

Ramadán y menstruación: ¿qué se puede hacer?

¿Sentarnos y quejarnos de no poder orar, hacer salah o realizar sawm (ayuno)? Seamos activas en la búsqueda de otras formas de ibada

02/07/2015 - Autor: Aishah - Fuente: blog islam on line

Ramadán es un mes bendito; este mes es un tiempo de reflexión y desarrollo personal. Muchos de nosotras nos aseguramos de que dedicamos buena parte del tiempo al estudio de del Corán. Muchas aspiran a terminar una vez el Corán en el mes de Ramadán, cosechando las recompensas de la recitación. También nos aseguramos de tener la energía necesaria para estar en oración durante toda la noche ya que queremos que nuestros corazones se estén más cerca de Allah swt.

Como mujeres, a las musulmanas se nos prohíbe rezar o ayunar durante nuestra menstruación. Esto a menudo es considerado para algunas hermanas como una pérdida, especialmente en Ramadán, porque nuestros principales medios de satisfacción, a través de Salah (oración), no están disponibles para nosotras. Aquellas para las que Ramadán es un tiempo para el cambio, pueden sentir incluso que su objetivo ha llegado a su fin. Las hormonas toman el control y la falta de práctica en la *ibada* (adoración) puede conducir a un poco recomendable debilitamiento del iman (la fe); esto es negativo para cualquier mes, pero experimentar esto en Ramadán es aún más triste.

Sin embargo, como hermanas, debemos recordar que nuestro ciclo mensual es un misterio del diseño de Allâh swt para la mujer. No fue un castigo que nos ha sido dado por un hombre, ni tampoco una enfermedad, dado que algunas así lo experimentan. Nuestra menstruación está relacionada con la capacidad de reproducirse; nunca debemos analizar por tanto a esta experiencia con un "¿Por qué Allâh swt nos ha dado la menstruación?" Las mujeres somos lo suficientemente fuertes como para poder afrontar las dificultades que acompañan al ciclo mensual.

"Dios no impone a nadie sino en la medida de su capacidad"¹.

Cuando estamos con nuestra menstruación durante el Ramadán, podemos sentarnos y quejarnos de no poder orar, hacer salah o realizar sawm (ayuno) o podemos ser activas en la búsqueda de otras formas de *ibada*. La recompensa que viene con este mes está ahí, independientemente de si se está en ayunas o no. No dejes que los preciosos minutos y segundos de este mes pasen sin hacer actos que se incorporen a tus buenas obras.

Aquí están algunas ideas de lo que puede hacer durante su menstruación:

Hacer un montón de Dua'a (súplica)

Estar en el estado de impureza no impide hacer Dua'a. En el momento de salah, tómate el

tiempo para sentarte y hacer Dua'a para ti, tu familia y el resto de la ummah.

"La Dua (súplica) es adoración" ²

El Dua'a es una herramienta esencial para acercarse a Allah swt; confiar en Él te conducirá por ello a Él cada vez que tengas problemas. A menudo damos la espalda al Dua'a porque creemos lo que queremos puede ser demasiado grande o insignificante. Recuerda, Allah swt es As-Sami, el Todo lo oye, y no hay Dua'a que hagas que no sea escuchado.

Conecta con Corán

Tu conexión con el Corán puede seguir creciendo durante la ruptura del ayuno. Aprovecha este tiempo para leer una traducción en tu idioma y Tafsir para ayudar a su comprensión.

"... Una guía evidente para las personas que razonan".

Conectar nuestros corazones con las palabras de Allah swt es fundamental, ya que el Corán nos fue enviado como un medio de orientación y comprensión. Si no somos capaces de comprender el lenguaje de la lengua árabe, y tampoco podemos leer siquiera traducciones, estamos poniendo un muro entre nosotros y el Corán.

Alimentar al ayunante

El Mensajero de Allah SAWS dijo:

"El que ofrece comida a una persona que ayuna para romper su ayuno a continuación, recibe la misma recompensa que él (la persona que ayuna), sin que nada se disminuya la recompensa del ayunante" ⁴.

Encárgate de preparar el iftar para todos en tu casa durante este tiempo, si no lo has hecho aún. Haz comida extra y dásela a sus vecinos. Como tendrás más energía de lo normal, ya que puedes comer durante el día, utilízala sabiamente, cocina más y reparte la comida a otras personas. La recompensa recogida en el hadiz es inmensa, ofrece una buena oportunidad para mantener una familia saludable y mejorar las relaciones de vecindad.

Da en caridad

"El Profeta era la persona más generosa, y solía ser más así (generoso) sobre todo en el mes de Ramadán" ⁵.

El mes de Ramadán es un tiempo para aumentar todas las buenas obras, también en la cantidad que das de *sadaqah* (caridad). Incluso si no puedes dar mucho dinero, encuentra la manera de utilizar tu tiempo para beneficiar a otros.

"Todo acto de bondad es una Sadaqa (caridad)" ⁶.

La lista es interminable: una sonrisa a los demás, dar agua a alguien, perdonar a los que te han hecho mal, plantar un árbol, ayudar a hacer las compras a un vecino anciano, enseñar algo de Corán...

Lee libros beneficiosos

"Buscar el conocimiento es obligatorio para todo musulmán" ⁷.

Aumenta tu conocimiento en un área en la que no hayas profundizado antes. Sin entender la religión, estamos caminando en la oscuridad. Hazte un plan de lo que deseas leer y busca buenos libros que te ayuden a aprender más. Ya se trate de historias del Corán, *sirah* o vida de la *sahabiyat* (compañeros del Profeta) - absorbe tanto conocimiento como puedas en este mes para poder iniciar nuevos hábitos.

Trabaja en tu carácter

"La justicia está en el buen carácter, y la maldad es lo que agita tu alma, y ??aquellos que no te gusta que conozca la gente" ⁸.

Todos tenemos áreas de nuestra personalidad y carácter que se encuentran necesitadas de trabajo. Ramadán es el mejor momento para empezar a cambiar dado que las distracciones normales de la vida son menores. Mientras que no puedes orar, concéntrate en la eliminación de toda enfermedad en el corazón o malos hábitos. Se necesita, para romper estos hábitos, esfuerzo y una firme determinación. Haz de este Ramadán tu tiempo para el cambio.

Referencias:

1. Sura Al Baqarah 2: 286
2. Al Tirmidhi
3. Surah Baqarah, 2: 184
4. Sahih, At Tirmidhi
5. Sahih, Al Bujari
6. Sahih Al-Albani
7. Ibn Mayah
8. Nawawi

Traducción para webislam Sabora Gernikagoitia