



## 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.

Para más información, por favor consulta la respuesta No. [144592](#).

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 elogiado 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.