

## Flujo, ayuno y Falah (parte 2 de 2)

**Descripción:** Cómo lograr felicidad y satisfacción profundas o "flujo". Parte 1: Los ingredientes del flujo están presentes en prácticamente todas las formas de la adoración islámica. Las actividades que producen flujo requieren una inversión inicial y autodisciplina.

Por Abdurraheem Green (islamsgreen.org)

Publicado 13 Jun 2016 - Última modificación 13 Jun 2016

Categoría: [Artículos](#) > [Los beneficios del Islam](#) > [Verdadera felicidad y paz interior](#)

Tomemos como ejemplo el ayuno. En cierto punto, cuando una persona ayuna, comienza a sentir sed y hambre. Lo que llamamos hambre y sed son procesos biológicos básicos que causan señales enviadas a nuestro cerebro, que básicamente nos dicen "come" y "bebe", pero nosotros elegimos, de forma consciente, rechazar estas funciones y órdenes biológicas básicas, porque hemos decidido conscientemente que hay un objetivo más



importante. Los factores que nos motivan son muy importantes, ya que cuanto más conectados estén con nuestras necesidades básicas, tienen un efecto menos positivo y la experiencia que tendremos no será óptima. Por ejemplo, una persona que ayuna por miedo a que la encuentren comiendo o bebiendo o solo por razones de salud, no se beneficiará al mismo nivel que quien lo hace completamente con la intención de agradar a Dios. Las primeras razones están basadas en cosas externas, mientras que la última es autotélica. Aun así, cualquiera que sea la razón, el ayuno nos enseña que podemos anular nuestros impulsos, que no somos "víctimas" de nuestra biología. El ayuno musulmán le da una dimensión adicional interesante, en la que el tiempo del ayuno está prescrito desde el alba hasta el ocaso, y en el que no retrasar el comer y beber, ni romper el ayuno, es parte de la disciplina. El ayuno está definido. Uno es animado a romper el ayuno junto a los demás, y brindar comida y bebida al ayunante. El ayuno musulmán tiene, entonces, todos los ingredientes del flujo. Está definida la acción, no es demasiado difícil ni fácil, es autotélico y uno siente que ha mejorado como persona y que ha participado o contribuido al grupo. Estas condiciones también aplican a las cinco oraciones diarias, la caridad obligatoria y el peregrinaje a La Meca y, de hecho, a casi cualquier acto de adoración.

La clave del éxito en la lucha interna es la intención. La intención es la que ubica el foco en la conciencia; y todo aquello en lo que esté la mente o la conciencia ocupada, está en una dirección hacia la que inevitablemente irá. ¡Nos volvemos aquello en lo que pensamos!

Esto puede actuar como círculo virtuoso o como una espiral descendente. Si, por ejemplo, te enfocas continuamente en cosas negativas, tu consciencia comienza a preocuparse de eso y entonces te enfocas más en las cosas negativas, lo que te hace cada vez más negativo y depresivo. Lo contrario también es cierto.

La intención es la resolución firme de hacer algo. Es una decisión. Estas intenciones son muy importantes y son la llave para controlar la conciencia, y para dirigirse uno mismo en la dirección que uno requiere. Ahí es donde está la clave del autocontrol y de la autodisciplina. También es importante entender que tenemos una energía mental limitada, que se agota igual que cualquier otra cosa. También nos distraemos de las cosas que nos proponemos. Podemos estar tratando de enfocarnos con resolución en un camino específico, pero nos distraemos con dudas y preocupaciones. Eso drena nuestra energía, debilita nuestra determinación y a veces puede desviar por completo nuestra atención. Las experiencias de flujo, por el contrario, aumentan nuestra energía mental. ¿Por qué, entonces, la gente a menudo abandona una experiencia óptima por experiencias que hacen poco o nada por mejorar su calidad de vida? Por ejemplo, los adolescentes estadounidenses tienen experiencias de flujo alrededor del 13% del tiempo que dedican a ver televisión. El 34% del tiempo que dedican a sus pasatiempos y 44% del tiempo que dedican a juegos y deportes. Sin embargo, esos mismos adolescentes dedican cuatro veces más de su tiempo libre a ver televisión, en lugar de jugar y hacer deporte. Los porcentajes son similares para los adultos. ¿Por qué pasamos cuatro veces más de nuestro tiempo haciendo algo que tiene menos de la mitad de posibilidades de hacernos sentir bien?

Las actividades que producen flujo requieren una inversión de atención inicial antes de que podamos comenzar a disfrutarlas. Si una persona está demasiado cansada, ansiosa y carece de disciplina para superar el obstáculo inicial, tendrá que conformarse con algo que, aunque es menos agradable, resulta más accesible. Muchos de ellos simplemente evitan siquiera intentarlo y prefieren dedicarse a experiencias pasivas, como sentarse a ver la televisión, debido al esfuerzo inicial requerido para hacer actividades de flujo.

Las personas con autodisciplina aprenden a ser firmes en sus decisiones y a actuar según ellas, y luego encuentran formas de obtener experiencias óptimas de dichas acciones. Superan esta reserva inicial y llevan el flujo a sus vidas.

Una de las cosas más útiles en este sentido son las cinco oraciones rituales diarias que un musulmán debe hacer. Hay una tradición que afirma que si uno reza dos unidades de la oración ritual o *Salat* y no piensa en nada más que en Al-lah (Dios), todos sus pecados le serán perdonados. Esto, de hecho, es muy difícil. ¡Es probablemente más fácil escalar el monte Everest! Esto se debe a que es muy difícil mantener a raya nuestra actividad mental aleatoria, a menos que uno se entrene para mantenerse enfocado. Esa es la diferencia entre la oración de una persona que hace los movimientos y dice las palabras, y una que ora apropiadamente, con entendimiento, atención, respeto y humildad.

Uno puede entender el dicho del Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Dios sean con él) cuando dijo: "Puede ser que lo único que obtenga el ayunante sea hambre y sed, y puede ser que lo único que obtenga alguien que reza en la noche sea desvelo"[\[1\]](#).

Esta lucha interna es denominada *Yihad an-nafs* en la tradición islámica, y se ha escrito mucho sobre ella. Se dice que es la mejor *Yihad* o el mejor esfuerzo, y que es la lucha contra los deseos y pasiones propios por la causa de Dios. Es más que interesante

que mucho de lo que los psicólogos modernos han llegado a entender acerca de la condición humana, iya había sido expuesto por los eruditos musulmanes! De hecho, cualquiera que esté familiarizado con la tradición espiritual islámica y que haya leído algunos escritos sobre psicología, se imaginará que esos psicólogos cortaron y pegaron de los escritos islámicos.

El flujo también puede ser experimentado en cosas negativas y destructivas. No es suficiente con solo vincular una gran cantidad de experiencias óptimas unas con otras, si tu vida en su conjunto no tiene sentido ni objetivo.

Por ello, resulta fascinante que el Corán enseñe que Dios, Al-lah, el Creador, ha hecho de esta vida una prueba, y que Él nos ha creado para el trabajo y la lucha. Aquellos que tienen éxito son aquellos cuya intención es la más pura y su acción es la más correcta. Lo que Dios mira es nuestras intenciones y el estado de nuestros corazones; no nuestra apariencia exterior, como el color de nuestra piel, nuestra riqueza ni nuestro estatus. Purificar nuestro corazón, dirigir nuestras mentes hacia el más noble de los objetivos, servir a Dios, es la llave del éxito (*falah*) y, de hecho, es el propósito mismo de nuestra existencia. Servir a Dios, por supuesto, no significa solo rezar, glorificar y recordar a Dios, sino también preocuparnos por las necesidades de Sus criaturas. El Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Dios sean con él) dijo:

"Al-lah, el Exaltado y Glorioso, dirá en el Día de la Resurrección: 'Hijo de Adán, estuve enfermo y no me visitaste'. Él le responderá: 'Mi Señor, ¿cómo podría visitarte, si eres el Señor de los mundos?'. Entonces, Al-lah dirá: '¿No sabes acaso que tal y cual siervos Míos estaban enfermos, pero no los visitaste, y que si los hubieras visitado habrías encontrado en esa visita Mi recompensa? ¡Hijo de Adán! Te pedí alimento y no me alimentaste'. Él dirá: 'Mi señor, ¿cómo podría alimentarte si eres el Señor de los mundos?'. Al-lah le dirá: '¿Acaso no sabías que tal y cual siervos Míos te pidieron comida, pero no los alimentaste, y no eras consciente de que si los hubieras alimentado habrías encontrado Mi recompensa en ese acto? ¡Hijo de Adán! Te pedí de beber y no aplacaste mi sed'. Él dirá: 'Mi señor, ¿cómo podría darte de beber si eres el Señor de los mundos?'. Entonces, Al-lah le dirá: 'Tal y cual siervos Míos te pidieron de beber y no les diste, y si hubieras calmado su sed habrías encontrado Mi recompensa en ese acto'"[2].

La paradoja de la felicidad es que una vez comienzas a buscarla, escapará de ti. Es solo abrazando la lucha interior que podemos encontrar el camino hacia la felicidad verdadera.

Dale una ojeada a mi próximo libro (*in sha Al-lah* -si Dios quiere-): *Abrazando la lucha interna en el camino hacia la felicidad verdadera*.

---

Pie de página:

[1] Narrado por Áhmad (8693); clasificado como *Sahih* por Ibn Hibbán (8/257) y por Al Albani en *Sahih Al Targuib* (1/262).

[2] *Sahih Muslim*.

Dirección web del artículo:  
<http://www.islamreligion.com/es/articles/10295>

Copyright © 2006-2015 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Todos los derechos reservados.