

# El Ayuno

*Por John Walbridge*

El ayuno es la abstención voluntaria de alimento, especialmente como práctica religiosa. El Ayuno Bahá'í ocupa el decimonoveno mes ('Alá) del año Bahá'í, el 2 hasta el 20 de marzo. Los bahá'ís mayores de quince años se abstienen de alimento y bebida cada día desde la salida hasta la puesta del sol.

## El Ayuno como Práctica Religiosa

El ayuno se ha practicado desde el principio de la historia y en virtualmente cada cultura. Puede tomar varias formas: abstención de ciertos alimentos favorecidos, a menudo carne; completa abstención de alimento y a veces bebida por un tiempo específico; o abstención constante en dieta - comiendo solamente una comida al día, por ejemplo. Se asocia con frecuencia a otras austeridades, tales como abstención de relaciones sexuales y el abandono de todas las clases de lujo. Como práctica religiosa el ayuno sirve a varios propósitos: Preparación para un gran hecho o una nueva etapa de la vida, Luto, Penitencia, Purificación, Súplica, Búsqueda de sueños y visiones morales o protesta religiosa.

Algunos ejemplos al azar darán una idea de las formas y de los propósitos del ayuno: Como parte de su iniciación como adultos los muchachos indios americanos ayunan en el yermo buscando una visión de un espíritu guardián. El Ayuno es a menudo parte de los rituales asociados con el nacimiento, matrimonio y la muerte. Los judíos antiguos ayunaron en épocas de peligro o desastre, como muestra de arrepentimiento y para evitar la ira de Dios. Los judíos modernos ayunan por veinticuatro horas como penitencia en Yom Kippur. Los sacerdotes, los hombres santos y los brujos de varias sociedades ayunan en preparación para rituales particulares. En las tradiciones más místicas y monásticas el ayuno se practica como un medio de purificación, especialmente para los novicios. Los católicos romanos se abstienen tradicionalmente de la carne los días asociados a la pasión de Cristo. En el mundo moderno ayunar es a veces una forma de protesta moral.

## El Ayuno Islámico

Después de la oración obligatoria, ayunar es la obligación ritual más importante para los musulmanes; éste es uno de los cinco pilares del Islam. Dejar a un lado las complejas regulaciones deducidas por el clero islámico, ayunar en el Islam consiste en la deliberada abstención de todo el alimento, bebida y relaciones sexuales desde

la primera luz antes del amanecer hasta la última luz después de la puesta del sol. El Ayuno principal ocupa por completo el mes de Ramadán, el noveno mes del año islámico. Este Ayuno es obligatorio para todos los musulmanes que han pasado la edad de la pubertad, a excepción de aquellos quienes están viajando o no están habilitados para ayunar por razones de salud, tales como enfermedad, embarazo, vejez o similares. Quienes no ayunan están obligados a compensar, preferiblemente ayunando en otra ocasión o bien alimentando a los pobres. Quienes deliberadamente faltan al ayunar o rompen el ayuno deben compensar ayunando por dos meses o alimentando a sesenta personas pobres. Debido a que el año musulmán es once días más corto que el año solar, el Ayuno de Ramadán puede ocurrir durante cualquier estación del año. El comienzo del mes que sigue a Ramadán se celebra como el ` Idu'l-Fitr, la fiesta de rompimiento del ayuno, y es uno de los grandes días sagrados del año islámico. Este es observado con banquetes y celebraciones que duran varios días. El Ayuno también es alentado en otras veces del año, particularmente los dos meses que preceden a Ramadán, en ciertos días de la semana y del mes, y en ciertos aniversarios. El ayuno también se prescribe en el **Qur'án** como expiación de ofensas que se extienden desde el homicidio involuntario al rompimiento de un juramento. Las reglas para tales ayunos son iguales que aquellas para el ayuno de Ramadán. El **Qur'án** identifica específicamente el ayuno como obligación que había sido impuesta en religiones anteriores. Los musulmanes consideran generalmente como propósito del ayuno la purificación y humillación del alma humana.

### Los Ayunos Bábí y Bahá'í

El Ayuno Bahá'í se establece en el **Kitáb-i-Aqdas**<sup>1</sup> y ocupa la misma posición preeminente que éste en el Islam. Varios pasajes en los escritos de Bahá'u'lláh subrayan su importancia, listándolo con la oración obligatoria como entre las más grandes obligaciones rituales. Según Bahá'u'lláh mismo, el Ayuno Bahá'í es adaptado del Ayuno ordenado en el Bayán. El Ayuno del Báb, mencionado en el Bayán árabe y Persa, ocupó el último mes del calendario Bábí, el mes de 'Alá, aproximadamente el 2 hasta el 20 de marzo. Los creyentes debían ayunar desde la edad de once años hasta cuarenta y dos. Los niños podrían ayunar hasta el mediodía por los primeros once días. Los mayores de cuarenta y dos estaban exentos del ayuno. Quienes ayunaban tenían que abstenerse de alimento, bebida y relaciones sexuales desde la salida hasta la puesta del sol - preferiblemente desde poco antes de salida del sol hasta poco después de puesta del sol. Ninguna exención es mencionada. El verdadero significado del Ayuno, dijo El Báb, era abstención del amor de otro excepto la Manifestación de Dios. La continuación del Ayuno dependía de la aceptación de *Aquél a Quien Dios Hará Manifiesto*.<sup>2</sup> Aunque Bahá'u'lláh aceptó el Ayuno del Báb, Él alteró los detalles de sus

regulaciones en muchos aspectos importantes. El Ayuno Bahá'í es vinculante para todos los creyentes desde la edad de la madurez, que para bahá'ís es quince años, hasta setenta. No hay disposición hecha para niños que ayunan. Los siguientes individuos están exentos del ayuno: Los viajeros, con tal que su viaje dure al menos nueve horas o dos horas a pie. Si rompen su viaje por más de diecinueve días, son solamente exentos por los primeros tres días después de su llegada. Si vuelven a casa, deben comenzar a ayunar al llegar. El enfermo. Las mujeres embarazadas o que amamanten. Las mujeres menstruantes, quienes en lugar de eso deben repetir la frase *'Glorificado sea Dios, el Señor de Esplendor y Belleza'* noventa y cinco veces entre un mediodía y el siguiente.<sup>3</sup> Quienes están empleados en trabajos arduos, a quienes se aconseja ser discretos y refrenados en el uso de esta exención. Estos grupos son también eximidos del ayuno en el Islam. Bahá'u'lláh no requiere que los días perdidos del ayuno sean hechos después, ni menciona Él abstención de relaciones sexuales. Un individuo que está exento del ayuno en cualquier parte de un día está exento del ayuno el día entero. Fumar, 'Abdu'l-Bahá explicó, es llamado 'beber humo' en árabe, y así fumar está prohibido mientras uno está ayunando.<sup>4</sup> El Ayuno es obligatorio para los bahá'ís en todos los países pero es una obligación individual, no exigible por las instituciones administrativas bahá'ís. Las regulaciones secundarias del ayuno, tales como la prohibición de fumar, son actualmente obligatorias sólo para los bahá'ís de origen medio-oriental. Los bahá'ís tienen permiso de ayunar en otras veces del año pero como esto no está animado, raramente se hace. Bahá'u'lláh permitió hacer votos de ayuno pero prefirió que tales votos sean 'se dirijan a objetivos que aprovechen al género humano'.<sup>5</sup> Mientras estuvo en Edirne Bahá'u'lláh reveló un número de oraciones para el Ayuno (munajat o alvah-i-siyam), aunque una de ellas contiene una referencia a 'Akká. Estas oraciones, algunas muy largas, son las más importantes declaraciones sobre el significado espiritual del ayuno en la Escritura Sagrada Bahá'í: por ejemplo, *'...Tú has ordenado a todos los hombres observar el ayuno, para que por él purifiquen sus almas, se libren de todo apego a otro que no seas Tú...'*<sup>6</sup> El Ayuno es aceptable sólo si se hace puramente por amor a Dios.

\*\*\*\*\*

1 Bahá'u'lláh, *Kitáb-i-Aqdas*, párrafo. 10.

2 El Báb, *Bayán árabe* 8:18; *Bayán Persa* 8:18.

3 Bahá'u'lláh, *Kitáb-i-Aqdas*, párrafo. 13.

4 Bahá'u'lláh, *Kitáb-i-Aqdas*, n. 32.

5 Bahá'u'lláh, *Kitáb-i-Aqdas*, Q.71.

6 Bahá'u'lláh, *Oraciones y Meditaciones*, p. 79.