

Ramadán

Anjum Mir



Hay una dulzura invisible en el vacío del estómago. Somos laúdes. Cuando la caja de resonancia está llena, no puede salir música. Cuando el cerebro y el vientre arden por el ayuno, a cada momento surge una nueva canción del fuego. Las nieblas se despejan, y una nueva vitalidad te hace subir los escalones que tienes delante . . .

- Rumi

Esta semana marca el comienzo del Ramadán en el mundo islámico. En un año en el que la pandemia ha hecho necesario el distanciamiento social, será más que nunca una celebración de reconexión con la familia, la comunidad, la humanidad, la espiritualidad y con uno mismo.

Durante 30 días, los musulmanes de todo el mundo observarán un ayuno diario desde el amanecer hasta la puesta del sol. Se abstendrán no sólo de las indulgencias, sino de las necesidades físicas de comida y bebida, incluida el agua. Durante el día, llegarán a un punto de hambre y sed que creen que no podrán superar, pero lo hacen, sabiendo que les espera una buena comida y comprendiendo que muchos en el mundo no encontrarán alivio al final del día. Durante un mes, se esforzarán con conciencia micaélica para alcanzara su yo más elevado. Mirarán hacia dentro, de forma autorreflexiva, para mediar su ira e impaciencia, refinar el uso de su lenguaje, mejorar el uso de su tiempo y equilibrar sus temperamentos. Mirarán hacia fuera para cultivar la calidad de sus relaciones, dar limosna y ayuda donde se necesite, mejorar los entornos que ocupan y alimentar su empatía con el otro. El Ramadán es una fiesta de pensamiento, sentimiento y voluntad. Durante esta breve ventana del año, se renovarán - cambiando y refinando conscientemente los hábitos físicos, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales que a lo largo del año se van relajando. En este proceso se aprende el verdadero significado de la autodisciplina, que el cambio puede estar inspirado en el exterior, pero que, en última instancia, proviene de la iniciativa nacida de la autorreflexión y el esfuerzo propio.

Cada noche del Ramadán es una fiesta. Las casas se iluminan con luces y faroles que significan el calor y la luz del mes de Ramadán. Durante el día, la gente se dedica a sus actividades habituales y, por la tarde, a preparar una comida nutritiva para sus familias. Cada cultura tiene sus propias y ricas tradiciones culinarias para el pre-practicar con cuartos de día y medios días, y todos se reúnen por la tarde, exhaustos, con los estómagos vacíos, pero con los corazones y los espíritus llenos de gratitud.



En tiempos saludables, las familias y las comunidades se reúnen al atardecer para romper el ayuno juntos con dátiles y agua, seguido de una deliciosa comida, oración y una noche dedicada a la reflexión y la conexión espiritual. Es una celebración de los logros del día y la bendición de la salud y el sustento.

El Ramadán es una oportunidad para que las personas se reorienten con una perspectiva de gratitud mientras renuevan su salud física, su ser emocional y sus relaciones con los demás, con ellos mismos y con la Divinidad. Este año, el Ramadán es también una oportunidad para cerrar la distancia social que ha definido en este tiempo a la humanidad, para salir del aislamiento centrado en uno mismo en la pandemia y extender nuestras manos a otros seres humanos para compartir sus luchas y celebrar las bendiciones que quizá no reconozcamos generosamente durante el año.

Durante más de 20 años, Anjum Mir ha apoyado a los padres en el establecimiento de ritmos saludables en el hogar. Su experiencia docente la ha llevado desde la escuela pública y privada hasta la pedagogía Waldorf, que descubrió mientras buscaba un sistema educativo que respetara el desarrollo y el bienestar espiritual de su primer hijo.

En la actualidad, Anjum, madre de cuatro hijos, trabaja en la administración pedagógica e imparte clases para padres e hijos en la escuela Westside Waldorf de Los Ángeles, ofrece talleres y seminarios prenatales, centrados en los bebés y los niños pequeños y da clases de crianza para padres de niños hasta la escuela secundaria. Forma parte de la junta directiva de la WECAN y de otras organizaciones dedicadas a la educación y participa en la formación de profesores.