

El Cuarto Pilar del Islam: El Ayuno de Ramadán



El ayuno no fue realizado únicamente por los musulmanes. Ha sido practicado por siglos en distintas ceremonias religiosas por cristianos, judíos, confucionistas, hindúes, taoístas, etc. Dios menciona este hecho en el Sagrado Corán:

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

Algunas sociedades ayunan para prevenir catástrofes o para cumplir una penitencia. Algunas tribus de México y los incas del Perú hacían ayunos de penitencia para apaciguar a sus dioses. Antiguas naciones del Viejo Mundo, como los asirios y los babilonios, ayunaban como penitencia. Los judíos realizan el ayuno como una manera de penitencia y de purificación anualmente en el Día de Expiación o Yom Kippur. En este día no se permiten ni la bebida ni la comida.

Los primeros cristianos asociaban el ayuno con la penitencia y la purificación. Durante los primeros dos siglos de su existencia, la iglesia cristiana estableció el ayuno como una preparación voluntaria para recibir los sacramentos de la comunión y el bautismo, así como para el ordenamiento de los sacerdotes. Más tarde, estos ayunos se volvieron obligatorios, y otros días fueron agregados. En el siglo 6, el ayuno fue expandido a 40 días, en el cual una comida era permitida. Después de la reforma, el ayuno se realizó en casi todas las iglesias protestantes y fue declarado de carácter opcional en algunos casos. Los protestantes más estrictos, sin embargo, declararon no sólo los festivales de la iglesia, sino sus fiestas tradicionales también.

En la Iglesia Católica Apostólica Romana, el ayuno puede incluir abstinencia parcial de comida y bebida o abstinencia total. Los días de ayuno de los católicos apostólicos romanos son miércoles de ceniza y viernes santo.

El ayuno tomó otra forma en Occidente: la huelga de hambre, una manera de ayuno, que en los tiempos modernos se ha vuelto un recurso político después de

haber sido popularizado por Mahatma Gandhi, líder de la lucha por la libertad en la India, que ayunaba para presionar a que sus seguidores obedecieran sus preceptos de no violencia.

El Islam es la única religión que ha retenido las dimensiones exteriores y espirituales del ayuno a través de los siglos. Los motivos y deseos egoístas distancian al hombre de su Creador. Las emociones humanas negativas son el orgullo, la avaricia, la gula, la lujuria, la envidia y la ira. Estas emociones naturales son difíciles de controlar, por eso la persona debe luchar por controlarlas. Los musulmanes ayunamos para purificar nuestra alma, y poner un freno a las emociones humanas más incontrolables y salvajes. La gente toma dos extremos con respecto a ellas. Algunos dejan que estas emociones controlen sus vidas, lo que llevó al barbarismo entre los antiguos y al materialismo de la cultura del consumismo en los tiempos modernos. Otros intentan negar y suprimir completamente toda necesidad física, lo cual los llevó al monasticismo.

El Cuarto Pilar del Islam, el ayuno, ocurre una vez al año durante el noveno mes lunar, el mes de Ramadán, el noveno mes del calendario islámico, en el cual:

“...el Corán fue enviado como guía para las personas” (Corán 2:185)

Dios en Su infinita misericordia ha eximido a los enfermos, viajeros y todos aquellos que no puedan soportar el ayuno por impedimentos médicos.

El ayuno ayuda a los musulmanes a desarrollar su auto control, ganar un mejor conocimiento de las gracias de Dios y una mayor compasión por los despojados. Ayunar en el Islam incluye abstenerse de los placeres del cuerpo entre el amanecer y la puesta del sol. No sólo la comida está prohibida, sino también cualquier actividad sexual. Todas las cosas que se consideran prohibidas, lo son más aún en este mes, por su santidad. En todos y cada uno de los momentos del ayuno, la persona suprime sus pasiones y deseos, por amor a Dios. Esta conciencia del deber y espíritu de paciencia ayuda a reforzar la fe. El ayuno ayuda a la persona a ganar auto control. Aquel que se abstiene de las cosas permitidas como la comida y la bebida es muy probable que se sienta consciente de sus pecados. La espiritualidad ayuda a romper los hábitos de la mentira, la lujuria en el sexo, el chisme y la pérdida de tiempo. Estar hambriento y sediento parte del día nos hace sentir en carne propia la situación de los 800 millones de personas hambrientas en el mundo. Después de todo, ¿Cómo podría alguien interesarse por el hambre del prójimo si nunca la ha sentido en carne propia? Por eso Ramadán es también un mes de caridad y bondad.

Al atardecer, se rompe el ayuno con una comida ligera conocida como *iftâr*. Las familias y los amigos comparten una comida especial por la noche, que incluye platos especiales y dulces servidos solamente en esta época del año. Muchos concurren a las mezquitas para la oración de la noche, seguida por

oraciones especiales recitadas sólo durante Ramadán. Algunos recitan el Corán completo como un acto especial de adoración, y las recitaciones públicas del Corán se escuchan a lo largo de toda la noche. Las familias se levantan antes del amanecer para comer su primera comida del día, que los sostiene hasta el atardecer. Cerca del final de Ramadán los musulmanes conmemoramos la ‘Noche del Decreto’, cuando fue revelado el Sagrado Corán. El mes de Ramadán termina con una de las dos mayores celebraciones islámicas, la Fiesta de la Finalización del ayuno, llamada *Eid al-Fitr*. En este día, los musulmanes alegremente celebramos la finalización del mes de Ramadán y como de costumbre se distribuyen regalos a los niños. Los musulmanes debemos ayudar a los pobres a poder disfrutar de esta fiesta distribuyendo el *zakat-ul-fitr*, una caridad especial de carácter obligatoria para que todos puedan disfrutar la alegría de ese día.