

**El ayuno islámico** es una de las formas mediante las que el musulmán trata de acercarse a Dios. El Santo Corán describe el objeto del ayuno:

**“ Se os prescribe el ayuno para que exaltéis la grandeza de Dios al haberos iluminado y para que aprendáis a ser agradecidos” (2-185)**

Al eludir la necesidad de preparar e ingerir el alimento, y disponer de más tiempo, el hombre puede prestar mayor atención a los asuntos espirituales y recordar a Dios con más frecuencia. Por otra parte, el padecimiento de hambre y sed ayuda al hombre a darse cuenta del verdadero valor de los favores y bondades divinos que normalmente disfruta, de forma que aumenta su agradecimiento a Dios.

Por otro lado, el hombre no valora adecuadamente lo que posee y sólo se percata del verdadero valor de algo cuando lo pierde. Así, cuando el hombre se abstiene de la comida y bebida durante el ayuno y padece de hambre y sed comienza a darse cuenta de cuánto confort Dios le ha rodeado y decide que debe emplear una vida tan bendecida en ocupaciones útiles y buenas y no malgastarla en propósitos triviales.

Asimismo, Dios declara en el santo Corán (2-183) que el objeto del ayuno es que el hombre llegue al estado de TAQWA. La palabra "Taqwa" se usa en el Santo Corán con 3 acepciones. Significa seguridad contra el dolor y el sufrimiento, seguridad contra el pecado y, consecución de un elevado estado espiritual.

El ayuno proporciona todo esto. A primera vista parece paradójico decir que el ayuno protege al hombre del sufrimiento puesto que el ayuno impone cierta cuantía de padecimiento. No obstante, la realidad es que el ayuno en la forma en que ha sido regulado por el Islam y con las excepciones antes reseñadas en el caso de enfermos, ancianos etc. actúa beneficiosamente sobre el organismo humano.

En la escala social el ayuno enseña lecciones al hombre que aseguran su bienestar a nivel colectivo. Una primera lección es que el hombre rico, que nunca sufrió hambre o privación y que, por tanto, no puede darse cuenta de los sufrimientos de sus hermanos más pobres, comienza a percatarse por el ayuno de lo que es el hambre y de lo que los pobres han de sufrir. Ello favorece una simpatía activa que puede expresarse en medidas consagradas a disminuir la tasa de pobreza y elevar el grado de bienestar colectivo, pues es obvio que el bienestar de una nación esta ligado al bienestar de cada individuo.

Otro aspecto del ayuno se refiere a que el Islam busca desalentar en sus fieles la tendencia a la pereza e indolencia, así como la falta de disposición a cargar con penalidades o dificultades. Desea que se encuentren dispuestos a soportar todo tipo de privaciones e inconveniencias en tiempos de necesidad. Los ayunos habitúan a padecer hambre y sed y a ejercer el control sobre las pasiones y deseos, de forma que quienes llevan a la practica con sinceridad este mandamiento, nunca incurren en la indolencia o el abandono.

El ayuno protege contra el pecado porque el pecado nace de la inclinación a la complacencia material. Cuando uno se acostumbra a un determinado tipo de conducta resulta difícil renunciar a ella. Sin embargo, el que es capaz de abandonar un hábito o forma de actuar a voluntad, nunca se convierte en su esclavo. El hombre que para llegar a Dios abandona durante un mes entero todo tipo de placeres materiales y aprende a ejercitar el auto control y la disciplina, puede con facilidad vencer a las tentaciones que conducen al pecado.