20161 - Resistiendo las tentaciones sexuales

Pregunta

Yo soy una joven muchacha casada de 21 años, pero el deseo sexual me supera, y a veces me confunde y me frustra. Dígame, honorable señor, ¿cómo puede uno liberarse de él?

Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

El deseo sexual es algo con lo cual Dios ha creado al ser humano, de tal forma que no es posible liberarnos de él. Más aún, librarnos del deseo sexual no es algo requerido por el Islam; más bien lo que el Islam nos exige es que lo satisfagamos de formas lícitas, puras y honorables, las formas en que Dios nos lo ha permitido.

El problema del deseo sexual intenso en los jóvenes puede ser atenuado reduciendo las fuentes que lo provocan, y tomando algunas medidas que el Islam nos enseña:

1 – Bajar la mirada y abstenernos de mirar lo que Dios nos ha prohibido. Dios dijo (traducción del significado):

“Y diles a las creyentes que recaten sus miradas, se abstengan de cometer obscenidades, no muestren de sus arreglos y adornos más de lo que está a simple vista” (An-Nur 24:31).

El Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “Que una mirada casual no siga a otra, porque la primera está permitida, pero la segunda no”. Hay muchas fuentes de deseo hoy en día a las que está prohibido mirar, como mirar a los jóvenes de forma intensa e insistente y pensar en su atractivo, o mirar imágenes similares en revistas y películas.

2 – Evitar los medios audiovisuales que se concentren en la sensualidad, como revistas, películas, publicidades o sitios de internet.

3 – Mantenerse apartado de las malas compañías, y de la gente que intenta parecer simpática haciendo chistes con doble sentido (obsceno).

4 – Evitar concentrarse en pensamientos acerca del deseo. Pensar en sí mismo no está prohibido, pero si uno se consiente estos pensamientos durante un tiempo determinado, es posible que conduzcan a tentaciones.

5 – Gastar nuestro tiempo en actividades útiles y beneficiosas, porque muchas de las tentaciones nacen del ocio.

6 – Evitar siempre que sea posible los lugares públicos mixtos frecuentados por gente que no viste decentemente.

7 – Si una muchacha se ve obligada a estudiar en un ambiente mixto y no encuentra otra alternativa, debe hacer un esfuerzo extra por conservar la modestia, la seriedad y la dignidad, evitando mezclarse innecesariamente con muchachos. Debe restringir sus relaciones de amistad principalmente a las muchachas que tengan una conducta decente y seria

El segundo paso una vez que uno ha puesto en práctica estas medidas para reducir las fuentes de tentación es fortalecer los factores que nos ayudarán a mantener una actitud honorable:

1 – Fortalecer la fe en nuestro corazón y nuestra relación con Dios. Esto puede lograrse recordando abundantemente a Dios, leyendo el Corán, meditando en los nombres y atributos de Dios, y realizando oraciones voluntarias. Las sanas creencias fortalecen el corazón y el alma de una persona y la ayudan a resistir tentaciones perniciosas.

2 – Ayunar, como nos enseñó el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) cuando dijo a los jóvenes: “Oh, jóvenes, quien entre ustedes pueda hacerlo que se case, porque esto es lo más efectivo para mantener una mirada modesta y resguardar la castidad. Quien no pueda hacerlo, entonces que ayune, porque el ayuno será un escudo para él contra las tentaciones”. En este caso él se estaba dirigiendo a los varones, pero es perfectamente aplicable a todos los jóvenes en general, incluyendo a las mujeres.

3 – Fortalecer nuestra voluntad y nuestro sentido de la determinación, porque esto será lo que nos permitirá a la larga evitar ser controlados por nuestros deseos e inclinaciones.

4 – Recordar la recompensa que Dios le ha preparado a los creyentes piadosos. Dios dijo (traducción del significado):

“Dios les tiene reservado Su perdón y una gran recompensa a los musulmanes y las musulmanas, a los creyentes y las creyentes, a los piadosos y las piadosas, a los justos y las justas, a los pacientes y las pacientes, a los humildes y las humildes, a aquellos y aquellas que hacen caridades, a los ayunantes y las ayunantes, a los pudorosos y las pudorosas, y a aquellos y aquellas que recuerdan frecuentemente a Dios” (Al-Ahzáb, 33:35).

5 – Informarse y meditar acerca de la vida de los personajes históricos honrados y piadosos que han enfrentado tentaciones, como por ejemplo María, a quien Dios elogió en el Sagrado Corán (traducción del significado):

“Y también a María, hija de ‘Imrân, quien preservó su castidad; infundimos en ella [a través del Ángel Gabriel] Nuestro Espíritu. Ella creyó en la veracidad de las Palabras [de Allah] y en Su Libro, y se contó entre las devotas” (At-Tahrím, 66:12).

Y medita también en lo que le ha sucedido y todavía le sucede a las personas inmorales que se consienten toda clase de deseos y caprichos, y verás la gran diferencia entre ambos ejemplos.

6 – Escoger amistades decentes y honradas y pasar tiempo con ellas, para que puedan ayudarse mutuamente en obedecer y adorar a Dios.

7 – Meditar en cuán fugaz y pasajera es la satisfacción de lo prohibido y cuán grande y duradera es la pena y la vergüenza del pecado cometido. Darnos cuenta de esto nos ayudará a ser pacientes y esforzarnos por controlar nuestros deseos. El placer de ser dueño de nuestros propios actos no puede compararse con ninguna satisfacción pasajera ni el disfrute de ninguna cosa prohibida.

8 – Invocar a Dios y pedirle su ayuda. El Corán nos enseña una lección sobre esto en la historia de

José (la paz sea con él):

“Dijo [José]: ¡Oh, Señor mío! Prefiero la cárcel en vez de aquello a lo que me incitan; y si no apartas de mí sus maquinaciones podría ceder a ellas y me contaría entre los ignorantes. 34. Y su Señor le respondió su súplica y apartó de él sus artimañas; ciertamente Él es Omnioyente, Omnisciente” (Yusef, 12:33-34).