



ACADEMIA  
PARA EL NUEVO MUSULMÁN

# El ayuno en diferentes tradiciones

Ayunar durante el mes de Ramadán es uno de los cinco pilares del Islam. Es una obligación para los musulmanes sanos, maduros y capaces, una vez al año durante el mes de Ramadán. Sin embargo, el ayuno no es específico de los musulmanes.

Durante miles de años, la gente ha ayunado de una forma u otra. Algunos ayunaban por motivos religiosos y otros por beneficios para la salud. Sócrates, Platón, Aristóteles e Hipócrates consideraban el ayuno un método terapéutico.

Otras religiones y culturas también tienen formas de ayuno. Veamos algunos ejemplos de otras religiones.

# Judaísmo - Yom Kippur

Yom Kippur, o Día de la Expiación, es el único día de ayuno prescrito a los judíos. Se menciona en Levítico 16:29-31. Al comienzo del Año Nuevo judío, los judíos observan diez días de arrepentimiento. Es un tiempo en el que reflexionan sobre los pecados del año anterior y se arrepienten. Estos diez días terminan con el Yom Kippur. Los judíos creen que ese día se sella el destino de todos los judíos para el año siguiente. Por ello, es un día solemne en el que se llora por los pecados pasados y se reza pidiendo perdón.

En Yom Kippur, los judíos ayunan durante 25 horas, desde la puesta de sol de la noche anterior hasta la puesta de sol de la noche siguiente. Durante este tiempo, no está permitido comer, beber, trabajar, mantener relaciones sexuales, bañarse, usar ungüentos ni calzar zapatos de cuero. También es costumbre entre muchos judíos ayunar en la víspera del Año Nuevo. Este día se conoce como Rosh Hashaná. Además del Yom Kippur, muchos judíos ayunan otros cuatro días al año. Estos días son en memoria de varios días tristes que han afligido a la nación judía durante sus años de cautiverio.

# Hinduismo

En el hinduismo, el ayuno consiste en privarse de las necesidades físicas del cuerpo para alcanzar la espiritualidad. Según las escrituras hindúes, el ayuno ayuda al cuerpo y al alma a alcanzar una relación armoniosa. Esto, a su vez, ayuda a la persona a abstenerse de indulgencias mundanas y a practicar la moderación, lo que ayuda a conseguir una mente centrada y permite el logro espiritual.

En el hinduismo se prescribe el ayuno en todos los días de Ekadasi. Ekadasi es una palabra sánscrita que se refiere al onceavo día de la quincena lunar. Los días Ekadasi se celebran dos veces al mes. En estos días deben ayunar todas las personas de 8 a 80 años, independientemente de su casta o género. Dura 24 horas. Deben observar un día completo de ayuno. Los que no puedan hacerlo pueden observar un día parcial de ayuno comiendo una vez al mediodía o por la noche. Los observantes se mantienen alejados de las legumbres y los cereales.

# Cristianismo-Cuaresma

Según el Evangelio de Mateo 6:16, Jesús instruyó a sus discípulos para que ayunaran sinceramente. "Cuando ayunéis, poneos aceite en la cabeza y lavaos la cara, para que no se note a los hombres que estáis ayunando, sino sólo a vuestro Padre, que no se ve, y vuestro Padre, que ve lo que se hace en secreto, os recompensará". Parece probable que este ayuno fuera similar al de los judíos, con la facilidad de algunas restricciones, como el uso de ungüentos, como se ha visto anteriormente.

Sin embargo, hoy en día los cristianos ayunan evitando ciertos alimentos o una comida, en contraposición a la abstinencia completa de toda comida y bebida. Este ayuno se denomina Cuaresma. La Cuaresma es observada por católicos romanos, anglicanos y algunos otros cristianos. Es un periodo de ayuno de cuarenta días que pretende emular el ayuno de Jesús en el desierto de Judea. Suele comenzar 40 días antes de Pascua y su fecha exacta varía según la denominación.



El principal componente del ayuno durante la Cuaresma es la abstinencia. Para algunos se refiere a la carne, para otros puede consistir en limitarse a una sola comida al día. Algunos también se abstienen de ciertos alimentos, como huevos y productos lácteos, o azúcares y dulces. Tradicionalmente, los cristianos también se abstenían de mantener relaciones sexuales durante la Cuaresma, pero ahora esto se ha convertido en una opción más voluntaria.

# Veganismo/ Vegetarianismo y ayuno intermitente

El veganismo es una filosofía y un modo de vida que pretende excluir -en la medida de lo posible y practicable- todas las formas de explotación y crueldad hacia los animales para la alimentación, el vestido o cualquier otro fin; y por extensión, promueve el desarrollo y uso de alternativas libres de animales en beneficio de los animales, los humanos y el medio ambiente. En términos dietéticos, denota la práctica de mantenerse alejado de todos los productos derivados total o parcialmente de animales.

El vegetarianismo es la práctica de abstenerse del consumo de carne (carne roja, aves, marisco, insectos y la carne de cualquier otro animal). También puede incluir abstenerse de comer todos los subproductos de la matanza de animales.

El ayuno intermitente se centra en cuándo come una persona. La mejor forma de explicarlo es que se trata de ayunar o estar sin comer durante un número determinado de horas, lo que permite al cuerpo quemar grasa corporal con más facilidad, antes de romper el ayuno comiendo una comida. La opción 16:8 es la más común. Para esta opción, una persona come durante una ventana de 8 horas del día y ayuna durante un período de 16 horas consecutivas. Sin embargo, los principiantes pueden empezar ayunando 12 horas al día y llegar a ayunar 16 horas.





# El ayuno en el Islam

En el Islam, los musulmanes ayunan para acercarse a Dios y cumplir uno de los principales pilares de la religión.

Sacrifican algunas de sus necesidades y deseos lícitos en nombre de Dios, como señal de sumisión y obediencia a Dios. El ayuno enseña a los musulmanes a ser conscientes de Dios y a recordar que Dios es omnisciente de lo que hacen. Para una persona sería fácil esconderse de la gente y comer y beber, y luego fingir que está ayunando. Sin embargo, los musulmanes no hacen esto, sabiendo que Dios todo lo ve y todo lo oye.

El ayuno ayuda a la persona a entrenarse para abstenerse de todo pecado y desobediencia a Dios. El Islam hace hincapié no sólo en la abstinencia física en forma de comida, bebida y relaciones sexuales, sino también en la abstinencia espiritual de malas características. Por ello, controlar el temperamento y la ira, abstenerse de mentir, murmurar y jurar en falso forman parte del ayuno del musulmán.

 Academia para Nuevos Musulmanes

 despues\_de\_la\_shahada

 NMAespanol

[newmuslimacademy.es](http://newmuslimacademy.es)