

¿Por qué ayunan los musulmanes?

(parte 1 de 2)



La mayoría de nosotros que estamos luchando la batalla contra la gordura hemos experimentado alguna clase de ayuno, como un ayuno de frutas, un ayuno de agua o un ayuno libre de azúcar, lo que ustedes quieran. Pero lo que muchos pueden encontrar extraño e intrigante en una nación entera de personas –hombres o mujeres, ancianos o jóvenes, ricos o pobres– estén por completo sin comida ni bebida desde el amanecer hasta el ocaso por un mes entero: Ramadán. ¿Cuál es el significado de Ramadán más allá de horas de trabajo más cortas? ¿No es una práctica muy dura? ¿Es sólo un tiempo en el cual los musulmanes duermen y ayunan y difícilmente trabajan todo el día; y comen, disfrutan y permanecen despiertos toda la noche? ¿Cuál es realmente el espíritu de Ramadán?

El ayuno prescrito en todas las religiones

En español “ayunar” significa abstenerse de comida o de ciertas clases de comida voluntariamente, como una observancia de un día sagrado o como una señal de duelo, pena o arrepentimiento. Esta práctica puede ser hallada en la mayoría de las principales religiones del mundo. Por ejemplo, en el hinduismo, ayunar en sánscrito es llamado *upavaasa*. Los hindúes devotos observan el ayuno en ocasiones especiales como una señal de respeto a sus dioses personales o como una parte de su penitencia. La mayoría de los hindúes devotos ayuna regularmente o en ocasiones especiales como festivales. En esos días, ellos no comen en absoluto, comen una vez o sólo lo hacen con frutas o una dieta especial de comida simple^[1]. Para los judíos, el día de Yom Kippur (Día de la Expiación) es el último de los “Diez Días de Arrepentimiento”, observado en el 10 de Tishri. Está prohibido en ese día comer, beber, lavar, vestir cuero o tener relaciones sexuales.

Adicionalmente, las prohibiciones sobre el trabajo similares a aquellas en el Sabbath son obligatorias[2]. También, debe notarse que se ha registrado en la Tora que Moisés (la paz sea con él) ayunó.

“Moisés estuvo allí con Jehová cuarenta días y cuarenta noches; no comió pan ni bebió agua...” (Éxodo 34:28)

Para los católicos, la Cuaresma es la temporada principal de ayuno, en imitación al ayuno de cuarenta días de Jesús (la paz sea con él). En el siglo cuarto era observada como seis semanas de ayuno antes de la Pascua o antes de la Semana Santa. Fue ajustada a cuarenta días de ayuno real en la mayoría de lugares en el siglo séptimo[3]. Se registra en los Evangelios que Jesús (la paz sea con él) ayunó como Moisés.

“Después de haber ayunado cuarenta días y cuarenta noches, sintió hambre”. (Mateo 4:2 y Lucas 4:2)

Es en este contexto que Dios dice en el Corán:

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

Entre las mejores acciones de bien

Aunque en la mayoría de las religiones el ayuno es para la expiación o purgación del pecado, en el Islam es primariamente para acercarse a Dios, como dice en el versículo mencionado anteriormente. Dado que la conciencia de Dios es el prerrequisito para la rectitud, se hace gran énfasis sobre el ayuno en el Islam. Por lo tanto, no es sorprendente encontrar que cuando al Profeta Muhammad (que la paz y la misericordia de Dios sean con él) le fue preguntado: “¿Cuál es la mejor acción?” El contestó: **“Ayunar, pues no hay nada igual a ello”.** (*An-Nasa'i*)

Hay tantos niveles de ayuno como hay facetas del ser humano. El ayuno apropiado debe englobar todas las dimensiones de la existencia humana para que tenga el efecto pretendido divinamente. Los siguientes son algunos de los principales niveles del ayuno:

Los niveles de ayuno

El nivel ritual

Este nivel de ayuno requiere que las reglas básicas del ayuno sean cumplidas, las cuales son evitar la comida, bebida y relaciones sexuales entre el amanecer y el ocaso, durante 29 o 30 días cada año. En este nivel, uno básicamente está siguiendo la letra de las leyes acerca del ayuno sin consideración particular por el espíritu del ayuno. Es el nivel de entrada que debe ser cumplido para que el ayuno

sea islámicamente correcto, pero los otros niveles deben ser adicionados para que el ayuno tenga cualquier impacto real sobre el ayunante. Ayunar sólo en este nivel no beneficiará a la persona espiritualmente, excepto desde la perspectiva de la sumisión a las instrucciones divinas, si uno escoge seguir el ritual conscientemente y no puramente de acuerdo con la tradición. Por lo tanto, por sí mismo, el nivel ritual no purificará o expiará a la persona del pecado.

El nivel físico

Ayunar en el nivel “físico” causa que la persona que ayuna experimente hambre y sed cuando se observa la forma profética (Sunnah) de ayunar. El Profeta Muhammad solía consumir una comida muy ligera antes del amanecer (*suhur*) y una comida moderada (*iftar*) para romper el ayuno en el ocaso, evitando escrupulosamente llenar su estómago. Se reporta que él dijo:

“El peor recipiente que un ser humano puede llenar es su estómago. Unos pocos bocados de comida para mantener derecha la espalda de una persona son suficientes. Sin embargo, si sus deseos lo vencen, entonces que coma un tercio, beba un tercio y dejen un tercio para respirar”. (Ibn Mayah)

El Profeta solía romper su ayuno con unos pocos dátiles frescos o secos y un vaso de agua justo antes de empezar la oración de la puesta del sol^[4]. Este nivel permite que la persona que ayuna experimente el hambre y la sed y, por lo tanto, desarrolle empatía por aquellos que sufren hambre o sed en otras partes del mundo.

Beneficios médicos

En el nivel físico, algunos químicos en el cerebro que transmiten mensajes y crean sentimientos, llamados neurotransmisores, son afectados por el ayuno. El ayuno estimula el sistema neurotransmisor de endorfina, relacionado con la sensación de bienestar y euforia, para que produzca más endorfinas y, de hecho, nos hace “sentir” mejor. Esto es similar al efecto del ejercicio (pero sin el trabajo físico). También, ha sido notado por parte de expertos médicos que el ayuno mejora la salud física en numerosas formas. Por ejemplo, durante el ayuno el cuerpo usa colesterol (grasa) almacenado que con frecuencia es depositado en el sistema sanguíneo, así como en otras áreas grasosas del cuerpo. Por lo tanto, esto ayuda a mantener el cuerpo firme y minimiza el peligro de ataques del corazón.

La diferencia entre el nivel ritual y el nivel físico es que una persona que hace sólo ayuno ritual puede comer grandes cantidades de comida antes de empezar el ayuno e inmediatamente después de terminarlo y, por lo tanto, no siente ninguna hambre o sed a lo largo de todo el mes. Sin embargo, como el nivel uno, si la persona que ayuna no incorpora los otros niveles de ayuno, el ayuno sólo será físicamente agotador. El Profeta dijo:

“Tal vez una persona que ayuna no obtendrá nada más que hambre y sed del ayuno”. (*Ibn Mayah*)

Footnotes:

[1] [Saranam.com/Hindu Encyclopedia](http://Saranam.com/Hindu-Encyclopedia).

[2] [Diccionario de Religiones del Mundo](#), p. 817.

[3] [Diccionario de Religiones del Mundo](#), p. 425.

[4] [Abu Dawud](#)

(parte 2 de 2)

El nivel libidinal



El instinto y los impulsos sexuales (libido) son controlados en este nivel de ayuno. En estos tiempos cuando los medios de comunicación continuamente juegan con los deseos sexuales para promover y vender productos, la habilidad para controlar estos poderosos deseos es un punto a favor. Ayunar físicamente reduce el deseo sexual; y el hecho de que la persona que ayuna tenga que evitar cualquier cosa que la pueda estimular psicológicamente ayuda a bajar más la libido. El Profeta Muhammad (que la paz y la misericordia de Dios sean con él) dijo:

“Oh jóvenes, quien de ustedes sea capaz de casarse que lo haga, pues ello resguarda los ojos y protege las partes privadas. Aquel que no sea capaz de casarse debe ayunar, porque es un escudo”. (*Sahih Al-Bujari*)

Al restringirse a sí misma de actos sexuales que son permisibles, la persona que ayuna hace más fácil para sí abstenerse de actos sexuales prohibidos cuando no esté ayunando.

El nivel emocional

Ayunar en este nivel implica controlar las muchas emociones negativas que hierven en la mente y el alma humanas. Por ejemplo, entre las más destructivas está la ira. Ayunar ayuda a poner esta emoción bajo control. El Profeta Muhammad dijo:

“Cuando uno de ustedes está ayunando debe abstenerse de actos indecentes y la charla innecesaria; y si alguien inicia una conversación obscena o trata de establecer una discusión, él debe simplemente decirle: ‘estoy ayunando’”. (Sahih Al-Bujari)

Por lo tanto, en este nivel, las emociones negativas que desafíen a la persona que ayuna deben ser evitadas. Uno debe abstenerse de la conversación lasciva y de las discusiones acaloradas. Incluso cuando uno esté en su derecho, es mejor dejar que ese derecho se pierda y mantener intacto nuestro ayuno emocional.

De la misma forma, la emoción negativa de los celos es reducida, ya que toda persona que ayuna es reducida al denominador común de la abstinencia; nadie es superior externamente a otro en este sentido.

El nivel psicológico

Este nivel ayuda a la persona que ayuna a controlar psicológicamente los pensamientos malignos y la entrena, hasta cierto punto, para superar la tacañería y la codicia. Se reportó que el Profeta dijo:

“Dios no tiene necesidad del hambre y la sed de la persona que no se abstiene a sí misma de decir mentiras y actuar con base en ellas mientras observa el ayuno”. (Sahih Al-Bujari)

En esta era de gratificación inmediata, cuando las cosas del mundo son usadas para satisfacer las necesidades y deseos humanos casi tan pronto los sienten, la habilidad para retrasar la gratificación es una capacidad importante. Lo que está entre la gratificación inmediata y la gratificación retrasada es la paciencia. Durante el ayuno, los creyentes aprenden la paciencia y los beneficios de ella.

Desde una perspectiva psicológica, es bueno estar algo desapegado de las cosas del mundo. No hay nada malo con disfrutar de una buena y completa vida – de hecho, uno puede y debe esperar eso—. Sin embargo, es importante que las personas seamos capaces de desprendernos de las cosas materiales para que no se vuelvan la parte más importante de nuestras vidas. Ayunar le da a uno la oportunidad de superar las muchas adicciones que se han vuelto una parte importante de la vida moderna. La comida, para muchas personas, provee confort y alegría, y la habilidad para separarse uno mismo de ella les da a las personas que ayunan el beneficio psicológico de saber que ellos tienen algún grado de control sobre lo que hacen y lo que no hacen.

El nivel espiritual

Con el fin de establecer esto –el nivel más alto y más importante del ayuno, el nivel de la conciencia de Dios– el Profeta Muhammad hizo de la renovación de la intención de ayunar un requerimiento antes de cada día de ayuno. Se reporta que él dijo:

“Quien quiera que no tenga la intención de ayunar antes del Fayer (el amanecer) no tendrá ayuno”. (Abu Dawud)

La renovación diaria de la intención ayuda a establecer un fundamento espiritual de sinceridad, esencial para que operen los efectos de la limpieza espiritual del ayuno. El ayuno sincero purifica y expía del pecado, y el Profeta dijo:

“Quien ayune en Ramadán con fe sincera y buscando la recompensa de Dios, le serán perdonados sus pecados previos”.

También, se reportó que dijo:

“De un Ramadán hasta el siguiente está la expiación por los pecados entre ellos”.

El ayuno sincero nos acerca a Allah y nos hace ganar una recompensa especial. El Profeta informó que hay una puerta en el Paraíso llamada Raian, reservada para aquellos que ayunan. También dijo:

“Cuando viene Ramadán, las puertas del Paraíso son abiertas”. (Sahih Al-Bujari)

El ayuno es algo entre la persona y Dios, dado que nadie puede estar seguro si de verdad una persona está de hecho ayunando. Debido a este aspecto íntimo del ayuno, el Profeta nos narró que Dios dijo:

“Cada acto de los descendientes de Adán es para ellos, excepto el ayuno. Es intencionado para Mí solamente, y Yo solamente recompensaré por él”. (Sahih Muslim)

Cuando se combina con los niveles previos del ayuno, este nivel transforma a una persona desde adentro. Restaura, revive y regenera la espiritualidad de la persona que ayuna, y modifica radicalmente su personalidad y su carácter. Estos son los preciosos productos de un estado elevado de conciencia de Dios.

En el primer día del mes siguiente, luego de que otra luna nueva se ha avistado, una celebración especial es realizada, llamada Eid Al-Fitr. Una cantidad de comida básica es donada a los pobres (Zakat Al-Fitr); todos se han bañado y se han puesto sus mejores ropas, preferiblemente ropas nuevas, y se hacen oraciones

comunitarias temprano en la mañana, seguidas de la fiesta y la visita a familiares y amigos.

Hay otros días de ayuno a lo largo del año. Los musulmanes son alentados a ayunar seis días en Shawwal –el mes siguiente a Ramadán– los lunes y los jueves, y el noveno y el décimo o el décimo y el décimo primero del Muharram –el primer mes del año–. El día décimo, llamado *Ashurah*, es también un día de fiesta para los judíos (Yom Kippur), y Dios ordenó a los musulmanes ayunar dos días para distinguirse de la Gente del Libro.

Mientras el ayuno *per se* es alentado, el ayuno constante, así como el monacato, el celibato o retirarse del mundo real, son condenados en el Islam. Hacer el ayuno en días de fiesta –como Eid Al-Fitr, Eid Al-Adha y la fiesta del Hayy– está estrictamente prohibido.