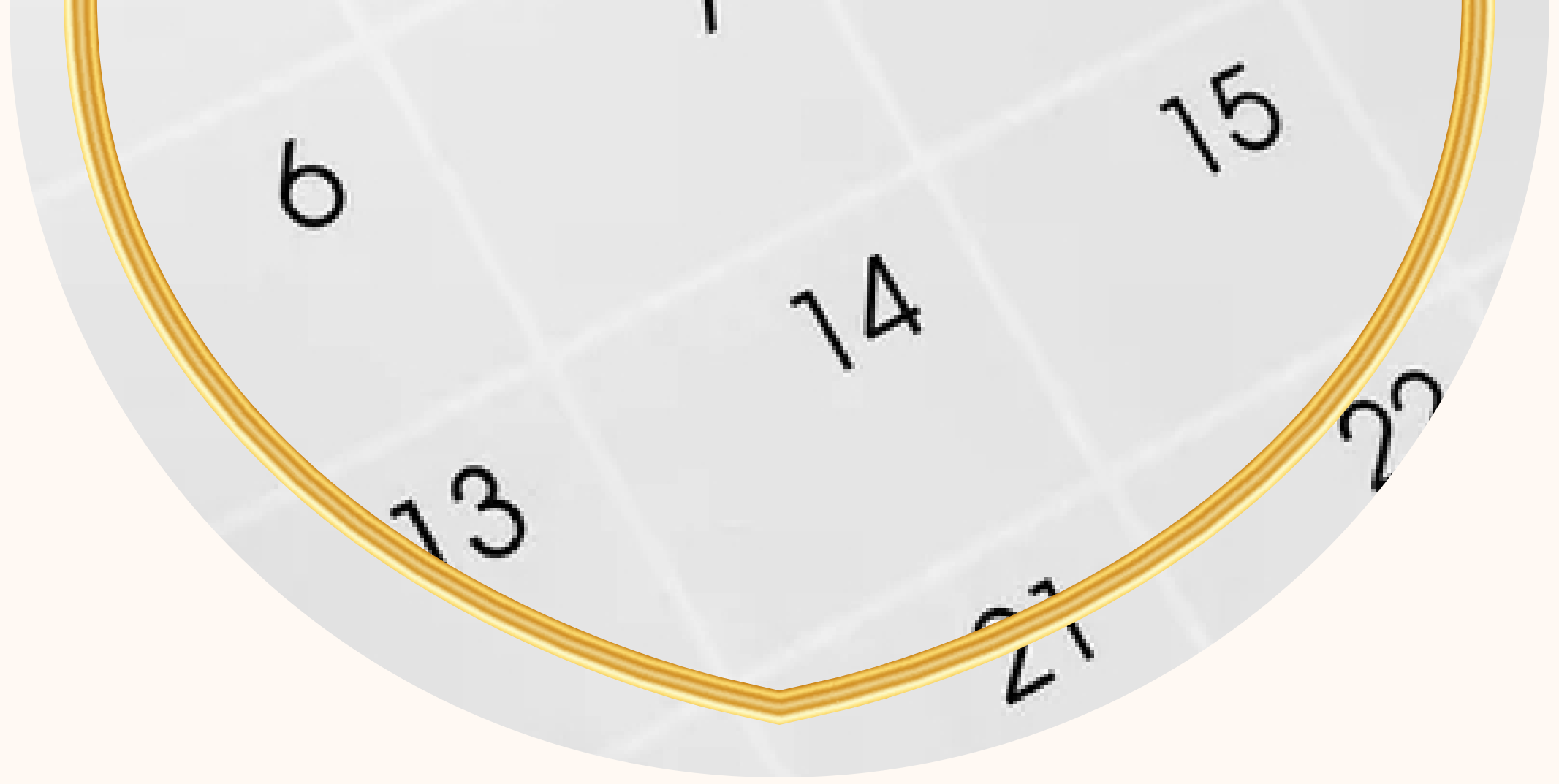
## *Ang mga Bata at ang Pag-aayuno:*

Ang mga bata ay hindi obligadong mag-ayuno hanggang sa maabot nila ang edad ng pagdadalaga o pananagutan. Maaari silang mag-ayuno kung kanilang nais. Kung ang isang bata ay hindi nag-ayuno, hindi nila kailangang bayaran ang mga araw na kanilang nakaligtaan.

## *Maaari ba akong magpatuloy sa trabaho at gumawa ng iba pang regular na mga gawain?*

Oo, lahat ng iba pa ay maaaring magpatuloy bilang pangkaraniwang bahagi ng iyong pang-araw-araw na buhay. Gayunpaman, ay dapat mong iwasan ang anumang bagay na makapagpapahina sa iyo at magiging dahilan na putulin ang iyong pag-aayuno ng maaga. Dapat ka ring umiwas mula sa anumang bagay na sumasalungat sa mga layunin ng pag-aayuno.





## *Beluntaryong Pag-aayuno*

Ang pag-aayuno ay hindi lamang limitado sa buwan ng Ramadan. Si Propeta Muhammad (SAWS) ay nag-aayuno sa buong taon. Maaari kang mag-aayuno sa buong taon anumang oras na iyong piliin hangga't iniwasan mo ang dalawang taunang araw ng Eid. May ilang mga araw na inirerekomendang mag-aayuno.

Kabilang sa mga ito ang:

- Lunes at Huwebes sa lingguhang batayan
- ika-13, ika-14, at ika-15 ng bawat Islamikong buwan
- Ika-10 ng Muharram, ang unang buwan sa kalendaryo ng taon, na Araw ng Ashura
- Ika-9 ng Dhul-Hijjah, ang ika-labing dalawang buwan ng kalendaryo, na Araw ng Arafah
- Anumang 6 na araw mula sa buwan ng Shawwal, ang ika-sampung buwan ng kalendaryo, na kasunod ng Ramadan