



LOS TRES AYUNOS

*Guía breve del ayuno del estómago,
del ayuno de los sentidos
y del ayuno del corazón*

RED CONTEMPLA · ANAND BOAZ · AGOSTO 2026

EDICIÓN DE LUJO · DISTRIBUCIÓN LIBRE Y GRATUITA

AVISO Y DIFUSIÓN

Esta guía es gratuita.

Red Contempla es una iniciativa sin ánimo de lucro. Ninguna de sus actividades, materiales o encuentros tiene coste alguno, ni lo tendrá.

Queda expresamente prohibida la venta, la reventa o cualquier explotación comercial de este documento, íntegro o en parte.

Su difusión, en cambio, es libre y bienvenida: puedes copiarlo, imprimirlo, regalarlo y compartirlo, siempre que se mantenga íntegro y se cite su origen.

Lo que se da no se cobra.

CONTENIDO PROMOVIDO POR ANAND BOAZ
FERNANDO DOMÍNGUEZ JIMÉNEZ

RED CONTEMPLA · AGOSTO 2026
REDCONTEMPLA.ANANDBOAZ.COM

ESTA GUÍA NO ES CONSEJO MÉDICO
VER LAS ÚLTIMAS PÁGINAS

Antes de nada

Esta guía no es un plan.

No hay un calendario, ni un protocolo, ni un número de días al que llegar. Si has venido buscando eso, hay cientos de sitios donde lo encontrarás mejor explicado.

Aquí hay otra cosa.

Hay un sufi del siglo XII que dejó escrito que el ayuno tiene tres grados, y que casi todo el mundo se queda en el primero sin saber que hay otros dos. Y que el primero, sin los otros dos, no es exactamente nada.

Esta guía es eso. Los tres grados, y cómo se entra en cada uno.

Es gratuita, y lo será siempre.



El primer peligro no es el que crees

Y hay que decirlo antes que nada, porque es lo primero que va a pasar.

No es el hambre.

Es el ego queriendo apropiarse del proceso. Convertir la purificación en logro. La presencia en objetivo. El ayuno en algo que él ha conseguido hacer.

Aparece enseguida, y aparece disfrazado de disciplina. Empieza a contar los días. Empieza a compararse. Empieza a querer contarlos.

Si aparece el que quiere decir cuántos días lleva, ese no está ayunando.
Ese está comiendo.

Y no se combate. Se ve. Y lo que se ve de frente no aguanta ser visto.

Y luego, sé consecuente con tu situación. No fuerces lo que no tiene sentido forzar. Nadie llega a ningún sitio por ir deprisa.



Los tres grados

Al-Ghazali lo escribió en tres líneas:

«Sabad que hay tres grados de ayuno: el ayuno de la gente común, el ayuno de los elegidos, y el ayuno de la élite de los elegidos.»

Y luego soltó la frase que lo cambia todo:

«Quien solo practica el primer grado ayuna con el cuerpo, pero no con el alma.»

Esa palabra —común— no es un desprecio. Es una descripción. Común quiere decir *el de todos*. Es donde se empieza, y hay que pasar por ahí.

Necesario. Y no suficiente.



PRIMER GRADO

El ayuno del estómago

«El ayuno de la gente común consiste en abstenerse de la comida, la bebida y el deseo sexual.»

Este es el que sale en las revistas. El que todo el mundo conoce. Y es el más pequeño de los tres.

Ocupa poco en esta guía, y es a propósito.

No se llama ayunar

Se llama descansar.

Y esa es la palabra con la que conviene empezar, porque cambia el gesto entero. No estás privándote de algo: le estás dando vacaciones a un órgano que lleva años sin tenerlas.

Dieciséis horas sin comer. Y eso significa algo muy sencillo:

o prescindes del desayuno, o prescindes de la cena.

Cada cual elija. Y se puede cambiar de un día para otro, y de una época a otra.

Lo importante al principio es solo eso: dejar descansar al cuerpo dieciséis horas.

Y si dieciséis es mucho, se empieza antes

No hay ninguna prisa, y empezar por donde no toca es la manera más rápida de abandonar.

Doce horas. Cena a las ocho, desayuno a las ocho. Eso ya es descanso, y casi todo el mundo puede hacerlo desde mañana sin que le cambie el día.

Luego dieciséis, cuando doce se hayan vuelto naturales. No cuando lo decidas: cuando ya no las notes.

Y de vez en cuando, un día entero. Una vez al mes, en un día tranquilo, sin exigencias. Solo agua e infusiones sin azúcar.

Y ahí se para esta guía. Más allá de un día hay terreno que existe, y que no se escribe de antemano, porque cada situación es distinta. Para eso está el acompañamiento personal.

Dos cosas que conviene saber

Los dos primeros días hay hambre. Después se va. No se va porque tú la venzas: se va sola, y es el hallazgo que más sorprende a quien lo prueba por primera vez.

Si tomas café todos los días a la misma hora, los primeros días no estás peleando con el ayuno. Estás peleando con el café. Y conviene saberlo, porque si no, atribuirás al ayuno un malestar que no es suyo.

Lo que sube cuando el cuerpo se desocupa

Y hay algo más, y conviene decirlo antes de que pase.

Cuando el cuerpo deja de estar ocupado en digerir, empieza a ocuparse de otra cosa. Y eso, mientras ocurre, no siempre se siente bien.

Puede haber dolor de cabeza los primeros días. Puede haber mal aliento, la lengua cargada, un olor distinto en el cuerpo. Puede haber

irritabilidad, y esa voz que dice *no voy a poder* o *esto es peligroso*, que aparece muy pronto y suena muy razonable.

Y puede subir algo que no es físico: tristezas viejas sin causa presente, memorias que vuelven, sueños vívidos, ganas de llorar sin motivo. Nada de eso lo ha traído el ayuno. Estaba dentro, y ahora se ve, porque bajaste el volumen de lo demás.

Y más adelante, si el proceso continúa, suele aparecer una pregunta incómoda: *¿quién soy yo si no soy el que comía así?* Es buena señal, y es la parte más delicada. Ahí no se toman decisiones grandes. Ahí solo se mira.

Nada de esto tiene calendario. No hay días fijos ni fases que se atravesasen en orden. Lo escribo solo para que, si aparece, lo reconozcas y no lo confundas con un fracaso.

Y después, muchos describen lo contrario: la cabeza clara, el sueño más hondo, el hambre bajando sola, y el gusto cambiado — cosas que antes tiraban de ti dejan de hacerlo.

Nada de esto se persigue. Si se persigue, ya estamos otra vez en el logro.

Y qué se come en esas ocho horas

No es una dieta. Es un orden de desalojo.

Y conviene decirlo sin rodeos, porque si no se entiende esto, la lista que viene parece una prohibición y no lo es.

Una dieta te dice qué meter. Esto te dice qué sacar, y en qué orden sacarlo.

Y no se saca porque esté prohibido. Se saca porque **no me conviene**: porque me pesa, porque me embota, porque el cuerpo tarda horas en deshacerlo y mientras tanto no está en otra cosa. No hay pecado en el plato. Hay carga.

Se desaloja de fuera hacia dentro. Primero lo que ni siquiera es comida, y luego lo que *sí* lo es pero pesa mucho. Lo de arriba de la lista lo suelta casi cualquiera en tres días. Lo de abajo cuesta años, o no llega nunca, y no pasa nada.

Lo primero de todo, antes que nada:

Todo alimento procesado y artificial.

Y luego, en este orden:

Carnes.

Pescados.

Leche.

Harinas blancas.

Harinas en general.

Todo lácteo.

Sal refinada.

Todo condimento.

Y todo producto animal.

Aproximado. Es una guía básica.

Y ahora lo que importa de esa lista: no te pide que llegues al final. Te pide que empieces por arriba. Es una escalera de bajada, no un examen. Y arriba está lo fácil, lo que ya sabes, lo que no vas a echar de menos ni tres días, lo que tiene cinco ingredientes que no reconoces.

Y luego vas. Y cada uno va a su paso.

Hay quien se queda a mitad, y está bien. Y hay quien no pasa de lo primero, y también.

Porque no estás intentando llegar al final de una lista. Estás aprendiendo a oír una voz.

Y esa lista solo sirve para una cosa: para que haya menos ruido.

Cómo se sale

Y aquí va lo que casi nunca se dice, y que importa más que todo lo anterior:

la salida del ayuno es más importante que el ayuno.

Romperlo mal deshace lo que se hizo. Y romperlo mal es fácil, porque después de horas sin comer el cuerpo pide, y lo que pide no es lo que necesita.

Se sale despacio, y en este orden:

Primero, algo líquido y suave. Un caldo de verduras claro, agua con limón, nada cargado.

Después, algo blando y simple. Fruta madura de una sola clase, o verdura cocida en puré, sin nada añadido.

Y solo después, comida normal — y sin llenarse.

Y en las primeras horas, nada de esto: azúcar, sal industrial, alcohol, fritos, procesados. No por moralidad. Porque un aparato digestivo que acaba de descansar no está para eso.

Se bebe cuando hay sed. No por horario ni por cifra. Cada uno lo va aprendiendo en sí mismo, y esa es justamente la voz que el ayuno enseña a oír.

Y hasta aquí

Eso es el primer grado. No hay más.

Si quieres ir más lejos con el cuerpo —ayunos más largos, protocolos, acompañamiento— eso no cabe en una guía, porque cada situación es única y no se puede escribir de antemano. Para eso está el acompañamiento personal.

Tres cosas que valen siempre, sea cual sea el nivel:

Nunca se ayuna en un momento emocional revuelto. El ayuno amplifica lo que hay dentro. Si hay un duelo abierto, una crisis, una ansiedad que no cede — primero eso.

Nunca se ayuna por presión de nadie. Ni de un grupo, ni de una pareja, ni de una foto. Si no sale de dentro, no es ayuno: es obediencia.

Y si el cuerpo avisa fuerte, se para. Mareos repetidos, el corazón acelerado en reposo, dolor intenso, confusión. Se para con suavidad y se busca ayuda. Aquí no hay heroísmo que valga.

Y ahora empieza lo que casi nadie cuenta.



SEGUNDO GRADO

El ayuno de los sentidos

«El ayuno de los elegidos consiste en mantener los oídos, los ojos, la lengua, las manos y los pies —y también los demás sentidos— libres de pecado.»

Por qué existe este grado

Hay una escena que conviene mirar.

Alguien que ayuna encerrado en casa, con la televisión puesta, dejando pasar el día. Esperando a que se haga de noche para comer. Y comiendo media noche. Y durmiendo de día.

Míralo bien: **ahí no ha ayunado nadie**. Se ha movido el reloj, y ya está. El estómago no ha descansado ni una hora más que cualquier otro mes. Solo ha comido a otra hora.

Y no hay nada que criticar en eso. Es como mirar a un niño que hace lo que le han dicho que se hace, y que no puede hacer otra cosa porque no le han dado nada más.

Pero está en la superficie.

Y tú podrías estar haciendo exactamente lo mismo, con otro decorado.

Al-Ghazali puso seis condiciones para este grado. Van una por una.



1. El ojo

«Abstenerse de mirar cualquier cosa reprensible o desaprobada — o cualquier cosa que ocupe a la persona y la desvíe del recuerdo de Dios.»

Fíjate en que no dice solo *lo malo*. Dice también **lo que ocupa**.

Y ahí entra casi todo lo que miras en un día. No porque sea perverso: porque ocupa. Porque llena el espacio donde podría haber otra cosa.

El ojo es la primera puerta, y es la que más entra.

2. La lengua

Refrenarla de lo que hiere, de lo que miente, de lo que no hace falta.

Y de algo más difícil: **del ruido**. De hablar por llenar. De opinar sin que nadie pregunte. De la conversación que no va a ningún sitio y que se sostiene solo para que no haya silencio.

Y esto se puede hacer, no solo entender. Se llama **ayuno de palabra**:

Unas horas al día, o una tarde a la semana, en silencio voluntario.

Hablar solo cuando lo que vayas a decir mejore el silencio.

Y apartarse de los sitios donde se habla de los que no están — los de la calle y los de la pantalla, que son los mismos.

Pruébalo un día entero y verás lo que aparece: las ganas de decir algo, cualquier cosa, con tal de existir un poco delante de otro. Eso es

exactamente lo mismo que el hambre de las ocho de la tarde, con otra boca.

3. El oído

Y aquí hay una frase que corta:

«El silencio ante la maledicencia es ilícito.»

Porque no basta con no hablar mal. El que escucha también es socio. Si nadie oyera, no habría negocio.

Y ahora llévalo dentro. Porque hay una voz que lleva toda la vida hablando mal de ti, y tú la escuchas, y no dices nada.

Y por eso el ayuno importa: cuando quitas la comida y apagas la pantalla, se oye. Y no aparece la paz. Aparece la voz. Y llevaba ahí siempre. Ahora la oyes porque bajaste los otros volúmenes.

Y ahí es donde se sabe quién está ayunando. Porque el que ayuna con el cuerpo se levanta y enciende algo. Y el que ayuna con el alma se queda. Y escucha.

4. Las manos y los pies

«Refrenar la mano de alcanzar el mal. Y frenar el pie de perseguir la maldad. Y evitar los alimentos dudosos al romper el ayuno.»

Fíjate en lo que ha hecho ahí: ha metido la comida en la condición de las manos y los pies. Y no es un descuido. Comer es un acto. Es la mano cogiendo.

Y luego la razón:

«Porque, si no, el ayuno va a ser abstenerse de cosas lícitas — y entonces no tendrá ningún significado.»

Si te pasas el día sin comer y al romperlo comes cualquier cosa, has ayunado de lo bueno y has roto con lo malo.

Y hay una manera de comer que hace ese trabajo sola, sin listas:

Antes de empezar, un momento quieto. Mirar lo que hay en el plato.

Poca cantidad. Y masticar hasta que deje de ser sólido.

Nada de pantallas en la mesa.

Y parar en el primer aviso de saciedad, no cuando ya no cabe más.

Bebe tu comida y mastica tu bebida. Eso lo dijeron en varias tradiciones, y no es una excentricidad: es la única manera de que comer sea un acto y no una descarga.

Y la imagen con la que lo remata:

«Un ayunador así es como el que construye un castillo y destruye una región.»

El castillo se ve. Está ahí, en lo alto, con sus torres, y lo has hecho tú, y puedes enseñarlo. La región es todo lo demás: es donde vive la gente, es lo que da de comer, y no se ve, porque no es un edificio. Es el sitio.

5. No hartarse

«Que, al romper el ayuno, la persona no coma en exceso ni siquiera de la comida lícita, atiborrándose el vientre.»

Y detrás, una de las frases más duras que escribió:

«Porque no hay vasija más abominable ante Dios que un vientre atiborrado de comida lícita.»

Lícita. No dice prohibida. Dice de la buena.

Porque el problema no era nunca el alimento. Era el llenar.

6. Entre el temor y la esperanza

«Que, después de romper el ayuno, su corazón quede en un estado de suspensión entre el temor y la esperanza.»

Es decir: no saber si ha servido.

Y esta es la más difícil de todas, porque es la que le quita al ego su premio. El que termina un ayuno y se siente satisfecho de haberlo hecho, ya lo ha cobrado. Y ya no queda nada.

Quedarse sin saber. Sin balance. Sin cuenta cerrada.

Eso es el segundo grado.



TERCER GRADO

El ayuno del corazón

«El ayuno de la élite de los elegidos es el ayuno del corazón: de los pensamientos bajos y de las preocupaciones mundanas, y su completo desinterés por todo lo que no sea Dios.»

Y no lo describe

Y aquí al-Ghazali hace algo rarísimo en un hombre que escribió cuarenta libros.

Se niega a describirlo.

«No nos detendremos mucho en la descripción verbal de esta clase de ayuno, sino que la definiremos a través de su operación activa.»

Operación activa. Es decir: no te digo lo que es, te digo lo que hace. Como si te preguntan qué es un cuchillo y en vez de describirlo, cortas algo.

Y por eso este apartado es corto. Porque él tampoco pudo describirlo, y tenía todas las palabras del mundo.

La cena

Pero hay una escena que sí sirve. Y no pasa en un desierto, ni en una cueva, ni en una montaña.

Pasa en una cocina.

Un hombre que lleva todo el día sin comer, y que está pensando en la cena.

Y esa cena no es una cena.

Es comerme el mundo. Es alimentarme. Es ser yo más. Más yo.

Ese querer ser continuo, siempre algo, siempre en el mundo. Y siempre viene a través del personaje. Y el personaje siempre viene como respuesta a una herida.

Hubo una herida. Y yo contesté. Y esa respuesta se llamó yo. Y desde entonces la estoy alimentando.

Y eso es cenarme a mí mismo.

No estoy pensando en comida. Estoy pensando en mí. En cómo voy a llenarme. En cómo voy a ser un poco más.

Y ahora hazte la cuenta del día, y hazla honesta:

Se ha pasado el día sin comer. Y ha estado pensando en la cena. Y no ha ayunado ni un minuto. Ha estado comiendo todo el día.

Los tres, en una línea

El primero: no comer.

El segundo: no comer con los sentidos.

Y el tercero: no comerme a mí.



Y entonces qué queda

Cuando cesa el que come por ansiedad, cuando cesa el que necesita llenar, lo que aparece no es un logro.

Es la evidencia de que algo te sostenía sin que tú lo gestionaras.

El ayuno no se hace.

Es un no-hacer del ego que permite descubrir cómo la inteligencia infinita lo sostiene todo.

Vaciar para ver. Quitar lo falso para que aparezca lo que ya estaba.

Y entonces la presencia contemplativa deja de ser algo que practicas, y pasa a ser la identidad soberana.



Con quién no va esta guía

Antes de cerrar, y por escrito.

Esto no es consejo médico, y quien lo escribe no es tu médico. Lo que aquí se cuenta es una vía contemplativa, no un tratamiento, y cada uno responde de lo que hace con su cuerpo.

No recomendamos nada de esto —ni siquiera el primer grado por su cuenta— en estas situaciones, y en ellas conviene hablar antes con un profesional de la salud:

Embarazo, lactancia o búsqueda de embarazo.

Diabetes con insulina o con medicación para bajar el azúcar.

Trastornos de la conducta alimentaria, activos o pasados. Y aquí somos especialmente claros: si comer o no comer se ha convertido alguna vez en un campo de batalla, esta guía no es para ti, y no es un fallo tuyo. Es que este texto no puede acompañarte donde hace falta que te acompañen.

Menores de dieciocho años.

Medicación crónica: oncológica, psiquiátrica, cardiológica, anticoagulante.

Insuficiencia renal o hepática.

Enfermedad autoinmune en fase aguda.

Y nada de lo escrito aquí implica dejar una medicación. Eso no se toca sin quien la recetó.

El segundo grado y el tercero, en cambio, no le hacen daño a nadie. Se puede entrar por ahí, y de hecho es donde está lo importante.



Si quieres ir más lejos

El desarrollo completo está en el libro *El ayuno de lo falso*. 588 páginas: la historia, la fisiología, los que lo contaron, y los tres grados enteros. Está en Amazon, y gratis en Kindle Unlimited.

Y si buscas **acompañamiento personal**, cada situación es única y no se puede escribir de antemano. Escíbeme y hablemos.



Red Contempla Encuentros contemplativos gratuitos. De gracia recibisteis, dad de gracia. (*Mateo 10:8*)

redcontempla.anandboaz.com hola@anandboaz.com · WhatsApp +34 614 429 193



Una iniciativa de Anand Boaz · anandboaz.com



RED CONTEMPLA

WEB

redcontempla.anandboaz.com

anandboaz.com

INSTAGRAM · YOUTUBE

[@anandboazcontempla](https://www.instagram.com/anandboazcontempla)

CONTACTO

hola@anandboaz.com

ENCUENTROS CONTEMPLATIVOS GRATUITOS
DE GRACIA RECIBISTEIS, DAD DE GRACIA

DESCARGA LIBRE DE ESTA GUÍA EN
REDCONTEMPLA.ANANDBOAZ.COM

Una iniciativa de Anand Boaz