

El cuerpo en el Islam

Karima Ahmed Lahsen

Nacemos, elegimos reproducirnos o no, y morimos. Todo un ciclo donde el cuerpo refugia nuestro ser dando testimonio de toda la vorágine que trae con ella la vida, y la despedida. Desde estas líneas vamos a analizar la importancia que se le confiere al cuerpo en el Islam, un recorrido que comienza desde su alumbramiento hasta su extinción vital, donde podremos observar el tratamiento que se le dispensa, así como el modo en que pueda manifestar el/la creyente esa conexión fecuerpo ante algunas de las circunstancias que la vida plantea.

También queremos hacer constar que ciertas resoluciones ante los temas o aspectos que trataremos a continuación responden a un criterio y visión de entre tantos que existen en la dimensión plural islámica.

Como bien sabemos, la fuente que inspira cada creyente emana del mensaje revelado en el Sagrado Corán, la información en relación al origen del ser humano se revela a toda la Humanidad en los siguientes versículos:

Capítulo 23 versículos 12-14:

“En verdad creamos al hombre de una esencia extraída del barro. Luego hicimos que fuera una gota de esperma dentro de



un receptáculo seguro. Luego transformamos la gota de esperma creando un coágulo de sangre y del coágulo de sangre creando un trozo de carne, y el trozo de carne en huesos que revestimos de carne haciendo de ello otra criatura”

En base al mensaje coránico, la creación del ser humano tiene un propósito significativo detrás, que no es otro que el de ser Jalifa (representante) de Dios en la Tierra:

Capítulo 2 versículo 30:

“Y cuando tu Señor dijo a los ángeles: Voy a poner en la Tierra a un representante (Mío)”*

**(Adam, sobre él la paz)*

Esta situación implica, tanto para el hombre como para la mujer, el deber de asumir su responsabilidad dentro de la vasta creación de Dios, confiriendo al cuerpo una dimensión sagrada para el ser humano. Por ello, desde las enseñanzas islámicas se

transmite la idea de cuidar minuciosamente el cuerpo externa e internamente, para así alcanzar un cumplimiento óptimo en los deberes y obligaciones que todo creyente realiza a lo largo de la vida para con Allah. En el Islam la cercanía a Dios se consigue a través del desarrollo espiritual siendo el cuerpo el medio por el cual la práctica de adoración es manifiesta.

El modo de vida islámico abarca en su totalidad cada aspecto en la vida del creyente, siendo la moderación la conducta principal con la que debe afrontar todas sus situaciones vitales. El Profeta Muhammad, que la paz y las bendiciones de Allah sean con él, nos ordena ser moderados en todos nuestros asuntos, norma moral que cada musulmán y musulmana debería aplicar en todos los aspectos de su vida diaria: la adoración, la comida y bebida, en la gestión del dinero, el trabajo, la vestimenta, en el tiempo (no desperdiciarlo en asuntos improductivos) o incluso el habla (apartarse de la difamación, los rumores o el discurso estéril). En síntesis, la sabiduría que hay tras la moderación se traduce en que el/la creyente no debe imponerse prácticas a sí mismo/a por encima de sus posibilidades, alentando de este modo el equilibrio entre los asuntos de la vida cotidiana y la espiritual.

Un ejemplo de este equilibrio relacionado con el cuidado del cuerpo lo podemos observar en los hábitos alimentarios cuando se desaconseja comer en exceso y desperdiciar la comida:

Capítulo 7 versículo 31:

“¡Hijos de Adam! Poneos vuestros mejores y más puros vestidos en cada lugar de oración; y comed y bebed, pero no os excedáis. Es cierto que Él no ama a los que se exceden”.

El profeta Muhammad resaltó el hábito de comer menos como un método para prevenir enfermedades y dolencias, aconsejando así, una dieta balanceada para una buena salud física y mental. *Se narró que el profeta Muhammad (la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “Come menos y estarás más saludable”* (Hadiz: dicho profético).

En otro dicho del Profeta podemos leer lo siguiente respecto al tema: *“El hijo de Adán no llena ningún cuenco peor que el estómago. Es suficiente para el hijo de Adán comer algunos bocados, para mantenerse vivo. Si debe hacer eso (llenar el estómago) entonces que llene una tercera parte con comida, una tercera parte de bebida y una tercera parte con aire”.*

Este modo de vida que invita constantemente a apartarnos de cualquier tipo de excesos, incluye además eliminar el consumo de cualquier sustancia que sea perjudicial al organismo, como pueden ser el alcohol, las drogas y el tabaco. De sobra son conocidas las consecuencias nocivas de su consumo en la salud, las emociones, la decisiones o nuestras conductas, algo que en el Islam cobra mayor envergadura, ya que el ser humano debe

mantener sus plenas facultades para no romper la conexión espiritual con Dios. Anular las capacidades y voluntades significa negar los dones (inteligencia, sensibilidad, control...), que Dios nos atribuye, cayendo así en una ingratitud hacia Él.

Capítulo 2 versículo 112:

“¡Oh vosotros que habéis llegado a creer! Comed de las cosas buenas de que os hemos proveído como sustento y dad gracias a Dios, si es a Él verdaderamente a quien adoráis”

Si bien la alimentación balanceada y una vida sin excesos forman parte importante del cuidado del cuerpo en el Islam, la higiene personal es otro de los aspectos que no podemos pasar por alto, ya que se considera un acto de fe que todo creyente debe incorporar diariamente. El Islam enfatiza mucho la higiene y la *tahara* (pureza), es decir, estar libre de toda suciedad, tanto espiritual como física. Antes de la oración, el/la creyente debe liberar el cuerpo de las impurezas a través del ritual de purificación conocido como *wudú* (ablución) cuando el cuerpo está en un estado de impureza menor, o bien por medio del *gúsl* (lavado o baño completo) que se realiza después de cualquier actividad sexual, tras completar el período menstrual o el puerperio.

Capítulo 5 versículo 6:

“¡Oh, creyentes! Cuando os dispongáis a hacer la oración lavaos el rostro y los bra-

zos hasta el codo, pasaos las manos por la cabeza y (lavaos) los pies hasta el tobillo. Si estáis en estado de impureza mayor, purificaos. Y si estáis enfermos o de viaje, o alguno de vosotros viene a hacer sus necesidades, o habéis tenido relaciones con vuestras mujeres y no encontráis agua, recurrid a tierra limpia y pasáosla por el rostro y las manos. Dios no quiere imponeros ninguna carga sobre vosotros para que seáis agradecidos”

Existen algunas situaciones donde la purificación ritual, tanto si es *wudú* o *gúsl*, puede realizarse sin agua, se produce cuando no hay agua disponible en cantidad suficiente, o si resulta perjudicial para la persona utilizar agua en caso de que esté vendada o muy enferma. Este ritual se denomina *tayammum* o ablución seca, donde se puede utilizar tierra limpia o arena en lugar de agua. Se hace *tayammum* golpeando suavemente las manos sobre tierra limpia y pasando la palma de cada mano por el dorso de la otra, luego se sacude el polvo de las manos y estas se pasan por la cara.

La purificación y aseo personal incluyen además otros requisitos que son recogidos en la tradición profética. Él dijo que *“cinco cosas son parte de la fitrah (estado natural del ser humano cuando nace): afeitarse el vello púbico, la circuncisión, recortarse el bigote, depilarse el vello de las axilas y cortarse las uñas”*.

Una práctica habitual es la circuncisión, se considera un aspecto de purificación

y pureza que se contempla en el Islam, la intervención quirúrgica realizada al varón está ligada principalmente a razones higiénicomédicas, ya que el prepucio que cubre al glande puede acumular orina y secreciones que inhabiliten el *wudú* (ablución), además de ser una medida preventiva de salud frente algunas enfermedades infecciosas entre otras.

Como hemos podido observar, el Islam considera primordial tomar todas las medidas posibles de higiene para prevenir enfermedades o infecciones, mejorar la salud y conservarla. La limpieza y la higiene no se dirigen exclusivamente al cuerpo, sino que además deben apreciarse tanto en la vestimenta como en el entorno de cada persona.

Las enseñanzas islámicas están marcadas por su universalidad y abarcan en su totalidad cada aspecto de la vida. La sacralidad del ser humano y de su existencia no son conceptos románticos en el Islam, sino que hacen de hilo conductor de los diversos actos de fe.

Dice el Noble Corán, en el capítulo 5 versículo 32: “... si alguien salvara una vida, sería como si salvara la vida de toda la humanidad”. Partiendo de esta *aleyas* (versículo), que alude a la protección de la vida y al derecho tanto individual como colectivo de cuidarla, podemos decir que en el modo de vida islámico se considera de gran importancia asegurar la salud de nuestros cuerpos y la de los demás; es por ello que el musulmán y la musulmana

tienen casi como un deber asistir y ayudar al enfermo.

A veces, se suele tener una idea errónea de la visión que tiene el Islam respecto al trasplante de órganos, tildando de *haram* (prohibido) cualquier tipo de donación. Como bien hemos mencionado anteriormente y basándonos en el Corán, la donación de órganos y sangre tienen como objetivo salvar una vida o mejorar la salud de una persona enferma, de modo que es más que lícito para el/la creyente ser donante, siempre y cuando se actúe de forma voluntaria y desinteresada. Donar un órgano y participar en la transfusión de sangre no quebranta ningún precepto, sino que equivaldría a dar vida a otro hermano/a en la Humanidad. Esta práctica se contempla como acto de responsabilidad social que agrada a Dios. El Profeta dijo: “*Quien alivie a un creyente de una dificultad de este mundo, Allah lo aliviará de uno de sus problemas el Día de la Resurrección*”.

Otro de los aspectos que experimenta el/la creyente durante su vida es la sexualidad, un tema por el cual el Islam ha sido acusado de ser represivo. Nada más lejos de la realidad, ya que considera la experiencia sexual como parte importante e integradora de la naturaleza humana. En el Islam, el sexo no es un asunto vergonzoso o tabú del que no haya referencias, sino que se alude a él constantemente, tanto en las *aleyas* del Corán como en diferentes *hadices*, como a un bien del que se debe disfrutar en unión con la pareja,

en matrimonio, constituyendo un camino espiritual hacia la proximidad a Dios.

La visión islámica no observa el celibato y la castidad como estados moralmente superiores al matrimonio, sino todo lo contrario, predica la vida sexual como una bendición de Dios que no debe ser prohibida: es por ello que el celibato y la castidad no se observan en el Islam. En la creación del ser humano Dios puso en nuestra naturaleza el deseo sexual, negar lo es negar parte de nuestra existencia; además, se alienta a gozar de la sexualidad en matrimonio haciendo referencia a las relaciones sexuales en varios *hadices* (dichos del Profeta, la paz y la bendición de Dios sean con él) así como la recomendación de estimular a la esposa:

“Cuando cualquiera de vosotros haga el amor con su mujer, que no vaya a ella como un pájaro; en lugar de eso debe ser lento y pausado”

“El Profeta dijo: “No debe haber ninguno de entre vosotros que haga el amor con su mujer como un animal; más bien debería haber un mensajero entre ellos”. Cuando le preguntaron sobre el significado de ese mensajero, dijo: “Significa besando y hablando”

Otro tema que se contempla en el ámbito de la sexualidad es la aprobación de la contracepción en el Islam. No hay objeción al respecto. Acorde a las enseñanzas islámicas la planificación familiar es un derecho básico de una pareja, así como

valorar el número de hijos que deseen, el intervalo entre nacimientos y reflexionar si la situación es propicia o no para tener hijos; de manera que se contempla poner medios sin restricción alguna. La utilización de los métodos anticonceptivos y la planificación familiar son mencionados tanto en los textos del Corán como en la tradición profética, y uno de los más claros ejemplos es que el Profeta desaconsejaba buscar o exponerse a un embarazo mientras se estaba amamantado, siendo que el Islam aconseja amamantar un periodo de dos años y medio. Por tanto, el pensamiento islámico enseña a tener una sexualidad responsable y una natalidad planificada.

El cuerpo humano es, ni más ni menos, el portador del alma y los pensamientos, de ahí la trascendencia que adquiere desde la óptica islámica, que lo observa como un espacio sagrado que necesita ser protegido de lo nocivo.

Hablar de lo externo al cuerpo inevitablemente nos lleva a tratar un tema de actualidad y a la vez controvertido, los códigos de vestimenta en el Islam, el cual no ordena una forma de vestir concreta, por lo que la respuesta a este interrogante es amplia y diversa. Como ya mencionamos anteriormente, la moderación es el principio del que debe hacer uso el/la creyente durante su vida, de modo que en el Islam la apariencia de sus fieles se construye bajo la manifestación cultural y libre de cada musulmán y musulmana, teniendo en cuenta las enseñanzas islá-

micas de reflejar un aspecto pulcro, alejado de cualquier tipo de extravagancias y excesos. Dice Dios en el Corán al respecto: *“¡Hijos de Adam! Hice descender para vosotros vestidos que cubrieran vuestras vergüenzas y adornos, así como el vestido del temor de Allah para que podáis recapacitar”* (Capítulo 7 versículo 26).

Más allá de los centímetros de tela que vistan tanto al hombre como a la mujer, lo cierto es que son los estándares de la moral islámica los que visten la imagen externa del creyente alejada de “la cultura del envase” y los “cuerpos perfectos”. El creyente manifiesta su identidad islámica sin pudores, se atavia con modestia y decoro, usa un atuendo que se desligue de las dependencias de consumo, y sobre todo viste desde la libertad y la expresión externa que cree cada uno/a que debe tener. Porque, como dice Dios en el mensaje revelado: *“No hay coacción en la práctica de adoración”* (Capítulo 2 versículo 256)

El Profeta Muhammad dijo: *“Ciertamente cada religión tiene una característica en particular y la característica del Islam es la Hayá (modestia)”*.

El cuerpo es un recipiente que contiene en su interior más de lo que vemos a simple vista y el último fin para el que fue creado no es precisamente para amoldarse a unos cánones de belleza fabricados artificialmente, para ser la talla que la sociedad de consumo te obliga a encajar. El Islam inspira a las personas a trabajar

el yo interior y proyectarlo al mundo, y por eso ha de estar en armonía de manera integral (cuerpo, mente y alma).

La riqueza del Islam reside en la pluralidad y las diversas interpretaciones que cada individuo realice del Corán, es por ello, que la cuestión del *hiyab* varía de mujer a mujer. Tanto imponer su uso como prohibirlo forma parte de un sistema de tradición patriarcal que entiende que la libertad de elección y voz de cada mujer la establece el hombre como ser superior, cuando en el Islam tanto el hombre como la mujer considerados iguales ante los ojos de Dios.

Capítulo 3 versículo 195:

“Y su Señor les responde: No dejaré que se pierda lo que haya hecho ninguno de vosotros, sea varón o hembra. Unos procedéis de otros”.

Capítulo 9 versículo 71:

“Los creyentes y las creyentes son amigos aliados unos de otros, ordenan lo reconocido como bueno y prohíben lo reprobable, establecen el Salat (oración), entregan el Zakat y obedecen a Allah y a Su Mensajero”*.

* Zakat: es uno de los cinco pilares del Islam y una forma de purificación para el/la creyente. Consiste en ofrecer anualmente un porcentaje de los bienes, que Dios nos bendice, a los más necesitados.

Capítulo 16 versículo 97:

“A quien haya obrado con rectitud sea varón o hembra, siendo creyente, le haremos vivir una buena vida y le daremos la recompensa que le corresponda por lo mejor que hayan hecho”.

Dios enseña en estos versos que Él ha creado a ambos sexos de una misma fuente; no existe diferencia entre ambos sexos, aboliendo así la idea de que la mujer es de naturaleza inferior. El Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones de Dios sean con él) dijo: *“Ciertamente la mujer es la mitad gemela del hombre”*. [Transmitido por Abu Da’wood, Tirmidi y otros]

La revelación del Corán es una fuente inagotable de enseñanzas cuya finalidad es la de revolucionar el interior del individuo para construir una sociedad igualitaria y justa. No todo acto que pueda reflejar un/a musulmán/a significa que sea islámico, no debemos pasar por alto la existencia de múltiples tradiciones culturales o de costumbres particulares de cada país practicadas por el/la creyente considerándose prácticas islámicas, y que carecen de toda base coránica o relación alguna con las enseñanzas del Profeta.

El cuerpo, como ya hemos señalado al principio, fue creado por *Allah* (Dios), es sagrado, así como lo son el alma y la mente. Durante el tránsito por la vida sabemos que durante el camino alcanzaremos la muerte, es algo inevitable, hecho que en el Islam considera predestinado

por Dios y supone el principio de la vida eterna. La vida en este mundo se observa como una etapa de preparación hacia la vida eterna tras de la muerte, y el acceso a ella se alcanzará tras el juicio de Dios a Su creación.

Con el cuerpo, una vez fallecido, se procede a una serie de rituales antes de ser enterrado. Tras confirmarse la muerte, el cuerpo es purificado a través de un lavado completo como parte esencial del ritual, se amortaja el cuerpo con un sudario (*kafan*) que por lo general es una tela de algodón blanco. Una vez preparado el cuerpo, el ritual que sigue es la realización de la oración al difunto, ceremonia que dirige el imam, luego se procederá con el entierro. El cuerpo del fallecido es puesto en la tierra sin ataúd de su lado derecho y mirando hacia la Meca.

Como podemos ver, el Islam es una forma de vida integral, holística, que busca continuamente el equilibrio entre el bienestar físico, emocional y espiritual.

Joumana Haddad expresa a la perfección la visión esencial que el Islam tiene del cuerpo: *“Y entonces, ¿por qué el Cuerpo? Sencillamente, porque mi cuerpo es una parte integral de mi persona, es inseparable de mi alma y mi mente, es el templo de todas mis experiencias y el terreno en el que vivo la vida. Es la Tierra que acoge en su matriz las pasiones y las ideas, el sol y la luna, los miedos y los sueños, la lluvia y el viento, los ríos y los pájaros y la gente. La vida, para mí,*

es una experiència fisiològica, física, instintiva y sensorial en la misma medida en que es también una experiència emocional, psicològica e intelectual”.