



## 178267 - Quiere continuar ayunando así puede dejar de fumar

---

### Pregunta

¿Es permisible que continúe ayunando para que Dios pueda ayudarme a dejar de fumar, aun cuando la tradición del Profeta Muhámmad es ayunar sólo los lunes y los jueves? Yo quisiera arrepentirme de este pecado, pero no ir contra la Tradición Profética.

### Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

Si a lo que te refieres con 'seguir ayunando' es a que ayunes cada día excepto en los días en que está prohibido ayunar, como por ejemplo durante las dos festividades y los días de tashriq (los tres días que siguen a la Festividad del Sacrificio), entonces el punto de vista más correcto entre los eruditos es que es desaconsejable.

Pero si lo que quieres decir es que continuarás ayunando parte del año, no hay nada de malo con eso, y es algo confirmado en la Tradición Profética. Al-Bujari (1806) y Muslim (1890) narraron de 'Aa'ishah (que Allah esté complacido con ella) que Hámzah ibn 'Amr al-Aslami le preguntó al Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él): "Oh, Mensajero de Dios, yo ayuno todos los días por largos períodos de tiempo, ¿puedo seguir ayunando?". Él respondió: "Ayuna si lo deseas, y si no lo deseas, no ayunes".

An-Nasá'i (2319) narro de Usámah ibn Zaid: "El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Dios sean con él) solía ayunar todos los días, hasta que se pensó y se dijo entre la gente que no rompía el ayuno. Entonces se abstuvo de ayunar, hasta que se dijo de él que no ayunaba". Clasificado como auténtico por al-Albani en Sahih An-Nasá'i.

Al-Bujari (1833) y Muslim (1956) narraron que 'Aa'ishah (que Allah esté complacido con ella) dijo: "El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) solía ayunar hasta que



habíamos llegado a creer que no rompía el ayuno, y entonces luego solía abstenerse de ayunar hasta que llegamos a creer que no ayunaría más. Yo nunca vi al Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) ayunando un mes completo excepto Ramadán, y luego de eso, nunca lo vi ayunar más de lo que lo hizo en Sha'bán”.

El shéij Ibn Taimíyah (que Allah tenga misericordia de él) dijo: “Con respecto a ayunar todos los días durante parte del año, esto es algo que el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) solía hacer. Él ayunaba hasta que la gente pensaba que lo hacía siempre, y luego se abstuvo de ayunar hasta que la gente llegó a pensar que nunca ayunaba. De la misma forma, pasaba algunas noches enteras rezando, como las últimas 10 noches de Ramadán, y también otras noches, ocasionalmente. Esto es lo que se ha mencionado en los textos de la Tradición Profética”. Fin de la cita de Maymu' al-Fatáwa, 22/304.

Mejor que eso es el ayuno del Profeta David (la paz sea con él). Él solía ayunar de forma intermitente, un día sí y otro día no.

Al Bujari (1841) y Muslim (1962) narraron de 'Abdullah Ibn 'Amr (que Dios esté complacido con él): “Le llegaron al Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) noticias de que yo estaba ayunando todos los días, y que rezaba todas las noches. Envió a buscarme y cuando lo encontré me dijo: “Me han contado que ayunas todos los días, y que rezas todas las noches. Pero tus ojos tienen derecho sobre ti, tu cuerpo tiene derecho sobre ti y tu familia tiene derecho sobre ti. Así que ayuna algunos días, y no ayunes otros; y levántate a rezar algunas noches, y duerme durante otras”. Le respondí: “Tengo la fuerza para hacer eso”. Me dijo: “Entonces observa el ayuno de David, (la paz sea con él)”. Le pregunté: “¿Cómo ayunaba él?”. Me respondió: “Solía ayunar un día sí y un día no, y nunca huía si era atacado por sus enemigos”.

De acuerdo a otro reporte narrado por Al-Bujari (3165) y Muslim (1962), habría agregado “Es la forma correcta de ayunar”. De acuerdo a otro reporte narrado por Al-Bujari (1840) y Muslim (1962), habría dicho “No hay nada mejor que eso”.

Ibn al-Qayím (que Allah tenga misericordia de él) dijo:



“Se ha probado en las dos colecciones de reportes más auténticos que el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “La mejor clase de ayuno es el ayuno de David”. De acuerdo a otra versión, habría dicho “No hay nada mejor que el ayuno de David. Él solía ayunar un día sí, y el siguiente no”.

Este claro texto auténtico disipa cualquier duda sobre que ayunar de forma intermitente es mejor que ayunar todos los días”. Fin de la cita de Tahdib as-Sunan, 7/71.

Pero el mejor consejo para cada persona es que debe elegir para sí mismo los actos de culto voluntarios que sea capaz de realizar de forma regular y persistente, y no debe forzarse a sí mismo a dificultades que le impedirían realizar otra clase de buenas obras.

Por lo tanto, presta atención a lo que eres capaz de hacer y aquello en lo que realmente puedas esforzarte, y busca realizar los actos de culto que se han probado fehacientemente en los reportes de la Tradición Profética.

Con respecto a abandonar el hábito de fumar, esto es algo elogiable y bueno con lo cual te animamos a seguir adelante, ten determinación y sé firme en tu propósito. No hay duda de que el ayuno te ayudará en esta noble tarea. Intenta mantenerte ocupado con los actos de culto y busca un buen entorno para que no te veas tentado a reincidir en este hábito perjudicial.

Consulta por favor también la respuesta a la pregunta No. [47565](#)

Y Allah sabe más.