

La virtud del mes de Ramadán

Ha llegado una brisa tonificante, una nueva convocatoria y una nueva fiesta divina. Otra vez llega el bendito mes de Ramadán, el mes de la lluvia de bendiciones. En este mes están abiertas las puertas del cielo y el paraíso y cerradas las del infierno. Según el Corán la oración en una de sus noches (la noche de destino) es mejor que la oración de mil meses.

El profeta del Islam en su Jutba (discurso) sobre la virtud y la grandeza del mes de Ramadán decía: "¡Oh gente! Por cierto que ha llegado hacia vosotros el mes de Dios con bendiciones, misericordia y perdón. Éste es un mes que ante Dios es el mejor de todos los meses, sus días los mejores días, y sus horas las mejores horas. Es un mes en el que fuisteis convocado a la invitación de Dios y en él os habéis vuelto de entre la gente que ha sido objeto de la Generosidad del todopoderoso. Vuestra respiración en él es glorificación; vuestro sueño en él es adoración; vuestras acciones en él son aceptadas y vuestras súplicas en él, respondidas. Así pues, requerid de vuestro Señor, con correctas intenciones y con corazones puros (de pecados), que os otorgue en él, el éxito de ayunar y de recitar Su Libro (el Corán). ¡Desgraciado es aquel, que se ve privado del perdón de Dios, en este mes Majestuoso! Recordad, por medio de vuestro hambre y sed en este mes, la sed y hambre del Día de la Resurrección.

Entonces el Profeta habló sobre los deberes, de quienes están en ayuno y habló sobre la virtud de dar limosna a los pobres, respetar a los mayores, sentir simpatía por los niños, fortalecer los lazos con los parientes; detener la lengua, ojos y oídos ante lo ilícito, ser simpático con los huérfanos, orar (salat), arrepentirse, proferir las bendiciones al Profeta y recitar el Corán.

Él cuando observó la luna del mes de Ramadán levantando sus manos hacia la quibla dijo: "*¡Ay Dios! dispón salud en nuestro cuerpo, Prolonga nuestra vida , acrecienta nuestro sustento, borra los sufrimientos y dolores y regístranos entre los que gozan de felicidad de ayunar, realizar oraciones y recitar el Corán en este mes*".

Beneficios físicos del ayuno:

El ayuno tiene innumerables beneficios físicos y espirituales. El ayuno da fuerza al cuerpo y purifica el alma, limpia el espíritu y elimina de nuestro ser todo lo que estorbe, hace fluir la esencia espiritual en nuestras vidas y libera al hombre de los insignificantes asuntos cotidianos creando una sociedad organizada. La ciencia médica ha venido descubriendo últimamente los poderosos beneficios físicos que se pueden obtener por medio del ayuno, entre los que se cuentan beneficios físicos y prácticos del ayuno. En las enseñanzas islámicas se han mencionado algunos beneficios. El Profeta ha dicho al respecto: *“Ayunen para que queden sanos”*.

Según la ciencia médica, el ayuno es provechoso para el cuerpo e incluso en los países que no creen en tales asuntos, los médicos lo utilizan para curar algunos pacientes al ponerlos a dieta como *“ayunar durante algunas horas”*. En realidad ayunar es como un completo descanso para el cuerpo y se considera como limpiar el polvo y lavar todo el sistema corporal. Como el corazón late un momento y descansa en otro momento, el cuerpo humano también necesita descansar luego de 11 meses de tener consecutiva actividad.

El aparato digestivo, especialmente el estómago es uno de los órganos que tiene la máxima actividad. Con tres porciones alimentarias que es común entre la gente, casi el aparato digestivo digiere sin parar y utiliza lo útil y elimina lo que es innecesario. Por un lado el ayuno causa que estos órganos descansen y no se fatiguen y por otro lado hace reducir las reservas de grasa que tienen mortíferos perjuicios. Leemos en otro hadiz: *“El estómago es la casa de las enfermedades y su cura es evitar comer”*.

Hoy, la ciencia médica ha comprobado que en la dieta del ayuno se reducen las grasas acumuladas en el cuerpo, la gordura excesiva e inútil, la presión sobre la juntura de la espalda y regula la actividad del sistema cardiovascular y también fortalece el sistema inmunológico del cuerpo y lo pone dispuesto a defenderse.

Las pruebas médicas demuestran que al ayunar se producen sustancias en el cuerpo que es más que normal y estas sustancias desempeñan un papel considerable en prevenir infecciones y hacer desaparecer las células cancerígenas. Pues normalmente existen muchos microbios y virus similares en el cuerpo de manera media activa y cuando el cuerpo se debilita, estas células empiezan su amplia actividad destructiva. Al ayunar aumenta el nivel de las sustancias que los destruyen y empieza a erradicarlos.

En realidad hemos de decir que ayunar limpia todo el cuerpo y prepara al hombre que sea

poderoso frente a muchos peligros y enfermedades. El ayuno también tiene positivas influencias al espíritu. La carencia de alimentos que se crea por un mes de ayuno, tiene muchas influencias positivas en el fortalecimiento espiritual y ofrece al hombre la autoconfianza para que resista ante muchos peligros espirituales, corporales y carencias y que sea una persona decisiva y firme en su voluntad para que logre poder para hacer desaparecer el stress y presiones espirituales y no haga algo contra las normas.

Los mejores actos en el bendito mes de Ramadán

1. ﷻ ﷻ ﷻ ﷻ Lectura del Sagrado Corán

Debes saber que la mejor de las acciones en las noches y días del mes de Ramadán es la recitación del Sagrado Corán, por lo que es adecuado recitarlo muchas veces en este mes, que es el mes en que fue descendido el Corán. Entonces el Imam Baquer (P) decía: *"Cada cosa tiene una primavera y la primavera del Corán es Ramadán"*.

El profeta del Islam al respecto decía: *"Quien recita solo una aleya del Corán en este mes, recibe una bendición de unos que completa la lectura del Corán en otros meses excepto de Ramadán"*

2. ﷻ ﷻ ﷻ ﷻ Súplica (Duaa)

Hay diversas y profundas súplicas especiales del mes de Ramadán. Las palabras sabias del Profeta y su casa profética se presentan en el marco de súplicas y quienes quieren perfeccionar sus espíritus, deben atender al concepto y significado de estas súplicas al lado de la lectura del Corán.

Algunas súplicas del mes de Ramadán son pequeñas y especial de los días, noches, madrugadas o los momentos de desayunar.

También hay muchas súplicas largas y enfatizadas y aquí solo explicamos brevemente unas de estas súplicas.

Súplica Joshan Kabir: Esta gran súplica incluye los nombres, títulos de Dios y se recomienda mucho leerlas sobre todo en la noche de Qadr (destino).

Súplica Eftetah: Se recita en las noches del mes de Ramadán, que consiste en pedir perdón a Dios, recordar al Imam Mahdi, el Imam de los Tiempos y suplicar para que Dios acelere su llegada.

Súplica de la Madrugada: Como su nombre lo indica, esta súplica se recita en las madrugadas del mes de Ramadán, y se trata de los nombres de Dios, que es narrada por el Imam Muhammad Baquer (P).

Súplicas diarias: Para cada día del mes de Ramadán se menciona una súplica corta pero profunda por parte del Imam Muhammad Baquer (P).

3. ﷻ ﷻ ﷻ ﷻ Dar el desayuno

En el mes de Ramadán se hace hincapié en dar el desayuno a los musulmanes sobre todo a los pobres.

El profeta del Islam, Muhammad al respecto dice: *"Dar de desayunar a un ayudante ocasiona el perdón de los pecados pasados"*.

"Nos aleja del fuego de la ira divina a través de proveer el desayuno a los ayunantes, aunque sea con una cantidad de dátiles o con un sorbo de agua".

4. Dar limosna (Zakat):

Dar limosna en el mes de Ramadán tiene mucho más bendición que en otros meses. En una narración se dice: *"Quien da limosna en el mes de Ramadán, Dios lo aleja de 70 tipos de problemas"*.

5. Istighfar (Pedir perdón a Dios)

Uno de los deberes de los ayunantes en este mes, se considera el día de la súplica, sobretodo el arrepentimiento y pedir perdón a Dios. El Imam Ali (P) en este caso dice: *"Os recomiendo a pedir perdón a Dios y decir muchos ruegos, ya que las súplicas os aleja de los problemas y pedir perdón borra vuestros pecados"*.

Etekar (Abstenerse de las actividades cotidianas y quedarse en mezquita para orar).

En los días y las noches del mes de Ramadán, Etekar y alejarse de las cosas materiales, ayudan a crear un modo espiritual en la persona. Se recomiendan en este acto sobretodo en los últimos diez días del bendito mes de Ramadán, las noches de Qadr (las noches de destino). EL Hazrat Mohammad al respecto decía: *"La recompensa de Etekar en un período de diez días en el bendito mes de Ramadán, que equivale con la oblación de Hayy (peregrinación) y Umrah (pequeña peregrinación)"*.

6. La Noche Qadr (la Noche de Destino)

La mejor noche del año, es la noche de Destino y Dios la introduce como una bendita noche en el Corán y su valor equivale con miles de meses del año.

Imam Sadeq (P) dice: *"A través del Corán se entiende que el número de los meses del año es 12, y el mejor mes es Ramadán y la noche de Destino se considera el corazón del mes de Ramadán"*.

El Profeta de Dios interpretando la sura Qadr dijo: *“Quien de vosotros se yergue en la Noche del Destino con absoluta voluntad hacia Allah e intención puesta en Él, sentirá que se han borrado todas sus torpezas anteriores”*.

7. La Revelación o Descenso del Corán en la Noche de Destino

Según las narraciones existentes, el Corán fue revelado la Noche de Destino. Esto se considera el descenso completo y de repente del Corán.

Esta noche se considera una noche bendita, ya que Dios en la Sura El humo (Addujan), aleya 3 dice: *¡La hemos revelado en una noche bendita! ¡Hemos advertido!*

Asimismo el descenso de los ángeles a la tierra en esta noche, indica su mérito y prestigioso. El Imam Muhammad Baquer (P) al respecto dice: *“El buen acto en la noche de Destino como Salat (oración), Zakat(dar limosna) y otros actos buenos , es mejor que miles de meses que no tienen la noche de Destino”*.