

## ¿Por qué ayunan los musulmanes? (parte 2 de 2)

**Descripción:** Los diferentes niveles de ayuno: el nivel libidinal, el nivel emocional, el nivel psicológico y los niveles espirituales.

Por Dr. Bilal Philips

Publicado 26 Oct 2009 - Última modificación 26 Oct 2009

Categoría: [Artículos](#) > [Actos de adoración y ritos](#) > [Los cinco pilares del Islam y otros actos de adoración](#)

---

### 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 ayudar 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 recompense 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.

Dirección web del artículo:

<http://www.islamreligion.com/es/articles/640>

Copyright © 2006-2011 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Todos los derechos reservados.