

EL SIGNIFICADO ESPIRITUAL DEL AYUNO

Nuestro objetivo en este punto no es más que estudiar el significado íntimo del ayuno. Sin embargo, en primer lugar vamos a estudiar algunos puntos importantes.

¿Qué sabiduría intrínseca subyace al abstenerse durante el día de la ingestión de líquidos y alimentos, que son necesidades naturales, debido al ayuno? ¿No es perjudicial para la salud ayunar puesto que nos impide tomar las calorías y los nutrientes suficientes durante el invierno?

Ayunar absteniéndose de comer y beber desde el punto de vista islámico no es perjudicial para la salud durante las épocas más frías. Las observaciones biológicas demuestran que ciertos animales salvajes no pueden encontrar nada para comer y para combatir esta escasez de alimentos y el frío externo se refugian en cubiles, pasando el invierno en un estado similar al sueño, la llamada hibernación, un sueño invernal en donde se ralentiza el ritmo metabólico corporal y «ayunan» durante toda la época gélida del año. Este sueño los rejuvenece y los fortalece a principios de la primavera.

Ocurre lo mismo con los árboles, pierden las hojas, se aletargan e incluso no necesitan agua. Después de unos meses «ayunando», con la llegada de la primavera, se rejuvenecen y pasan a ser árboles más vigorosos, brotando nuevas hojas y flores.

Como todos los órganos, el sistema digestivo necesita descansar y el ayuno es la respuesta a esa necesidad. Pero el verdadero objetivo del ayuno no son tales beneficios médicos.

El ser humano es la gran obra de Dios. Es una unión de elementos contradictorios, el cuerpo y el alma, lo material y el significado que se complementan en ello. La felicidad del hombre depende del equilibrio entre ambos elementos. Como nuestro lado material y mundano es más concreto y dominante, siempre tiende a ensombrecer y dominar nuestros poderes espirituales. Si esa tendencia continua influyendo durante mucho tiempo, impide la maduración del alma humana. Para poder someter al cuerpo ante el alma, hay que limitar el poder del cuerpo y fortalecer el alma.

El hambre, la sed y limitación de los deseos sexuales además de controlar nuestra lengua, nuestro corazón y nuestra mente son muy eficaces para alcanzar dicho objetivo. Esto es un hecho ampliamente comprobado por la experiencia.

Una de las señales de la madurez de una persona es la sumisión de la naturaleza animal a la mente y alma. La naturaleza humana es indócil, a veces se excede y a veces afable. Para calmarla se necesita una práctica tan dura como «el ayuno». Si pide perdón después de hacer un pecado e intenta borrarlo ayunando, esto hace que su voluntad sea firme, purifica su alma y le consuela.

Abstenerse de la comida y el agua es una característica de los ángeles. Aquel que ayuna se asemeja a los ángeles y lo más importante, lo acerca más a Dios por lo que hace, es decir ayuna, porque es un decreto de Dios. Así, alcanza la complacencia de Dios que es el último objetivo de los fieles.



Hay algunas normas que hay que cumplir para lograr el objetivo del ayuno. El ayuno es la acción de «permanecer lejos de los actos que lo rompen». Con un significado perfecto, el ayuno se realiza con la participación de todos los órganos porque hemos de privar el estómago de comer y beber tanto como resguardarnos de la mentira, los insultos y hablar en vano. El ojo no tiene que mirar hacia lo ilícito y buscar defectos de otros. Los oídos no tienen que escuchar calumnias ni murmuraciones. Y lo más importante es que el corazón y la mente tienen que reflexionar sobre aquello que es bueno. Los eruditos espirituales dicen que mentir y murmurar acerca de alguien rompe el ayuno. El que no ayuna con todas las partes de su cuerpo parece que así lo hace pero en realidad no puede alcanzar la profundidad del ayuno. Un hadiz del Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones de Dios sean con él) menciona la misma verdad: «Mucha gente que ayuna no obtiene nada de su ayuno excepto hambre y sed».

El que ayuna con todo su cuerpo y alma será más cuidadoso y decente. Incluso, si alguien le injuria o le molesta, debe decirle: «Estoy ayunando». Nuestro Amado Profeta (la paz y las bendiciones de Dios sean con él) nos lo sugiere. Además es uno de los motivos por los que disminuyen los problemas de orden público.

Todos los actos religiosos pasan a ser meritorios después de ser adornados con la noble cualidad «Ijlas»—sinceridad—. Ijlas significa hacer cualquier acto con una intención pura, solo por Dios. El ayuno es la verdadera muestra del «ijlas».

En un hadiz qudsi, Dios dice: «El ayuno tan sólo es por Mí, y Yo lo recompensaré». Por eso, los creyentes han de estar libres de todos aquellos actos que dañan su ijlas. No tienen que esperar alguna recompensa o un privilegio por ayunar, para que así no se menoscabe la dignidad de su veneración.

El ayuno consta de tres partes: El ayuno del alma significa abandonar las ambiciones desmedidas y tener sobriedad. El ayuno del intelecto no es más que permanecer en contra de los deseos del yo carnal. El ayuno del nafs es abstenerse de comer, beber y de lo ilícito.

El hadiz que dice «El ayuno es un escudo.» ha sido interpretado como una separación entre el hombre y todo lo demás excepto Dios.

Para resumir, hay tres grados de ayuno: El ayuno de la gente común debe abstenerse de comer, beber y de tener relaciones sexuales desde antes del amanecer hasta el ocaso. El ayuno de los verdaderos sabios —Jawas— significa tomar bajo total control el resto del cuerpo además del ayuno de la gente común. El ayuno de la «elite» los sabios—Jawasul Jawas, Arifin— consiste en privar al corazón de toda aquello que no sea Dios. Durante el ayuno el pueblo llano no colma su estómago con el alimento, los sabios se abstienen de toda clase de mal y contienen todos sus órganos y la flor y nata de la Umma (Arifin) tan sólo llenan su corazón con Dios. Este es el verdadero objetivo esperado del ayuno.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS ESPIRITUALES DEL AYUNO?

El ser humano tiene una estructura compuesta de cuerpo y alma. Cada uno de estos dos elementos intenta hacer girar a la persona alrededor de su eje. Uno de los aspectos de estos

dos elementos es el deseo sensual y animal. O sea, es el aspecto relacionado con el cuerpo humano.

Otro aspecto del ser humano es lo espiritual, lo cual le recuerda su razón de existir, le alienta a que realice buenas acciones, le provoca ver los reinos espirituales, le hace disfrutar de sabores indescriptibles aunque tenga hambre y sed, y le conmina a mantenerse lejos de las maldades.

Si en una persona el espíritu pierde el poder y lo carnal se hace dominante, entonces esa persona se deja llevar según sus deseos carnales. Hace caso omiso de los límites de la mente y la religión, y gasta casi todo el poder de su mente en obtener los mejores y más variados tipos de comida y bebida. Su única preocupación consiste en pensar cómo satisfacer sus deseos sensuales. No hay mejor descripción que la del siguiente versículo del Corán: «Pero los que se niegan a creer se dan al disfrute y comen como los animales de rebaño; y el Fuego será la morada que posean» (Corán 47:12).

EL AYUNO RECUERDA LA UNIÓN CON DIOS

Cada momento, cada segundo de la persona que ayuna es muy importante ya que le recuerdan a Dios, sus bendiciones y lo más importante la unión con Él. El ayuno realiza esta función de dos maneras. Esto se puede resumir del siguiente modo: el deseo a las bendiciones que no será destruido por los sabores y el sabor que viene con la disminución de las amarguras. Una persona que pasa un día entero pasando hambre y sed, aunque parezca fastidiada, en realidad las bendiciones que le traerá esta oración le hacen olvidar lo que sufre. La persona que ayuna solamente piensa en llegar a su Señor, y por El Mismo deja de comer, beber y pensar en los deseos carnales. Gracias a este pensamiento, todas las facultades de su vida se mueven con rectitud. Y el Mensajero de Dios declara: «Hay dos períodos relajantes para la persona que ayuna. Uno es cuando rompe el ayuno (iftar) y el otro es el momento en que se encuentra con su Señor».

EL AYUNO LE HACE ALCANZAR AL HUMANO EL NIVEL DE LOS ÁNGELES

Existen dos aspectos en los humanos: el aspecto angelical y el bestial. Cuando una persona se comporta de manera opuesta a los sentimientos animales siente en su consciencia su parte angelical y que va reduciendo la parte bestial. Los humanos son seres inferiores a los ángeles pero superiores a las demás criaturas. Y Dios le dio el poder de llegar al rango más alto y también descender al nivel más bajo. Por consiguiente, el ser humano a veces supera a los ángeles y los deja atrás en cuanto al nivel de cercanía a Dios. Y otras veces desciende más debajo de donde los demonios habitan. «Que en verdad creamos al hombre en la mejor armonía y luego lo convertimos en uno de los más bajos» (Corán 95:4-6).

Una de las características de los seres humanos que los diferencia de los ángeles es el hecho de que tengan nafs (el yo carnal). En los ángeles no existen comportamientos tales como comer, beber, casarse o rebelarse contra Dios. Ellos, por su naturaleza, son criaturas inocentes y pasan cada instante rezando a Dios. «No se le adelantan en la palabra y actúan siguiendo lo que les manda. Dios sabe lo que tienen delante y lo que tienen detrás. Sólo quien es aceptado puede interceder por ellos. Y le tienen mucho miedo a Él» (21:27-28). En

cuanto a los seres humanos, ellos necesitan comer y beber para sobrevivir. Y siempre es posible que cometan errores y se rebelen. Pero un creyente que ayuna adquiere cualidades angelicales absteniéndose de comer, beber, de los deseos carnales y las malas acciones, como contar embustes o la crueldad. Incluso supera a los ángeles con estos comportamientos. Y Dios se enorgullece con Sus siervos que se comportan así y los pone como ejemplo a los ángeles.

EL AYUNO ENSEÑA EL VALOR DE LAS BENDICIONES

Dios adornó con miles de bendiciones la Tierra dejándola a la orden del Califa de la Tierra, es decir, los seres humanos. Cada día es como si nos bajara una mesa del Cielo; mientras se quita una, inmediatamente viene otra. Los árboles dan frutas sea en verano o invierno; el cielo está lleno de tesoros y de la Tierra rebosan muchas bendiciones: «Y os ha dado de todo lo que habéis pedido. Si tratáis de contar las bendiciones de Dios, no podréis enumerarlas; es cierto que el hombre es injusto, ingrato» (Corán 14:34).

El Cielo y la Tierra han sido puestos bajo las órdenes de los seres humanos y ellos estando incluidos en ellos, no se dan cuenta de estas bendiciones. Son como aquellos peces que a pesar de que nadan en el agua, no reconocen el mar. Ellos se encuentran en el mar, pero no están al corriente del agua que les facilita nadar. El ser humano, que nada entre las bendiciones, gracias al ayuno toma en consideración su importancia y trata de agradecerse a Dios por ellas.

EL AYUNO ACOSTUMBRA A LAS PERSONAS A ECONOMIZAR

La plegaria que es, en definitiva, el ayuno en el Islam, enseña a las personas que preservar es una virtud. El ayuno se puede considerar como un maestro que imparte economía. Una persona que hace todo lo que le da gana y siempre que quiera, cuando esté ayunando tiene que abstenerse de algunas cosas. Por ejemplo, un hombre que siempre come y se rinde a los deseos de su cuerpo, cuando ayuna, tendrá que esperar a la hora de romper el ayuno (iftar); por lo tanto aprenderá a administrar y se mantendrá lejos de vivir irresponsablemente.

EL AYUNO ENSALZA EL ESPÍRITU

Los humanos son criaturas compuestas de cuerpo y el alma. De la misma manera que el cuerpo tiene algunas necesidades y deseos, el alma también tiene algunos deseos y necesidades. El ser humano es una criatura pequeña en cuanto a su tamaño corporal; sin embargo, en cuanto a sus cualidades espirituales se encuentra altamente capacitado para abrazar la eternidad. Con sus miles de tentaciones, deseos, sentimientos, emociones, imaginaciones y pensamientos, el ser humano es como un pequeño repertorio del Universo.

De este modo aquello que induce a realizar los deseos y las tentaciones que desarrollan todas las capacidades y el aspecto espiritual de una persona; lo que extiende sus pensamientos y los dispone, aquello que disciplina sus poderes sensoriales; lo que lo hace alcanzar la madurez, el vínculo más sublime y alto que lo hace unir a su Señor, no es ni



más ni menos que la oración. Por consiguiente, en el ayuno, que no es más que una forma de devoción, existen estas peculiaridades. El Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones de Dios sean con él) en un hadiz dice: « Se debe dar limosna por todo. Y la parte que corresponde al cuerpo es ayunar. El ayuno es la mitad de la paciencia». Salat (la oración diaria) es el pilar de la religión, el ayuno es el pilar y el alimento del alma, y la limosna es el pilar de la sociedad. Es decir, la religión sin salat, el alma sin el ayuno y la sociedad sin limosna no pueden ser duraderas. Como la comida alimenta al cuerpo, así el ayuno alimenta al alma; si no es posible vivir sin comer nada, tampoco es posible continuar la vida espiritual sin ayunar.

Es por eso que, dejando a un lado las diferencias en la forma de realizarlo, el ayuno fue un principio fundamental en todas las religiones que pretenden ganarles a las personas sus cualidades espirituales. Incluso, todos los Profetas que serían guías para madurar a la gente, pasaron ayunando el período de preparación para cargarse con esa misión importante. Y esto es otra prueba que demuestra la influencia del ayuno sobre la madurez de las personas.

Las personas que desean madurar espiritualmente deben realizar el ayuno. En otras palabras; los que no ayunan permanecen bajo el influjo de su cuerpo y no pueden llegar a la maduración deseada.

EL AYUNO REFRENA AL NAFS (EL YO CARNAL)

Es una necesidad imprescindible para las personas tomar las riendas del Nafs; ya que los deseos y las costumbres del nafs son unos venenos mortales, unos pesos que llevan a la persona a lo más bajo. Nafs siempre le ordena la maldad a la persona. El Profeta José con la siguiente declaración define de la mejor manera el nafs: «No puedo exonerar mi Nafs; ya que, salvo aquellos a quienes protege mi Señor, normalmente nafs siempre tiende a ordenar la maldad. Realmente, mi Señor es Indulgente, Misericordioso. El nafs se engrandece cuánto más se le da, y siempre quiere más y más. El Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones de Dios sean con él) en uno de sus rezos dice: «¡Dios mío! Me refugio en Ti de la debilidad y la pereza, de la cobardía y la mezquindad, de la vejez y los tormentos en la tumba. ¡Señor mío! Otórgale piedad a mi nafs; purifícalo ya que Tú eres el mejor de los que purifican. Tú eres su Dueño y Señor (del nafs). ¡Dios mío! De la ciencia que no es beneficiosa, del corazón que no tiene temor, del nafs que no se satisface y del rezo no aceptado me refugio en Ti». Y en otro rezo se refugia en Dios de las maldades y los problemas que le causará su nafs.

En este sentido, el ayuno es como un escudo contra la fornicación que arrastra al hombre a grandes peligros. Los que no pueden casarse, según el consejo del Mensajero de Dios (la paz y las bendiciones de Dios sean con él) deben ayunar; ya que el ayuno es un escudo contra los pecados.

La manera práctica de controlar el nafs es el ayuno. Es por tal motivo que el ayuno obligatorio (fard) se convirtió en uno de los pilares de la religión y se consideró como la forma más práctica de que una persona alcanzara el camino que va hacia la piedad.

Efectivamente, Dios declara lo siguiente: «¡Creyentes! Se os ha prescrito el ayuno al igual que se les prescribió a los que os precedieron» (Corán 2:183).

El ayuno es como una cuerda y una rienda colocadas sobre el nafs y sirve para suavizar su obstinación. En un hadiz el Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones de Dios sean con él) dice: «Dios, para educar al nafs le impartió algunos castigos. Primero lo quemó en el fuego y le preguntó: «¿Quién eres tú y quién soy Yo?». El Nafs le contestó: «Tú eres tú y yo soy yo». Entonces Dios lo educó con hambre y le volvió a preguntar: «¿Quién soy Yo y quién eres tú?». La respuesta del nafs fue de la siguiente manera: «Tú eres el Señor de los universos y yo soy un insignificante siervo Tuyo».

En resumen el hombre, con el ayuno, salva a su propio nafs de la desobediencia contra Dios y lo convierte en un siervo obediente. Cada una de las personas que ayunan nota en su consciencia sentimientos angelicales con más frecuencia que en los días ordinarios. Y también todos se dan cuenta de que no son capaces de hacer nada por sí mismos, ni siquiera pueden tocar el agua sin permiso y por lo tanto cada uno entiende que no es poseedor sino poseído y que no es independiente sino esclavo. Así concibe su incapacidad y pobreza, se da cuenta de sus defectos y se prepara para tocar la puerta de misericordia de Dios con una mano de agradecimiento.

EL AYUNO ES UNA PROTECCIÓN CONTRA LOS PECADOS

Cometer un pecado es un acto de destrucción interna y una contradicción con respecto a aquello que es natural. Una persona que comete pecados no es más que un desafortunado que se abandonó a los tormentos de conciencia y perdió todas sus habilidades y cualidades espirituales. Y si sigue cometiendo el mismo pecado, entonces pierde el control del todo y ya no tiene fuerzas para retenerse.

Hay un montón de pecados que cubren los caminos por los cuales camina el ser humano. En estos caminos, los pecados observan a las personas como una serpiente aunque se salve de uno, es muy difícil que siga a su camino sin perderse en los otros. Hay que tener una fuerza de voluntad de hierro para atravesar estos caminos puesto que en caso negativo no haríamos sino rebajar nuestro ser espiritual.

Así que el ayuno es como una garantía contra estos peligros. Para algunos es como una protección contra la desviación, una precaución contra las rebeliones, un buen compañero que protege como un escudo a su amigo y que se convierte en una puerta misteriosa en las murallas del Cielo para ayudarle entrar en el Paraíso.

El Mensajero de Dios (la paz y las bendiciones de Dios sean con él) dice: «¡Oh jóvenes! Si alguno de vosotros tiene la posibilidad de casarse que se case; ya que esto (el matrimonio) le protege contra los pecados del ojo lascivo. Y el que no tienen posibilidad de casarse que ayune; ya que el ayuno es un escudo contra los pecados».

El ayuno es una práctica y desarrolla la capacidad de oponerse a los deseos carnales. Cuando una persona ayuna es capaz de impedir todo tipo de tentaciones y deseos negativos, y aparte de eso, con la fuerza que obtiene en esos momentos puede seguir



impidiendo este tipo de deseos y tentaciones. El ayuno no significa tan sólo dejar vacío el estómago, sino es hacerle ayunar a todo lo que posee una persona, los sentimientos, la vista, el oído, el corazón y las imaginaciones; alejarlos de las cosas inútiles y dirigir a cada uno hacia el Más Allá. Un hombre que ayuna de esta manera vive una vida halal (legal) y hay que interpretar desde este punto de vista el siguiente hadiz del Profeta (la paz y las bendiciones de Dios sean con él): «Quien me da garantías acerca de proteger su boca y lo lascivo de su entrepierna, yo le doy garantía sobre el Cielo».

La manera más fácil de tener bajo control la religión es el ayuno pues cuando el estómago siempre esta lleno, todo el cuerpo alcanza una capacidad inmensa de energía. Y esto provoca los deseos del nafs. Entonces ya no puede controlar su lengua. Una lengua sin control, es uno de los peligros más grandes para la vida de una persona en la Más Allá. Y el único remedio de controlarla es restringir los deseos del nafs. Como cumple con esa función, el ayuno es una receta muy aconsejable. Uno de los hadices del Profeta (la paz y las bendiciones de Dios sean con él) también lo afirma: «Que ninguno de vosotros, en los días de ayuno, no diga nada malo a nadie y no grite. Si alguien le molesta, con la lengua o con la mano, que le conteste diciendo: Estoy ayunando». «Quien no se abstiene de mentir y de malos comportamientos, que sepa que Dios no necesita que él/ella deje de comer y beber».

En resumen, el ayuno perfecto consiste en hacerle ayunar tanto al estómago como a los ojos, los oídos, el corazón, las imaginaciones y los pensamientos. Es decir, protegiéndolos de los actos prohibidos y dirigir a cada uno a la servidumbre ante Dios. Si se puede tomar bajo control la fábrica más grande del cuerpo humano, el estómago, entonces los demás miembros se pueden manejar con facilidad.

EL AYUNO ENSEÑA RESPETAR A LO CONSIGNADO

El ayuno enseña cómo respetar las cosas confiadas a una persona, sean ocultas o públicas. Ya que no hay nadie más que Dios que haga a las personas abstenerse de las bendiciones proveídas, como comer y beber. El que ayuna respeta a lo largo de un día entero los límites de Dios. Aunque tenga todas las bendiciones bajo sus manos y que no haya nadie que lo observe sigue ayunando. Porque está lleno de sentimientos de respeto hacia su deuda con Dios. Y este comportamiento influye en toda la vida del creyente. Por consiguiente, una persona que ayuna, es siempre atento con todo lo que se le confía.

EL AYUNO ENSEÑA LA IMPORTANCIA DE CUMPLIR LA PALABRA

El ayuno es una de las oraciones en la que se manifiesta de mejor manera el sentimiento de lealtad. El siervo, en ciertos tiempos va a dejar de hacer algunas cosas y de esta manera demostrará que es fiel a su palabra. Por tanto, con el ayuno desarrollará sus sentimientos de lealtad y esta será una parte de su ser. Y una persona que llega a este estado sería una estatua de lealtad tanto en su vida familiar e individual como social.

EL AYUNO LES ENSEÑA A LAS PERSONAS SER DIGNAS

Gracias al ayuno, el hombre coloca barreras contra las preocupaciones diabólicas causadas por su nafs, lo toma bajo control e intenta dirigir el nafs. Así se abstiene de las comidas, las mujeres y las otras bendiciones mundanas y de esta manera, mantiene una vida digna y lejos de los sentimientos humanos y deseos causados por su nafs. Obtienen pues el sentimiento de dignidad que el Señor de los universos declara que es una aptitud de los creyentes: «De Dios es el poder y de Su Mensajero y de los creyentes, pero los hipócritas no saben» (Corán 63:8).

EL AYUNO ENSEÑA LA PACIENCIA

Una de las ventajas principales del ayuno es el hecho de que les enseñe a los creyentes ser pacientes. Realizando el ayuno, los creyentes se someten a un período de formación, porque no comen cuando tienen ganas, no beben agua cuando sienten la sed y con paciencia dicen: «Estoy ayunando» cuando alguien les molesta. Mientras así es como se atan las manos, los pies, la lengua, los labios y los oídos, y si conservan la paciencia se hace realidad el Buraq, un corcel alado, para ellos en su viaje hacia Dios se hacen dignos de ganar Su placer.

EL AYUNO ENSEÑA LA PERSEVERANCIA Y LA RESISTENCIA

Las personas pueden perder todo lo que tienen: su riqueza, sus amigos y hasta sus hijos. Pueden pasar a ser pobres y miserables en cualquier momento, en todas partes. Pueden sufrir penas incesantes de repente. Así que, tienen que preparar su cuerpo y alma para tales desgracias inesperadas.

Los que realizan el ayuno están listos y preparados para tales calamidades mostrando paciencia contra las fuentes más básicas de angustia tales como el hambre y la sed y acostumar su cuerpo y alma para los acontecimientos y situaciones más dolorosos que deberían afrontar en el futuro. En caso de tal aflicción, no pierden fácilmente la fe ni abandonan la lucha para conseguir mejores condiciones. Perseveran y luchan contra los problemas, las dificultades y los tormentos.

Además, el ayuno moldea y reforma el alma de manera más rápida y le concede al que ayuna un carácter fuerte, resuelto e inflexible. La persona que ayuna no se preocupa por los dolores mundanos ni tampoco comete injusticia. Por lo tanto, el ayuno entrena al que ayuna de una manera que éste nunca deja sus principios por ninguna ganancia mundana. Este es el perfecto e ideal carácter que es definido y elogiado por el Islam.

EL AYUNO HACE ADQUIRIR SENTIDO DE ORDEN Y ARMONÍA

El ayuno provee al que ayuna un sentido de orden y armonía. Comer y beber en ciertos tiempos como la observación sahur (la última comida de noche antes de comenzar el ayuno) y el desayuno "iftar" en tiempos definidos les concede a los que ayunan una vida más ordenada y armoniosa. Los creyentes se hacen más impacientes para observar las oraciones diarias en el justo tiempo predeterminado para cada rezo. También, realizan el rezo de la congregación (tarawih), que se hace sólo en el Ramadán, el mes de ayuno. Esta práctica de ayuno trae disciplina y armonía a la vida de los creyentes.

LO QUE HACE GANAR EL AYUNO A LA SOCIEDAD

Gracias al ayuno (especialmente en el mes de Ramadán), las personas establecen relaciones con las otras en la vida social. El hecho de que todos los creyentes empiezan a la misma vez a ayunar, esperan juntos el iftar (el desayuno), se despiertan para el sahur, realizan la oración de tarawih en congregación etc., crean por tanto un vínculo de hermandad y amor verdadero entre los creyentes.

Y de esta manera todos los creyentes se consideran como un cuerpo al que se refiere el Profeta en uno de sus hadices: «Los creyentes son como un solo cuerpo en cuanto al amor, la compasión y el cariño que sienten mutuamente. Si uno de los miembros del cuerpo se queja de algo, todos los miembros intentan ayudarlo». Con este pensamiento exaltado se establece una unidad entre las personas de la sociedad.

Cuando todos los miembros de una familia se juntan alrededor de una por el mismo motivo (para romper el ayuno), esto fortalece los vínculos familiares entre ellos y por tal motivo es muy importante. Este acontecimiento también sirve para fortalecer las relaciones entre los conocidos o los desconocidos a través de las invitaciones de iftar.

EL AYUNO NOS RECUERDA LAS CONDICIONES DE LOS POBRES

El ayuno les enseña a las personas muy ricas que a lo mejor nunca en su vida sufrieron hambre y que no tienen ni idea de lo que es el hambre, la importancia de las bendiciones concedidas a los seres humanos tales como comer y beber a través del ayuno. De esta manera, el rico se va a dar cuenta de las difíciles condiciones del pobre e intentará ayudarlo. Y cuando los ricos se comportan así con los pobres, estos tampoco sentirán odio ni envidia contra los ricos, y de esta manera no va a haber ningún conflicto entre ambas clases sociales e incluso a su vez el pobre se convierte en el protector de la propiedad del rico. Por eso, el ayuno nos despierta los sentimientos acerca este asunto. Por consiguiente, los ricos aprovechan la oportunidad de ver a los que no son como ellos y se acuerdan del siguiente hadiz del Profeta: «Aquel que está lleno mientras su vecino sufre hambre no es uno de nosotros».

Solamente sufriendo hambre y sed, se puede concebir la importancia de estas bendiciones. En este aspecto, frenar nuestros deseos con la orden de Dios y ayunar, respecto a nuestra vida social, nos convierte en una pieza perfecta de una sociedad perfecta.

EL AYUNO EVITA LA MENDICIDAD

El hombre que educa su nafs con el ayuno, que aguanta muchas dificultades empieza a oponerse a los acontecimientos. Ya no le pueden parar ni el hambre ni la sed y aunque sufra muchas calamidades, no le pide nada a nadie dejando a un lado su orgullo. Sin embargo, las personas que no saben del ayuno, ni lo han practicado durante algún período de su vida, ante una posible pobreza empiezan a mendigar sin pensar en su honor y orgullo.

¿Qué dice la ciencia acerca de la valía del ayuno?

Esta investigación fue publicada bajo el título «La influencia del ayuno sobre la salud humana» en una revista llamada «El Muslimun» en Pakistán. Dos académicos de la Facultad de medicina en la Universidad de Dakar prepararon esta investigación. Ahora prestemos atención a los autores de la investigación:

INTRODUCCIÓN

Todos los musulmanes del mundo ayunan cada año en el noveno mes según el calendario lunar que es el Ramadán. Durante este mes de ayuno, está prohibido comer y beber desde el amanecer "dicho de otro modo, más o menos una hora y media antes de la salida del sol", hasta la puesta del sol. Pero pueden comer y beber lo que quieran entre iftar (el momento que rompe el ayuno) e imsak (el inicio del ayuno).

Ayunar es obligatorio para los hombres y mujeres que han llegado a la pubertad. Sin embargo, como esta declarado en el siguiente versículo, no es obligatorio ayunar para los enfermos y los viajeros:

«Pero el que esté enfermo o de viaje, podrá hacerlo, en igual número, otros días» (Corán 2:184).

El mes del Ramadán cambia cada año de posición dentro del calendario gregoriano (solar) dependiendo de las fases lunares. Y como es conocido, la duración del ayuno en un día difiere entre doce y diecinueve horas dependiendo de las zonas geográficas y las estaciones en las que acontece el mes de Ramadán. Según esto, una persona que ayuna puede comer una o dos veces durante la noche hasta el amanecer.

La cuestión de los influjos y efectos del ayuno sobre el organismo humano ha fomentado muchas discusiones científicas desde hace largo tiempo. Mientras que algunos investigadores defendían la idea de que el ayuno es dañino para el organismo humano, otros reclamaban que si se trata solamente de cambiar las horas de la comida, esto no tendría ninguna influencia negativa sobre el organismo humano, ya que esta situación no cambiaría las calorías necesarias que debe tomar una persona al día.

Realmente, el organismo humano consume más proteínas, almidón y azúcar que en otros días normales. Y esto significa que el organismo que ayuna toma más caloría de lo normal.

INVESTIGACIÓN

La investigación médica se aplicó a trece voluntarios. Entre ellos se hallaban dos mujeres embarazadas de seis meses. El objetivo era probar la influencia del ayuno sobre el cuerpo humano. El mismo experimento, con las mismas condiciones se aplicó para poder hacer comparaciones a otro voluntario de veintisiete años que no ayunaba.

En estos experimentos fueron investigadas las influencias del ayuno sobre el peso corporal, el pulso, la tensión arterial, actividades de absorción celular y la influencia el equilibrio hídrico sobre el organismo así como se hicieron análisis de orina y sangre.

MÉTODO APLICADO

Tres de los voluntarios que tomaron parte en el experimento eran mujeres de diecisiete, veintisiete y cuarenta años. Y la edad de los hombres variaba entre los veintidós y los treinta y tres. Ingerían diariamente, entre 2.500 y 3000 calorías, siendo todos los sujetos de la experimentación gente sana sin ningún tipo de enfermedades orgánicas y procedentes asimismo de estratos sociales de clase media.

Para hacer estudios comparativos entre las variables orgánicas de los voluntarios antes y después del ayuno, se les hacen los análisis necesarios durante la semana anterior al mes del Ramadán. Los análisis de la semana anterior al Ramadán se tomaron antes del ayuno, y los del mes del Ramadán durante la comida que interrumpe el ayuno (iftar), después de tomar un poco de agua. Y estos análisis se repitieron en el primer, el décimo y el último día del Ramadán así como un mes después del Ramadán.

En este ensayo se usaron los métodos más modernos y precisos. Ahora vamos a ver los resultados de dichas pruebas.

RESULTADOS

PESO CORPORAL

La influencia del ayuno sobre el peso corporal de los sujetos de experimentación fue del modo en que se muestra en el siguiente cuadro. Las unidades están expresadas en kilogramos.

a: Los datos anteriores al Ramadán

b, c, d: Los datos del primer día, el décimo y el último del Ramadán

e: Los datos después del Ramadán.

Las conclusiones que se pueden sacar de la tabla son las siguientes: En el peso corporal del sujeto que no ayuna, no hay ningún cambio evidente. Excepto en dos personas, se observa pérdida de peso de 2,87 kg lo máximo en voluntarios que ayunan, y uno mantiene el peso corporal que tenía antes del Ramadán. Mientras tanto, el peso de la mujer embarazada sube 1,64 kg durante el Ramadán. Además, según los datos relativos al mes posterior al Ramadán, la mitad de los sujetos de experimento que perdieron peso en el Ramadán recuperan los kilos perdidos.

CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

No se observó ninguna influencia importante del ayuno sobre el pulso y el calor corporal. La concentración de hemoglobina en la sangre era normal. Eso quiere decir que la duración del ayuno de un mes no es lo suficientemente extensa para causar algún cambio en la proporción de hemoglobina en la sangre. En general, tampoco hubo modificación alguno importante en la tensión arterial de los que ayunaban. Sin embargo, se observó que algunos voluntarios tenían la tensión baja en los primeros días del Ramadán.

RESPIRACIÓN CELULAR

Durante el Ramadán no se observó ningún cambio metabólico importante en la respiración celular. Sin embargo, en la mujer embarazada se observó un aumento de +15.1 en la primera etapa del Ramadán y uno de +26.15 un mes después del Ramadán. Y estos datos demuestran un cambio que puede aguantar el organismo de una mujer embarazada.

PROPORCIÓN DE AZÚCAR EN LA SANGRE

En el siguiente cuadro se pueden ver los cambios ocurridos en la proporción de glucosa en la sangre durante el ensayo. La unidad de medida usada es mg/dl.

a: Los datos anteriores al Ramadán

b, c, d: Los datos del primero, décimo y último día del Ramadán

e: Los datos después del Ramadán.

Como se ve en este cuadro, hubo una reducción obvia en la proporción de azúcar en la sangre de los voluntarios que ayunaban, de unos 70 miligramos en la proporción normal del organismo, siendo este el nivel más bajo para el cuerpo humano. En ningún voluntario la proporción de azúcar superó a 104 miligramos.

CONSUMO DE AZÚCAR EN LA SANGRE

En el experimento aplicado a los cuatro voluntarios, antes y después del Ramadán, se observaron modificaciones causadas por el ayuno en el consumo de azúcar en la sangre. En estos análisis no se observó un cambio acusado en la proporción de glucosa basal de los voluntarios que ayunaban. Y también se observó que la composición de la sangre se mantuvo en una proporción normal durante el período de ayuno. Además se determinó que la función del hígado era normal.

LA PROPORCIÓN DE LÍQUIDO EN EL CUERPO

Se observó que la mayoría de los sujetos tenían la cantidad de líquido suficiente para el cuerpo, incluso algunos tomaron 2,4 litros de agua en veinticuatro horas, que es más que suficiente. La proporción de orina es normal durante un período de veinticuatro horas. Aunque se haya visto de vez en cuando una reducción en la orina de los voluntarios que ayunaban, esto también se observó en los voluntarios que no ayunaban. Y se demostró que estas reducciones no fueron causadas por el ayuno sino por los cambios del clima y por la

sudoración ocurrida a través de las glándulas sudoríparas en la piel. No hubo un gran cambio en el funcionamiento de los riñones durante el ayuno, ya que en todos los sujetos de experimentación se observó que la composición de la orina era normal.

RESULTADO GENERAL

Los ensayos clínicos mencionados anteriormente indican que el ayuno no afecta negativamente a la salud humana puesto que en la mayoría de las experimentaciones realizadas se observan pequeñas reducciones en la proporción de azúcar en la sangre y estas reducciones no superan los límites fisiológicos.

Hay que tener en consideración que estos ensayos se aplicaron a personas sanas. Por eso, no se puede decir que estos resultados sean aplicables a gente enferma o minusválida.

En las investigaciones mencionadas anteriormente se observó fatiga especialmente hacia las últimas horas del día. Puede que lo haya causado la reducción del azúcar en la sangre pero en cuanto esta persona desayuna, poco tiempo después, el cuerpo se recupera.

ALGUNOS COMENTARIOS:

Esta investigación realizada con un método científico por dos científicos musulmanes demuestra que el ayuno no es perjudicial para la salud humana. Me gustaría añadir que el ayuno tiene muchos beneficios para la salud humana probados científicamente, siendo algunos de ellos los siguientes:

a) El hecho de que descanse el aparato digestivo durante las horas del ayuno. Como se sabe, el aparato digestivo, como el resto de órganos de la cavidad abdominal, es un mecanismo orgánico que empieza a funcionar a partir del nacimiento y sigue funcionando hasta la muerte. Por eso, mantener lejos al organismo de las comidas, aunque sea por unas horas, es un método natural en la curación de muchas enfermedades. Especialmente, antes de las operaciones quirúrgicas importantes se usa este procedimiento; ya que antes de una operación así el estómago del paciente ha de estar totalmente vacío. Y a veces, en algunas operaciones de emergencia el cirujano puede verse obligado a vaciar el estómago del paciente antes de anestesiarlo. Efectivamente, el famoso médico árabe Haris ibn Kelde dijo: «El estómago es un nido de enfermedades, y la dieta es el fundamento del tratamiento».

b) Es una verdad científica el hecho de que comer poco es más beneficioso que comer en abundancia. En otras palabras, es más provechoso evitar picar algo entre horas, con la condición de tomar alimentos necesarios para mantener la energía del organismo. De este modo es esa una de las funciones con las que cumple el ayuno. Porque aquellos que ayunan comen con mesura durante el iftar (el momento que rompe el ayuno). El método que usaba el Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones de Dios sean con él) también era este. Y Dios Todopoderoso declara: «Lo que os da el Mensajero tomadlo, pero lo que os prohíba dejadlo» (Corán 59:7).

c) Es una verdad científica indiscutible el hecho de que comer en exceso es dañino para la salud. Además, algunas enfermedades están directamente relacionadas con comer en demasía como algunos tipos de reumatismo, enfermedades cardíacas, alteraciones de la tensión arterial y glucosuria. Entonces, no es un método de curación sin importancia descansar el estómago.

Las investigaciones científicas realizadas sobre este tema demuestran que en las zonas donde el ayuno se considera fard (obligatorio), este tipo de enfermedades no son tan extendidas en comparación con otros lugares.