

Ramadán: más que ayunar

Estos días deben dedicarse más que nunca a la oración

21/08/2009 - Autor: Amanda Figueras - Fuente: El Mundo

"Mucha gente que ayuna no obtiene nada de su ayuno excepto el hambre y la sed, y mucha gente que reza no obtiene nada de ello excepto cansancio". Ésta fue la afirmación del profeta Mohamed, según contó después su fiel y memorioso compañero Abu Huraira.

El hadiz (dicho atribuido al profeta) ilustraba así la importancia del ayuno en Ramadán, un acto que, a pesar de la creencia más extendida, no consiste sólo en dejar de comer.

Ramadán es el nombre del noveno mes del calendario musulmán y, al regirse por la luna, su fecha de inicio varía. Este año se espera que comience el 22 o el 23 de agosto -en función del lugar del planeta desde el que se observa la luna naciente-. "Ayunen cuando la vean y rompan el ayuno cuando la vean", dijo Mohamed, según fue narrado por Al-Bujari.

Los cinco pilares del islam: Creer que no hay más Dios que Dios y Mahoma es su profeta, los cinco rezos diarios, dar parte de las ganancias anuales a los necesitados, el ayuno y la peregrinación a La Meca.

En España, pese a que el grueso de la población musulmana es de origen magrebí y no árabe, se hace según se estipule en La Meca (Arabia Saudí).

Es una época cargada de significado para los musulmanes, quizás la más importante del año, que recuerda el momento en el que el Corán comenzó a ser revelado al profeta Mahoma. Cumplir con el ayuno total y la abstinencia sexual desde el alba hasta el ocaso durante los 30 días es uno de los cinco pilares del islam. Pese a que los ajenos lo ven como una tortura, la mayoría de los creyentes celebran su inicio.

"Hemos preparado la casa, estoy deseando hacerlo, ¡Ramadán karim! ¡Ramadán generoso!, te esperamos cuando quieras para romper el ayuno", decía amable la ceutí Turia Mohamed. Y es que también es un momento de celebración, lleno de visitas a la familia, cenas deliciosas, largas reuniones con amigos y también, algún tiempo frente al televisor viendo telenovelas y películas sobre el islam.

"Me siento eufórica, es una época en la que me replanteó el futuro, recuerdo los errores del pasado y trato de enmendarlos. Es para mí como hacer una nueva shahada, empezar limpia de nuevo, con más brío", explicaba Rashida, una musulmana de Costa Rica muy activa en las redes sociales desde la que hace dawa (invitación al islam).

La felicidad por su llegada se debe asimismo a que es un tiempo de perdón: "Al musulmán que ayuna el mes de Ramadán por Allah, le serán borrados sus pecados. Allah os impuso ayunar. En él son abiertas las puertas de los jardines (paradisíacos) y son encadenados en él los demonios", se explica en la Sunnah (costumbres de Mahoma) y el Corán.

*Me siento eufórica, es una época en
la que me replanté el futuro,
recuerdo los errores del pasado y
trato de enmendarlos.*

Además de ayunar, estos días deben dedicarse más que nunca a la oración, la meditación y el acercamiento a Dios. "Rezamos súplicas voluntarias y leemos mucho Corán. Hay que recordar la importancia de Dios, dedicarle tus pensamientos, así uno se encuentra mejor", explicaba Mariam, una española que abrazó el islam hace cinco años.

Lo cierto es que casi todos, sean muy practicantes o no, suelen ayunar. Ya sea por costumbre o porque encuentran, aparte del lado religioso, beneficios más tangibles. "Lo hago pese a que no rezo a diario. No quiero ser hipócrita, de momento no estoy preparado para eso, pero mi compromiso con el Ramadán es muy fuerte. Me sirve además como un mecanismo de autocontrol, creo que si logras hacerlo nunca caerás en vicios", aseguraba un jordano de 30 años.

El ayuno enseña paciencia, refuerza la perseverancia y la resistencia, recuerda la importancia de cumplir la palabra y ayuda al que lo hace a estar lejos de "las maldades", dicen los expertos. "El ayuno es una barrera (una coraza y protección) así pues, que el ayunante no diga obscenidades ni indecencias y que no actúe con ignorancia y violencia. Y si una persona le ataca o le insulta que diga: estoy ayunando, estoy ayunando", recoge otro hadiz.

"¡Es malísimo para el cuerpo!"

Hay quien se lleva las manos a la cabeza y sienta cátedra: "¡Pero cómo hacen eso, en agosto, con el calor que hace y sin beber nada, es malísimo!" De Ramadán, musulmanes y salud sabe la doctora Patricia Estevan, que trabaja en el centro médico de atención primaria del barrio de Lavapiés (Madrid), donde gran parte de la población ayuna.

"No comer ni beber durante el día, en una persona sana, no tiene consecuencias graves o irreversibles, eso sí, la sensación de malestar puede ser importante. Otra cosa es en el caso de, por ejemplo, los diabéticos, que sufren importantes descompensaciones en sus niveles de glucosa".

Los médicos disponen de un protocolo para tratar durante este mes a los musulmanes con necesidades sanitarias especiales. Este año incluso les han dado una especie de kit

informativo para abordar estos casos. "Pero nos hacen poco caso", se quejaba. "Si les mandas un antibiótico tiene que ser para tomarlo dos veces al día porque durante las horas de sol no quieren ni medicamentos".

Según la doctora, muchos llegan al centro quejándose de que les duele la tripa, normalmente, debido al exceso de ingesta de picante y los atracones por la noche.

Webislam