

El ayuno en el Islam

Sayyid Muhammad Rizvi

Traducción: Kamal Mekhlef

La tradición del ayuno

Ayunar durante el mes de Ramadán es una de las principales enseñanzas del Islam. Allahu Ta'ala dice en el Santo Corán: "¡Creyentes! Se os ha prescrito el ayuno al igual que se les prescribió a los que os precedieron; ¡Ojalá tengan temor de Allah!" (Surat al Baqarah, 183).

De acuerdo con esta aleya, la tradición del ayuno no es únicamente islámica; también los cristianos y los judíos están familiarizados con esta tradición. Por ejemplo, los judíos observan el ayuno en relación con el Día de la Expiación; también existe la tradición cristiana de la Cuaresma que es un período de cuarenta días, excepto sábados, del Miércoles de Ceniza a Pascua, que fue observada en el pasado reciente como período de ayuno.

¿Cómo ayunan los musulmanes?

Cuando decimos que los musulmanes tienen que ayunar durante el mes de Ramadán, significa que todos los musulmanes que estén en condiciones físicas normales y sean adultos tienen que abstenerse total y completamente de comer, beber, fumar y tener actividad sexual. Esta abstinencia tiene que hacerse cada día de la salida a la puesta del sol.

El Santo Corán dice: "la noche del día de ayuno os está permitido tener relación sexual con vuestras mujeres" (Surat al Baqarah, 187). La misma aleya más adelante dice " coman y beban hasta que, del hilo negro (de la noche), distinguan el hilo claro (de la aurora), luego completen el ayuno hasta la noche".

Así que durante el mes de Ramadán, el horario habitual de una familia musulmana cambia. Se levantan cuando es de noche para comer antes de la salida del sol; y luego salen sin comer, beber y fumar todo el día hasta la noche, cuando rompen el ayuno. El ayuno debe romperse, como indica claramente el Corán "ilal layl", es decir un poco después del ocaso.

La duración de los días de Ramadán depende de la estación en la que este mes esté ubicado. Como el calendario islámico está basado en el sistema lunar, es diez días más corto que el calendario común. Un mes islámico empieza con la visión de la luna nueva, y termina con la visión de la próxima nueva luna. Cuando Ramadán cae en invierno, los días son cortos, y es fácil ayunar. Pero cuando Ramadán cae en verano, los días son más largos, y no es fácil ayunar. Este es un ejemplo de la Justicia y la Rectitud de Allah para que toda la gente pueda ayunar en varias estaciones; y por esto el calendario lunar es preferible al solar.

¿Hay alguien exento del ayuno?

Por supuesto, el Islam es una religión muy práctica. La gente mayor, los enfermos, los viajeros, las mujeres embarazadas, y las madres que dan el pecho, todas estas personas están exentas del ayuno de Ramadán. Algunas de estas personas, como los enfermos, las embarazadas, o madres que dan la leche, tienen que recuperar los días que han perdido cuando su situación se normalice. La gente mayor, para la que sería difícil ayunar están exentos de ello; se les insta, sin embargo, a dar caridad en vez de ayunar. Como dice el Corán: " Allah quiere para vosotros lo fácil y no lo difícil" (Surat al Baqarah, 185).

La filosofía del ayuno

Pueden preguntarse, ¿por qué su vecino musulmán, amigo o compañero del trabajo tiene que ayunar todo el mes de Ramadán? Hay varias razones y beneficios asociadas a la tradición de ayuno. Algunas son espirituales y algunas son de naturaleza social.

a) Dimensión espiritual:

El ayuno durante el mes de Ramadán no es para la expiación o el arrepentimiento. No es una especie de castigo; es un rito religioso para un propósito positivo. El verso mencionado antes que convierte al ayuno en obligatorio para los musulmanes, Allahu Ta'ala dice: ¡Ojalá tengan temor de Allah!". Esto aclara el propósito espiritual del ayuno.

Déjeme explicar la dimensión espiritual del ayuno. Como todos sabemos, Dios ha creado varios poderes en nosotros: por un lado tenemos el alma, la conciencia, la dimensión espiritual; y por el otro, Dios ha creado elementos de ira y deseo en nosotros. "Ira" es el poder o el elemento que repele cualquier cosa que creamos nociva para nosotros; y "deseo" es el poder interior que atrae cualquier cosa que percibamos como beneficiosa para nosotros. Hay una lucha constante entre el alma, la conciencia y la razón, por un lado, y los poderes de la ira y el deseo por el otro. Todas nuestras emociones y deseos físicos pueden ser clasificados en las categorías de "ira" y "deseo".

Pero estas dimensiones de la vida humana son importantes para nuestra supervivencia en este mundo. Sin embargo, el Islam dice que un ser humano con éxito es aquél que controla los poderes de la "ira" y el "deseo" mediante su alma, conciencia o razón. Sólo mediante el control -no la supresión total- de la ira y del deseo una persona puede alcanzar una personalidad equilibrada. El Islam quiere que sus seguidores controlen sus vidas, y no se conviertan en esclavos de sus deseos. Este es, a su vez, el yihad mayor en el Islam. Por "yihad mayor" entendemos la lucha espiritual que tiene lugar en cada uno de nosotros.

El mes de Ramadán es un programa anual de preparación de los musulmanes para reforzar su alma y su espíritu; para cargarse de energía espiritual mediante el fortalecimiento de su fuerza de voluntad. Ayunar es un programa espiritual mediante el cual uno puede controlar los poderes de ira y deseo, con el alma y la razón de uno mismo.

¿Cómo nos ayuda el ayuno de Ramadán en este camino? Bien, mediante la abstención total de comida, bebida, fumar y actividades sexuales -el más fuerte de los deseos que Dios ha creado en nosotros- durante 29 o 30 días reforzará con seguridad nuestro espíritu y alma. Nos controlaremos más, en vez de ser esclavos de nuestros deseos.

Al final del mes, el musulmán espera haberse convertido en una persona espiritualmente más fuerte, que controla su propia vida. En este sentido, esta es a su vez la bendición de Dios que obtenemos de ayuno del mes de Ramadán cada año.

Por supuesto, hay más días en el calendario islámico en el que el ayuno está recomendado, pero que no es obligatorio. Entre ellos destacaremos el primer y el último jueves de cada mes, los lunes, el 13, 14 y 15º días de cada mes. (Hay muchos más días, pero no los incluimos todos, NdT).

b) Dimensión social

El mes de Ramadán tiene una dimensión social particular. Cuando los musulmanes ayunan durante los días de este mes, están hambrientos y sedientos. Y durante este período de hambre y sed, pueden entender más los sufrimientos de la gente hambrienta y pobre de la comunidad en todo el mundo. Aquellos que ayunan durante el día, saben que después del ocaso habrá comida en su mesa; pero también se dan cuenta, o deberían darse cuenta de que hay mucha gente que ayuna hasta cuando no es Ramadán, ¡Y ellos ayunan sin la seguridad de tener una comida en su mesa al final del día! ¡Ayunan porque no tienen comida!

Esta concienciación estimula el sentimiento de caridad y del compartir en nosotros. En este sentido, el mes de Ramadán es también un mes para compartir y para la caridad. Al final del mes del ayuno, los musulmanes celebran la gran ocasión llamada "Aid ul Fitr", y se juntan en las mezquitas

(NdT: este texto ha sido escrito desde Canadá, donde a causa del frío tienen que realizar salat-ul-Aid en las mezquitas. De todas maneras, si hay posibilidad, esta oración debe realizarse al aire libre) para oraciones y celebraciones especiales. Sin embargo, los musulmanes, antes de realizar la oración especial, tiene que pagar "zakat ul fitra", que es una caridad especial. Este es el primer paso con el que Dios nos ayuda a tomar el camino de la caridad y para compartir lo que Dios nos ha dado, esperando que los musulmanes compartan con los miembros menos afortunados el resto del año.

El Corán y las súplicas

El mes de Ramadán es también el mes del Corán y las súplicas (duá). Allahu Ta'ala dice: "En el mes de Ramadán se hizo descender el Corán, dirección para los hombres y pruebas claras para la Guía y del Discernimiento" (Surat ul-Baqarah, 185). Los musulmanes son animados a leer el Corán en todas las ocasiones; pero durante el mes de Ramadán se centra más la atención en la recitación. El Imam al Baqer (a.s.) dijo: "Toda cosa tiene su estación primaveral; y la primavera del Corán es el mes de Ramadán". El Santo Corán se divide en treinta partes iguales llamadas yuz o para (en el ámbito de influencia de la lengua urdu, NdT). Esta división se ha hecho para que un musulmán pueda completar la recitación del Corán entero durante los treinta días del mes de Ramadán. Por esto se dice que el Corán es el Libro más leído en el mundo.

Las mezquitas y los centros islámicos organizan programas especiales para la recitación del Corán; la gente se sienta en círculos y, por rotación, cada persona recita ciertos versos o páginas del Corán mientras otros siguen al recitador.

El mes de Ramadán es también el mes del duá, de las súplicas. En el mismo sitio donde habla del ayuno, Allahu Ta'ala dice: "Y cuando Mis siervos te pregunten sobre Mí, Yo estoy cerca y respondo al ruego del que me pide, cuando me pide" (Surat ul-Baqarah, 186). Aunque los musulmanes recen y supliquen diariamente, en Ramadán sus oraciones y súplicas aumentan. (...)