El Mensajero de Al-lah, Él le bendiga y le dé paz, prohibió el ayuno de dos días o más sin interrupción. Y le dijeron: ‘¡Tú lo haces!’ Dijo: ‘¡Yo no soy como vosotros, porque Al-lah me da de comer y de beber!

De Abdullah Ibn Úmar, Al-lah esté complacido con los dos, transmitido del Mensajero de Al-lah, que: “El Mensajero de Al-lah, Él le bendiga y le dé paz, prohibió el ayuno de dos días o más sin interrupción. Y le dijeron: ‘¡Tú lo haces!’ Dijo: ‘¡Yo no soy como ustedes, porque Al-lah me da de comer y de beber!. En el relato de Abu Said Al-Judri, Al-lah este complacido con él: Quien de ustedes quiera seguir que lo haga hasta antes de rayar el alba’”.

[Hadiz auténtico (sahih)] [Registrado por Al-Bujari y Muslim]

El Mensajero de Al-lah, Él le bendiga y le dé paz, le prohibió a sus compañeros el ayuno de dos días o más sin interrupción, por clemencia hacia ellos. Sin embargo, ellos, buscando el amor y la cercanía de Al-lah, quisieron continuar el ayuno guiándose por el Mensajero de Al-lah, puesto que él lo hace. Le dijeron: “¡Tú lo haces!” Él les informó de que Al-lah le restituye el comer y beber que no consume, pero quien de ellos quiera continuar con el ayuno que lo haga hasta antes de rayar el alba. Así pues, observamos que la ley islámica es permisiva y que evita la cabezonería y el esfuerzo extremo, así como evita el abuso y el exceso, ya que eso supone una tortura para el alma y su agotamiento, y Al-lah no le impone a un alma nada que esté por encima de su capacidad. Al mismo tiempo, la facilitación hace que la obra dure más, sea más constante y mejor, así como evita el hastío. De igual modo, es parte de la justicia que Al-lah ha impuesto sobre la Tierra, al tiempo que es dar a Al-lah lo que le ha exigido a su siervo y cubrir las necesidades del alma y garantizar su sustento.

http://www.sunnah.global/hadeeth/es/show/4524