

La Salud en el Islam

[Español – Spanish – إسباني]

Aisha Stacey

Traducción: Lic. M. Isa García

2015 - 1436

IslamHouse.com

الصحة في الإسلام

« باللغة الإسبانية »

عائشة ستايسى

ترجمة: محمد عيسى غارسيا

2015 - 1436

IslamHouse.com

Un Enfoque Holístico

El Islam es una forma de vida que toma un enfoque holístico de la salud.

La palabra Islam viene de la raíz “sa-la-ma”, como las palabras musulmán (aquel que sigue el mensaje del Islam) y “salaam” (paz). La raíz árabe “Sa - la - ma” denota paz, seguridad y salvación como lo hace la sumisión y la rendición a Dios Todopoderoso. Esta seguridad es intrínseca a la sumisión al Dios Único. Cuando una persona se somete a la voluntad de Dios, experimenta un sentimiento innato de seguridad y tranquilidad. Debe entender también que Dios es el Creador de todo cuanto existe y de todo cuanto existirá, y tiene poder sobre todas las cosas. Con esta rendición y entendimiento viene la paz —paz real, fácilmente alcanzable y eterna.

Desde el principio del tiempo, Dios Se ha revelado a través de los Profetas y Mensajeros, que han venido con un mensaje. Adorar a Dios, sin asociados, sin descendencia y sin intermediarios. Las normas y leyes fueron diferentes a veces, puesto que eran aplicables a la gente de una época o lugar particulares, pero el credo de cada Mensajero fue el mismo. Adórenme, y su recompensa será la satisfacción en esta vida y en la otra. Cuando el Profeta Muhammad vino, en el siglo VII E.C., su mensaje fue un poco diferente. Él llamó a la adoración del Dios Único, pero su llamado fue para toda la humanidad. El mensaje ahora estaba completo y revelado para todos los lugares y todas las épocas.

El Islam fue completado para beneficio de todos los que existan hasta el Día del Juicio. No es una religión que le pertenezca a los árabes, aunque el Profeta Muhammad, que la misericordia y las bendiciones de Dios sean con él, fue árabe, ni es una religión de los países asiáticos del tercer mundo. Existen musulmanes en todos los continentes y los hay entre todas las razas y etnias. Hay musulmanes en Nueva York, Sidney, Cape Town y Berlín, así como en El Cairo, Kuala Lumpur y Dubai. Los musulmanes son tan diversos como este planeta magnífico. El Islam tampoco es una religión que acepte un compromiso a medias o a tiempo parcial. El Islam es una forma de vida, una forma de vida holística.

Cuando Dios creó el mundo, Él no lo abandonó a la inestabilidad y la inseguridad, sino todo lo contrario, Él envió guía. Envio una cuerda firme y constante, y al sostener fuerte esa cuerda, un ser humano insignificante puede alcanzar grandeza y paz eterna. Un musulmán se esfuerza en obedecer los mandamientos de Dios y lo hace siguiendo a guía divina de vida, el Corán, y las enseñanzas auténticas y tradiciones del Profeta Muhammad.

El Corán es un libro de guía y las tradiciones del Profeta Muhammad explican y en algunos casos expanden esa guía. El Islam, como forma de vida completa, hace hincapié en la importancia de mantener una buena salud y ofrece las formas y medios para lidiar con la mala salud. El Corán es un libro de sabiduría. Es un libro lleno de maravillas y gloria de Dios, y un testamento de Su misericordia y justicia.

A través de Su misericordia infinita, Dios nos ha brindado un enfoque holístico de la vida, uno que cubre todos los aspectos, espiritual, emocional y físico. Cuando Dios creó la humanidad, lo hizo con un propósito: para que Lo adoremos a Él.

**“Por cierto que he creado a los genios
y a los hombres para que Me adoren.”
(Corán 51:56)**

La amplitud del Islam permite que cada aspecto de la vida, desde dormir y lavarse, hasta rezar y trabajar, sea un acto de adoración. Aquel que está verdaderamente sometido a Dios es agradecido por las incontables bendiciones de su vida y desea agradecer y alabar a Dios por Su generosidad, bondad y misericordia. El Profeta Muhammad explicó que debemos agradecer a Dios en toda situación, sea que la percibamos como buena o como mala. La realidad es que Dios es justo, por lo tanto, cualquiera que sea la situación en la que se encuentre un creyente, este sabe que hay bondad y sabiduría embebidas en ella.

**“Es admirable el caso del creyente, pues todo es bueno para él, y esto no ocurre con nadie excepto con el creyente: Si es objeto de un bien da las gracias, y esto es bueno para él, y si sufre alguna desgracia, se arma con la paciencia, y esto también es beneficioso para él.”
(Muslim)**

La vida de este mundo no es estable. Cada persona atraviesa diferentes estados y fases: la felicidad es seguida

por la tristeza y luego el alivio o la alegría, la fe de uno es fuerte e inquebrantable, y sin razón aparente se desploma, luego, por voluntad de Dios lentamente se levanta de nuevo. Períodos de gran estado físico y salud son seguidos por una lesión o enfermedad, pero con cada punzada de dolor o sufrimiento un verdadero creyente siente que algunos de sus pecados desaparecen.

“Siempre que un musulmán se vea afligido por el daño proveniente de una enfermedad o de otros asuntos, Dios le expiará sus pecados, como hojas que caen de un árbol.” (Bujari y Muslim)

El Islam nos enseña a preocuparnos por nuestra persona entera. Seguir la guía y los mandamientos de Dios nos permite enfrentar la enfermedad y las lesiones con paciencia. Quejándonos y lamentándonos de nuestra situación no conseguiremos nada más que dolor y sufrimiento. Nuestros cuerpos y mentes nos han sido confiados en préstamo, y somos responsables por ellos. La guía de Dios cubre cada aspecto de la vida y hay maneras concretas de tratar con los problemas de salud, que comenzaremos a explorar en el siguiente artículo.

El Corán es una Cura

El Corán contiene guía que promueve la buena salud y la sanación.

El Islam toma un enfoque holístico de la salud. Así como la vida religiosa es inseparable de la vida laica, la salud física, emocional y espiritual no pueden separarse, son tres partes que hacen a una persona completamente sana. Cuando una parte está lesionada o enferma, las otras partes sufren. Si una persona está enferma o lesionada psicológicamente, le será difícil concentrarse en algo que no sea el dolor. Si una persona no está bien emocionalmente, no será capaz de cuidar de sí misma apropiadamente o tendrá su mente distraída de las realidades de la vida.

Cuando hablaba a sus compañeros el Profeta Muhammad decía que el creyente fuerte es mejor que el creyente débil, a los ojos de Dios.¹ La palabra fuerte aquí puede significar fortaleza en la fe o en el carácter, pero también puede significar salud. Nuestros cuerpos son un préstamo que nos hace Dios y somos responsables por cómo cuidamos de nuestra salud. Si bien la salud física y emocional es importante, la salud espiritual necesita ser la primera prioridad en nuestras vidas. Si una persona está en dificultades espirituales, entonces su vida puede comenzar a desmoronarse y pueden presentársele problemas en todas las áreas.

¹ *Sajih Bujari.*

Las lesiones y las enfermedades pueden ocurrir por muchas razones, sin embargo es importante reconocer y aceptar que nada ocurre en este mundo excepto con el permiso de Dios.

Él posee las llaves de lo oculto y nadie más que Él las conoce. Sabe lo que hay en la tierra y en el mar. No hay hoja que caiga que Él no lo sepa, ni grano en el seno de la tierra, o algo que esté verde o seco sin que se encuentre registrado en un libro evidente. (Corán 6:59)

Este mundo no es más que un lugar transitorio, embelecido para nosotros por las cosas que codiciamos, esposas, hijos, riquezas y lujos. Sin embargo, estos son placeres pasajeros y alegrías temporales en comparación con la felicidad y la belleza extrema que es el Paraíso.² Para ayudarnos a asegurar un lugar en el Paraíso, Dios puso pruebas y obstáculos en nuestro camino. Él prueba nuestra paciencia y gratitud y nos brinda muchas formas de superar los obstáculos. Dios también es misericordioso y justo, de modo que podemos estar seguros que cualquiera que sean las pruebas que enfrentamos, Dios las diseña para ayudarnos a asegurar un lugar de felicidad eterna. Las lesiones y los

² Para los musulmanes, cielo y Paraíso no son el mismo lugar. El cielo (sa ma en árabe) es parte del firmamento sobre nosotros, que será destruido el Día del Juicio. El Paraíso (al Jennah en árabe) es lo que los musulmanes creen es lo opuesto al Infierno, una morada eterna de paz y alegría sin fin.

problemas de salud son ensayos y pruebas que debemos encarar con paciencia, tolerancia y sobre todo, aceptación.

Aceptar una prueba no significa que no hagamos nada, por supuesto tratamos de superarla y aprender de ella. Aceptar significa enfrentar la prueba pacientemente armados con las armas que Dios nos ha brindado. La mayor de esas armas es el Corán, un libro de guía, lleno de misericordia sanación. El Corán no es un libro de texto o un libro de medicina, pero contiene guía que promueve la buena salud y la sanación.

“¡Oh, hombres! Os ha llegado el Mensaje de vuestro Señor [el Corán] que es un motivo de reflexión, cura de toda duda que hubiere en vuestros corazones” (Corán 10:57)

“Y revelamos el Corán como cura para los corazones y misericordia para los creyentes...” (Corán 17:82)

No hay duda de que las palabras y los versículos del Corán contienen una cura para los males y enfermedades de la humanidad. Fue narrado en las tradiciones del Profeta Muhammad, que la misericordia y las bendiciones de Dios sean con Él, que algunos versículos y capítulos, por voluntad de Dios, pueden lograr la curación de enfermedades y angustias. Lentamente a lo largo de los años, hemos comenzado a confiar más en los medicamentos y remedios físicos que en los remedios espirituales prescritos por el Is-

lam. Si la fe es fuerte y constante, el efecto de los remedios espirituales puede ser rápido y eficiente.

De las tradiciones del Profeta Muhammad proviene la historia del hombre a quien el Profeta envió en una misión. Él acampó cerca de algunas personas que no le mostraron ninguna hospitalidad. Cuando el líder del campo cercano fue mordido por una serpiente, ellos acudieron al compañero del Profeta Muhammad en busca de ayuda. Él recitó el capítulo abierto del Corán sobre el hombre afectado y este se levantó “como liberado de una cadena.”³

Es importante buscar cura en el Corán en la forma prescrita por el Profeta Muhammad, pero es igualmente importante entender que está permitido y en ocasiones es obligatorio, préstamo, estamos obligados a tratarlos con respeto y mantenerlos en la buscar ayuda de los profesionales de la medicina. Nuestros cuerpos son nuestros sólo en mejor forma. De acuerdo con el enfoque holístico que el Islam da a la salud, no hay contradicción en buscar una cura tanto de la ciencia médica como de los medios espirituales permitidos.

El Profeta dijo: “No hay enfermedad que Dios Todopoderoso haya creado, a menos que Él haya creado también su tratamiento.”⁴

También dijo: “Hay un remedio para cada mal, y cuando el remedio es aplicado a la enfermedad, esta es curada con el permiso de Dios Todopoderoso.”⁵

³ *Sajih Bujari.*

⁴ *Sajih Bujari.*

El Corán es una cura para el cuerpo y para el alma. Siempre que la vida se hace muy difícil o está acosada por lesiones, enfermedades o infelicidad, el Corán iluminará nuestro camino y aligerará nuestras cargas. Es una fuente de consuelo y tranquilidad. En el mundo actual mucha gente tiene riquezas y lujos incalculables pero poca felicidad. Nosotros en occidente tenemos acceso a doctores y medicamentos, a medicina tradicional, a avances médicos y curas alternativas, pero muchas vidas están llenas de dolor emocional y apatía. Lo que falta es la creencia, la fe en Dios.

En las últimas décadas, se ha hecho ampliamente aceptado que la creencia y las prácticas religiosas tienen un impacto significativo en la salud tanto física como emocional. Las investigaciones médicas y científicas han demostrado que el compromiso religioso ayuda en la prevención y tratamiento de desórdenes emocionales, enfermedades y lesiones, y mejora la recuperación.⁶ La creencia y la sumisión a la voluntad de Dios es la parte más esencial del buen cuidado de la salud. Las palabras y la recitación del Corán pueden curar corazones y mentes, tanto como superar la enfermedad y las lesiones, sin embargo la confianza en Dios no niega los efectos sanadores de la ciencia médica siempre y cuando los utilicemos sólo de forma legal. En efecto, Dios tiene poder sobre todas las cosas, por lo tanto tenemos que poner nuestra confianza en él, desarrollar una relación duradera con su libro de guía, el Corán, siguiendo las ense-

⁵ *Sajih Bujari, Sajih Muslim.*

⁶ Matthews, D. (2000) *Is Religion Good for Your Health*, en Stannard, R. (Ed) *God for the 21st Century* Filadelfia: Templeton Foundation Press.

ñanzas auténticas del Profeta Muhammad, y buscar una cura, en toda circunstancia.

Dieta y Nutrición

La importancia de mantener una dieta saludable.

El Islam es un código de vida. Los musulmanes no lo practican sólo durante los fines de semana o en temporadas festivas, sino que la religión es una parte continua de la vida diaria. El Islam está organizado en una forma espiritual y moral, tomando en cuenta las necesidades y los deseos innatos de la humanidad. Los principios del Islam se derivan del Corán y de las tradiciones auténticas del Profeta Muhammad, conocidas como la Sunnah. Estas dos fuentes de revelación son una guía, o un manual para la vida.

Aunque, al principio, pueda parecer una analogía bastante extraña, comparemos las instrucciones de vida del Islam con el manual que viene con un computador. Imagínese comprando un nuevo computador portátil sin haber visto nunca ninguno de los avances tecnológicos de las últimas décadas. ¿Sabría dónde está el botón de encender y apagar? ¿Si logra encender el computador sabría cómo cuidarlo, hacer una restauración del sistema, ejecutar un antivirus, o en general hacerle mantenimiento? Sin un manual, el computador no sería más que un pedazo inútil de tecnología.

Los diseñadores del computador también diseñaron un manual o guía, sabiendo que sin instrucciones específicas al computador no se le dará el mejor uso posible o no será utilizado para lo que fue diseñado. La tecnología suele venir con garantías que se hacen inútiles si no se siguen las instrucciones del fabricante. Por lo tanto, ya que queremos

darle el mejor uso a nuestra costosa tecnología leemos los manuales y seguimos las guías.

El Islam también ofrece un conjunto específico de instrucciones que vienen con una garantía, una promesa del Paraíso eterno. No hay “fecha de vencimiento” en esta garantía y nos permite extensiones ilimitadas. Si usted comete un error o hace “clic” en el botón incorrecto, las instrucciones claramente le advierten cómo reparar y volver a la normalidad. Dios diseñó y creó a la humanidad con el propósito específico de adorarlo a Él, y envió Profetas y Mensajeros con guía específica para facilitar nuestra tarea. Sin embargo, sin la guía de Dios para la vida, la humanidad puede perderse y estar a la deriva en un mundo que no tiene mucho sentido ni ofrece seguridad y felicidad reales. Las vidas se viven sin propósito o significado y muchas personas buscan una existencia que provee poco o ningún sentido real de tener ***una vida que valga la pena ser vivida.***

Las tradiciones del Profeta Muhammad nos enseñan a apreciar la buena salud y a darnos cuenta de su verdadero valor como uno de los innumerables dones de Dios.

**“Vuestro Señor os hace saber que si Le agradecéis, Él incrementará vuestro sustento; y sabed que si sois desagradecidos Su castigo será severo.”
(Corán 14:7)**

El enfoque holístico del Islam a la salud incluye tratar nuestros cuerpos con respeto y nutrirlos, no sólo con fe, sino también con alimentos lícitos y nutritivos. Una parte

importante de vivir la vida de acuerdo a las instrucciones del Creador es llevar una dieta adecuada. Elegir alimentos sanos y evitar lo perjudicial es esencial para la buena salud. Dios dice en el Corán: **“Comed de las cosas buenas que os hemos proveído.” (Corán 2:172) “Comed de lo bueno y lícito que hay en la Tierra.” (Corán 2:168)**

El Corán contiene muchos versículos que asesoran sobre alimentación saludable, que se refieren a la interconexión entre la salud física y la espiritual. El fomento del comer sólo comida buena y pura se combina a menudo con advertencias para recordar a Dios y evitar a Satanás. Una alimentación saludable no sólo satisface el hambre sino que también tiene efecto sobre lo bien que adoramos.

“¡Oh, humanos! Comed de lo bueno y lícito que hay en la Tierra y no sigáis los pasos de Satanás, porque él es para vosotros un enemigo manifiesto.” (Corán 2:168)

Si uno se obsesiona con la comida o se entrega a demasiada comida basura o insalubre, puede debilitarse físicamente o distraerse de su propósito primario de servir a Dios. Por otra parte, si uno se concentra exclusivamente en esfuerzos espirituales y descuida su salud y nutrición, la debilidad, lesiones o enfermedad también pueden dar lugar a la no realización del culto obligatorio. La guía encontrada en el Corán y en las tradiciones del Profeta Muhammad asesora a la humanidad para que mantenga un equilibrio entre estos dos extremos.

Una dieta saludable está balanceada con una mezcla de todos los alimentos que Dios ha brindado a Su creación. La variedad satisface todas las necesidades corporales de carbohidratos, minerales, vitaminas, proteínas, grasas y aminoácidos. Muchos versículos del Corán mencionan los alimentos que Dios nos ha brindado para nutrir y mantener nuestros cuerpos. No es una lista exhaustiva de requerimientos dietarios sino una idea general de los tipos de comida que mantienen un cuerpo saludable y previenen enfermedades.

“[Él] creó a los ganados, de los cuales obtenéis vuestros abrigos y otros beneficios y también de ellos os alimentáis.” (Corán 16:5)

“Él es Quien ha sometido el mar para que podáis comer de él carne fresca.” (Corán 16:14)

“Con ella, [Él] hace crecer los cereales, los olivos, las palmeras, las vides y toda variedad de frutos.” (Corán 16:11)

“Tenéis en los ganados un ejemplo [del poder divino]. Os damos a beber de lo que se produce en sus entrañas, que a pesar de haber heces y sangre surge leche pura, gustosa para quienes la beben.” (Corán 16:66)

“De su abdomen sale un jarabe de diferentes colores que es medicina para los hombres. En esto hay un signo para quienes reflexionan.” (Corán 16:69)

“Él es Quien ha creado huertos, unos con plantas rastreras y otros con plantas que crecen hacia lo alto, [y ha creado también] las palmeras, las plantas de diferentes frutos, los olivos, y los granados; [todos de aspecto] parecido pero [de frutos con sabores] diferentes. Comed de sus frutos cuando maduren...” (Corán 6:141)

“...de la tierra árida a la cual revivimos [con las lluvias], y hacemos brotar de ella los granos con que se alimentan.” (Corán 36:33)

Dios también nos ha proporcionado una lista de alimentos que están prohibidos y aparte de estos todo lo demás se considera legal.

“Se os ha prohibido [beneficiaros de] la carne del animal muerto por causa natural, la sangre, la carne de cerdo, la de todo animal que haya sido sacrificado invocando otro nombre que no sea el de Allah...” (Corán 5:3) “...y los embriagantes.” (Corán 5:91)

Aunque los dulces y la comida chatarra no están prohibidos, se deben comer con moderación como parte de una dieta balanceada, diseñada para mantener una salud óptima. Muchas de las enfermedades crónicas más comunes hoy día derivan de malos hábitos alimenticios. Enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, obesidad y depresión están todas enlazadas a dietas inadecuadas. Las tradiciones del Profeta Muhammad alaban la moderación como forma de mantener buena salud, y el Corán enfatiza la necesidad de lograr un equilibrio entre cualquier extremo.

Los verdaderos creyentes necesitan cuerpos y mentes saludables a fin de adorar a Dios en la forma correcta. Para mantener una mente sana, un corazón puro y un cuerpo saludable debe ponerse especial atención a la salud. El corazón y la mente son alimentados con el recuerdo de Dios y la adoración realizada de forma lícita, y el cuerpo es alimentado con la comida buena y lícita que Dios ha brindado. La atención a la dieta y la nutrición es parte del sistema holístico de salud inherente en el Islam.

Estado Físico y Ejercicio

El ejercicio es parte integral de la vida de un musulmán.

El Profeta Muhammad, que la misericordia y las bendiciones de Dios sean con él, dijo que un creyente fuerte es mejor que uno débil.⁷ Él estaba hablando en términos de fe y de carácter, pero indicando también que la fortaleza física, es decir la salud y el estado físico óptimos son deseables, puesto que Dios nos dio los medios para alcanzar tal fuerza. El enfoque holístico de la vida y de la salud en el Islam, nos ofrece la capacidad de mantenernos fuertes y saludables. Si Dios decreta que la enfermedad o las lesiones sean parte de nuestras vidas, entonces el Islam nos proporciona las formas y los medios para aceptar e incluso estar agradecido por las pruebas y exámenes que nos envuelven.

Este artículo, el final de una serie de cuatro sobre el enfoque holístico de la salud en el Islam, examinará lo que el Islam, el Profeta Muhammad, y los eruditos del Islam han mencionado sobre el estado físico y el ejercicio. En una serie de artículos aparte, veremos cómo el Islam sugiere que nos comportemos cuando somos golpeados por la enfermedad o las lesiones.

Los creyentes en el Islam deben cuidar de su salud espiritual, emocional y física. Nuestros cuerpos, la más compleja de las maquinarias, nos han sido otorgados por Dios

⁷ *Sahih Muslim.*

en préstamo. No deben ser abusados ni tratados con negligencia sino mantenidos en buen estado. Como se discutió anteriormente, la dieta y la nutrición juegan un papel importante para mantener la mejor salud posible, y esto también lo hace un estilo de vida que incluya el ejercicio. El Islam hace énfasis en una dieta simple combinada con el ejercicio físico.

Cumplir con las obligaciones de tres de los cinco pilares del Islam requiere que los musulmanes tengan buena salud y buen estado físico. La realización de las cinco oraciones diarias es en sí misma una forma de ejercicio, sus movimientos prescritos involucran todos los músculos y articulaciones del cuerpo, y la concentración durante la oración alivia el estrés mental. La buena salud es necesaria si uno pretende ayunar el mes de ramadán y la realización del Hayy (o peregrinación a La Meca) es una tarea ardua que requiere de muchos días de duro esfuerzo físico.

El Profeta Muhammad aconsejaba a sus seguidores trabajar, ser enérgicos y comenzar el día temprano, lo que son condiciones para un cuerpo saludable. Él dijo: “Oh Dios, bendice las primeras horas de la mañana para mi nación.”⁸ La obesidad o una dieta inadecuada, la pereza y la debilidad, son todas aflicciones por las que seremos llamados a rendir cuentas. A pesar de que la prevención de enfermedades y lesiones está a menudo fuera de nuestro control, hay muchas condiciones que las provocan o agravan por nuestra falta de atención a la dieta y el estado físico. El Profeta Muhammad, que Allah lo bendiga, dijo: “Cualquier acto sin

⁸ Imam Ahmad.

el recuerdo de Dios es bien una distracción o falta de atención con excepción de cuatro acciones: caminar de un blanco a otro [mientras se practica el tiro], entrenar a un caballo, jugar con la familia y aprender a nadar.”⁹

El Profeta Muhammad y sus compañeros estaban naturalmente en buena forma física. La vida era más dura, se cubrían largas distancias a pie, los hombres cazaban y cultivaban sus alimentos para sobrevivir, y no habían recreaciones inútiles para producir pereza y desperdiciar muchas horas que de otro modo serían tiempo constructivo. El siglo XXI contiene muchas distracciones y formas de entretenimiento que incitan a la pereza e inducen la mala salud.

A pesar que la tecnología avanzada tiene muchos beneficios, es importante no desperdiciar tiempo frente al televisor o la consola de juegos en detrimento de nuestra salud. Se ha demostrado concluyentemente que la obesidad en niños se incrementa con el aumento de horas que ellos ven televisión.¹⁰ Otros estudios han indicado que esto es igualmente cierto en adultos. El ejercicio, por otra parte, tiene muchos beneficios.

⁹ *At Tabarani.*

¹⁰ Estos resultados fueron reportados en un estudio de investigadores de la Universidad de Buffalo, la Universidad Johns Hopkins, el Instituto Nacional de Cáncer, y los Centros para el Control de Enfermedades y reportado en Crespo, Carlos J. DrPH, MS; Smit, Ellen, PhD; Troiano, Richard P., PhD, RD; Bartlett, Susan J., PhD; Macera, Caroline A., PhD; Andersen, Ross E., PhD (2001, Marzo 15). Consumo televisivo, consumo de energía y obesidad en niños estadounidenses. *Archivos de Medicina Pediátrica y Adolescente*, 155, 360-365.

El ejercicio incrementa el tono muscular, mejora la flexibilidad, mejora la resistencia, fortalece el corazón y combate la depresión. El ejercicio también ayuda a lograr pérdida de peso significativa. El ejercicio aeróbico combate las enfermedades del corazón y la presión sanguínea alta, y reduce el riesgo de diabetes, mientras que el entrenamiento incrementa la fortaleza muscular y reduce la grasa, aumenta la densidad ósea, combate el dolor de espalda y la artritis, y mejora la salud mental en general.

El respetado erudito islámico Imam Ibnul-Qaiim declaró que el movimiento ayuda al cuerpo a eliminar los restos de comida de una forma muy normal, y fortalece el sistema inmunológico del cuerpo. También declaró que cada órgano del cuerpo tiene su propio deporte (o movimiento) que es adecuado y que montar a caballo, el tiro con arco, la lucha libre y las carreras, so deportes que benefician todo el cuerpo.¹¹

El ejercicio y el estado físico juegan una parte integral en la vida del musulmán, sin embargo no deben ir en detrimento de las obligaciones religiosas, ni deben atentar contra el tiempo compartido con los miembros de la familia. De acuerdo con el enfoque holístico de la vida, que es el Islam, cada cosa debe hacerse con moderación. No hay permisividad con el comportamiento extremista o fanático. Permitir que un régimen de ejercicios o un deporte tome el control de su vida está en contra de las enseñanzas del Islam que llaman a un camino intermedio y un enfoque balanceado. El ejercicio y el estado físico no deben involucrar

¹¹ Zad-Al-Ma`aad.

la mezcla innecesaria de personas de ambos sexos ni el vestir ropas que expongan las partes del cuerpo que deben mantenerse ocultas.

El Islam anima a todo lo que promueve la renovación mental o la revitalización del cuerpo siempre que no conduzca ni se relacione con el pecado, cause daño, ni obstaculice o retrase las obligaciones religiosas. Las tradiciones del Profeta Muhammad indudablemente fomentan la participación en actividades deportivas como forma de promover un estilo de vida saludable y fomentar el amor fraternal y la unión familiar.

En una narración registrada por Imam Bujari (un erudito que compiló Tradiciones Proféticas) declara que “el Profeta pasó al lado de algunas personas de la tribu de Aslam mientras competían en tiro con arco (en el mercado). Él les dijo: **‘Disparen, hijos de Ismael (el Profeta), su padre fue un tirador experto. Disparen y yo estoy con tal equipo.’** Uno de los dos equipos dejó entonces de disparar. El Profeta preguntó: **‘¿Por qué no disparan?’** Ellos contestaron: **‘¿Cómo podemos disparar mientras estás con ellos (el otro equipo)?** Entonces él dijo: **‘Disparen y estoy con todos ustedes.’** En otra tradición, la amada esposa del Profeta Muhammad, Aisha, menciona su amor por los juegos y los deportes. Ella dijo: “Corrí con el Profeta y le gané. Más tarde, cuando aumenté un poco de peso, corrimos de nuevo y él ganó. Entonces dijo: ‘esto cancela aquello’ (refiriéndose a la carrera anterior).”¹²

¹² *Sahih Al-Bujari.*

Un verdadero creyente reconoce la maravilla del cuerpo humano y agradece al Creador. Esta gratitud la muestra en el cuidado y la atención que da a mantener una salud óptima. El enfoque holístico de la salud en el Islam cubre todos los aspectos de la mente, el cuerpo y el alma. Una persona realmente consciente de la salud combina dieta, nutrición y ejercicio con el recuerdo de Dios y la intención de cumplir todas sus obligaciones religiosas.