

# ¿POR QUÉ AYUNAN LOS MUSULMANES? (PARTE 1 DE 2)

**Clasificación:** 4.5

**Descripción:** El ayuno prescrito en todas las religiones, el estado del ayuno, y los diferentes niveles de ayuno.

**Categoría:**

[Artículos](#) [Actos de adoración y ritos](#) [Los cinco pilares del Islam y otros actos de adoración](#)

**Por :** Dr. Bilal Philips

**Publicado:** 19 Oct 2009

**Última modificación:** 13 Mar 2023

La mayoría de  nosotros que estamos luchando la batalla contra la gordura hemos experimentado alguna clase de ayuno, como un ayuno de frutas, un ayuno de agua o un ayuno libre de azúcar, lo que ustedes quieran. Pero lo que muchos pueden encontrar extraño e intrigante en una nación entera de personas –hombres o mujeres, ancianos o jóvenes, ricos o pobres– estén por completo sin comida ni bebida desde el amanecer hasta el ocaso por un mes entero: Ramadán. ¿Cuál es el significado de Ramadán más allá de horas de trabajo más cortas? ¿No es una práctica muy dura? ¿Es sólo un tiempo en el cual los musulmanes duermen y ayunan y difícilmente trabajan todo el día; y comen, disfrutan y permanecen despiertos toda la noche? ¿Cuál es realmente el espíritu de Ramadán?

## El ayuno prescrito en todas las religiones

En español “ayunar” significa abstenerse de comida o de ciertas clases de comida voluntariamente, como una observancia de un día sagrado o como una señal de duelo, pena o arrepentimiento. Esta práctica puede ser hallada en la mayoría de las principales religiones del mundo. Por ejemplo, en el hinduismo, ayunar en sánscrito es llamado *upavaasa*. Los hindúes devotos observan el ayuno en ocasiones especiales como una señal de respeto a sus dioses personales o como una parte de su penitencia. La mayoría de los hindúes devotos ayuna regularmente o en ocasiones especiales como festivales. En esos días, ellos no comen en absoluto, comen una vez o sólo lo hacen con frutas o una dieta especial de comida simple<sup>[1]</sup>. Para los judíos, el día de Yom Kippur (Día de la Expiación) es el último de los “Diez Días de Arrepentimiento”, observado en el 10 de Tishri. Está prohibido en ese día comer, beber, lavar, vestir cuero o tener relaciones sexuales.

Adicionalmente, las prohibiciones sobre el trabajo similares a aquellas en el Sabbath son obligatorias<sup>[2]</sup>. También, debe notarse que se ha registrado en la Tora que Moisés (la paz sea con él) ayunó.

***“Moisés estuvo allí con Jehová cuarenta días y cuarenta noches; no comió pan ni bebió agua...” (Éxodo 34:28)***

Para los católicos, la Cuaresma es la temporada principal de ayuno, en imitación al ayuno de cuarenta días de Jesús (la paz sea con él). En el siglo cuarto era observada como seis semanas de ayuno antes de la Pascua o antes de la Semana Santa. Fue ajustada a cuarenta días de ayuno real en la mayoría de lugares en el siglo séptimo<sup>[3]</sup>. Se registra en los Evangelios que Jesús (la paz sea con él) ayunó como Moisés.

***“Después de haber ayunado cuarenta días y cuarenta noches, sintió hambre”. (Mateo 4:2 y Lucas 4:2)***

Es en este contexto que Dios dice en el Corán:

***“¡Oh, creyentes! Se os prescribió el ayuno al igual que a quienes os precedieron para que alcancéis la piedad”. (Corán 2:183)***

## **Entre las mejores acciones de bien**

Aunque en la mayoría de las religiones el ayuno es para la expiación o purgación del pecado, en el Islam es primariamente para acercarse a Dios, como dice en el versículo mencionado anteriormente. Dado que la conciencia de Dios es el prerrequisito para la rectitud, se hace gran énfasis sobre el ayuno en el Islam. Por lo tanto, no es sorprendente encontrar que cuando al Profeta Muhammad (que la paz y la misericordia de Dios sean con él) le fue preguntado: “¿Cuál es la mejor acción?” El contestó: **“Ayunar, pues no hay nada igual a ello”. (An-Nasa’i)**

Hay tantos niveles de ayuno como hay facetas del ser humano. El ayuno apropiado debe englobar todas las dimensiones de la existencia humana para que tenga el efecto pretendido divinamente. Los siguientes son algunos de los principales niveles del ayuno:

## **Los niveles de ayuno**

### **El nivel ritual**

Este nivel de ayuno requiere que las reglas básicas del ayuno sean cumplidas, las cuales son evitar la comida, bebida y relaciones sexuales entre el amanecer y el ocaso, durante 29 o 30 días cada año. En este nivel, uno básicamente está siguiendo la letra de las leyes acerca del ayuno sin consideración particular por el espíritu del ayuno. Es el nivel de entrada que debe ser cumplido para que el ayuno sea islámicamente correcto, pero los otros niveles deben ser adicionados para que el ayuno tenga cualquier impacto real sobre el ayunante. Ayunar sólo en este nivel no beneficiará a la persona espiritualmente, excepto desde la perspectiva de la sumisión a las

instrucciones divinas, si uno escoge seguir el ritual conscientemente y no puramente de acuerdo con la tradición. Por lo tanto, por sí mismo, el nivel ritual no purificará o exiará a la persona del pecado.

## **El nivel físico**

Ayunar en el nivel “físico” causa que la persona que ayuna experimente hambre y sed cuando se observa la forma profética (Sunnah) de ayunar. El Profeta Muhammad solía consumir una comida muy ligera antes del amanecer (*suhur*) y una comida moderada (*iftar*) para romper el ayuno en el ocaso, evitando escrupulosamente llenar su estómago. Se reporta que él dijo:

***“El peor recipiente que un ser humano puede llenar es su estómago. Unos pocos bocados de comida para mantener derecha la espalda de una persona son suficientes. Sin embargo, si sus deseos lo vencen, entonces que coma un tercio, beba un tercio y dejen un tercio para respirar”. (Ibn Mayah)***

El Profeta solía romper su ayuno con unos pocos dátiles frescos o secos y un vaso de agua justo antes de empezar la oración de la puesta del sol<sup>[4]</sup>. Este nivel permite que la persona que ayuna experimente el hambre y la sed y, por lo tanto, desarrolle empatía por aquellos que sufren hambre o sed en otras partes del mundo.

## **Beneficios médicos**

En el nivel físico, algunos químicos en el cerebro que transmiten mensajes y crean sentimientos, llamados neurotransmisores, son afectados por el ayuno. El ayuno estimula el sistema neurotransmisor de endorfina, relacionado con la sensación de bienestar y euforia, para que produzca más endorfinas y, de hecho, nos hace “sentir” mejor. Esto es similar al efecto del ejercicio (pero sin el trabajo físico). También, ha sido notado por parte de expertos médicos que el ayuno mejora la salud física en numerosas formas. Por ejemplo, durante el ayuno el cuerpo usa colesterol (grasa) almacenado que con frecuencia es depositado en el sistema sanguíneo, así como en otras áreas grasosas del cuerpo. Por lo tanto, esto ayuda a mantener el cuerpo firme y minimiza el peligro de ataques del corazón.

La diferencia entre el nivel ritual y el nivel físico es que una persona que hace sólo ayuno ritual puede comer grandes cantidades de comida antes de empezar el ayuno e inmediatamente después de terminarlo y, por lo tanto, no siente ninguna hambre o sed a lo largo de todo el mes. Sin embargo, como el nivel uno, si la persona que ayuna no incorpora los otros niveles de ayuno, el ayuno sólo será físicamente agotador. El Profeta dijo:

***“Tal vez una persona que ayuna no obtendrá nada más que hambre y sed del ayuno”. (Ibn Mayah)***

---

## Footnotes:

[1] Saranam.com/Hindu Encyclopedia.

[2] Diccionario de Religiones del Mundo, p. 817.

[3] Diccionario de Religiones del Mundo, p. 425.

[4] Abu Dawud

The web address of this article:

<https://www.islamreligion.com/index.php/es/articles/639/por-que-ayunan-los-musulmanes-parte-1-de-2>

Copyright © 2006 - 2023 IslamReligion.com. Todos los derechos reservados.