

Saúde no Islã (parte 1 de 4): Uma abordagem holística

Descrição: O Islã é um modo de vida que adota uma abordagem holística para a saúde.

Por Aisha Stacey (© 2015 IslamReligion.com)

Publicado em 15 Jun 2015 - Última modificação em 23 Mar 2020

Categoria: [Artigos](#) > [Sistemas no Islã](#) > [Saúde e Nutrição](#)

Islã vem da palavra raiz "sa-la-ma", assim como a palavra Muslim (muçulmano, aquele que segue a mensagem do Islã). A palavra raiz "sa-la-ma" denota paz, segurança e implica submissão a Deus, Todo-Poderoso. Essa segurança é inerente à submissão ao Deus Único. Quando uma pessoa se submete à vontade de Deus, experimenta uma sensação inata de segurança e tranquilidade. Também deve entender que Deus é o Criador de tudo que existe ou virá a existir e tem poder sobre todas as coisas. Com essa submissão e compreensão vem paz - real, facilmente alcançável e eterna.



Desde o início dos tempos Deus Se revelou por meio de profetas e mensageiros, que vieram com uma mensagem. Adorar a Deus, sem parceiros, sem descendência e sem intermediários. As regras e leis às vezes foram diferentes porque eram aplicáveis para o povo de uma época ou lugar em particular, mas a crença de todo mensageiro foi a mesma. Adore a Mim e sua recompensa será contentamento nessa vida e na próxima. Quando o profeta Muhammad veio, no século 7, a mensagem dele era ligeiramente diferente. Chamou para a adoração do Deus Único, mas seu chamado era para toda a humanidade. A mensagem estava agora completa e revelada para todos os lugares e todas as épocas.

O Islã foi completado para o benefício de todos que existirão até o Dia do Juízo. Não é uma religião que pertence aos árabes, embora o profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele, fosse um árabe, nem é uma religião para os países asiáticos ou do terceiro mundo. Os muçulmanos existem em todos os continentes e vêm de todas as raças e etnias. Existem muçulmanos em Nova Iorque, Sidnei, Cape Town e Berlim, assim como no Cairo, Kuala Lumpur e Dubai. Os muçulmanos são tão diversificados quanto esse magnífico planeta. O Islã também não é uma religião que aceita comprometimento parcial. O Islã é um modo de vida, um modo holístico de vida.

Quando Deus criou o mundo, não o abandonou à instabilidade e insegurança e, ao contrário, enviou orientação. Enviou uma corda, firme e segura, e segurando firmemente essa corda um ser humano insignificante pode alcançar grandeza e paz eterna. Um muçulmano se empenha para obedecer aos mandamentos de Deus e o faz seguindo a orientação de Deus para a vida - o Alcorão e os ensinamentos e tradições autênticos do

profeta Muhammad.

O Alcorão é um livro de orientação e as tradições do profeta Muhammad explicam e, em alguns casos, expandem essa orientação. O Islã, como um modo completo de vida, enfatiza a importância de manter boa saúde e oferece as maneiras e meios de lidar com a saúde ruim. O Alcorão é um livro de sabedoria. Um livro cheio da maravilha e glória de Deus e um testamento à Sua misericórdia e justiça.

Através de Sua infinita misericórdia, Deus nos forneceu uma abordagem holística da vida, que cobre todos os aspectos, espiritual, emocional e físico. Quando Deus criou a humanidade, o fez com um propósito - adorá-Lo.

**"E não criei a Humanidade e os Jinns exceto para Me adorarem."
(Alcorão 51:56)**

A abrangência do Islã permite que todos os aspectos da vida, do sono ao banho, orar e trabalhar, seja um ato de adoração. Quem verdadeiramente se submete a Deus é grato pelas bênçãos incontáveis em sua vida e quer agradecer e louvar a Deus por Sua generosidade, bondade e misericórdia. O profeta Muhammad explicou que devemos ser gratos a Deus em todas as situações, independente de a percebermos como boa ou ruim. A realidade é que Deus é justo e, portanto, o crente sabe que qualquer que seja a situação em que se encontre, nela há benefício e sabedoria.

"De fato os assuntos de um crente são surpreendentes! Todos são para seu benefício. Se lhe for concedida facilidade é agradecido e é bom para ele. E se for afligido com dificuldade e persevera, é bom para ele." (Muslim)

A vida desse mundo não é estável. Toda pessoa passa por etapas e fases. A felicidade é seguida pela tristeza e então por alívio e alegria. A fé é forte e inabalável e aparentemente sem razão se abala e depois, pela vontade de Deus, lentamente volta a aumentar. Períodos de muita saúde e aptidão física são seguidos por ferimentos ou doença, mas com cada pontada de dor ou sofrimento um verdadeiro crente sente que alguns de seus pecados são removidos.

**"Sempre que um muçulmano é afligido pela doença ou outros problemas, Deus expiará seus pecados, como folhas que caem de uma árvore."
(Bukhari e Muslim)**

O Islã nos ensina a nos preocuparmos com a pessoa como um todo. Seguir a orientação e mandamentos de Deus nos permite enfrentar a doença e a injúria com paciência. Reclamar e lamentar nossa situação não levará a nada, a não ser mais dor e sofrimento. Nossos corpos e mentes nos foram dados em confiança e somos responsáveis por eles. A orientação de Deus cobre todos os aspectos da vida e existem meios específicos de lidar com problemas de saúde, que começaremos a explorar no próximo artigo.

Saúde no Islã (parte 2 de 4): O Alcorão é uma cura

Descrição: O Alcorão contém orientação que promove boa saúde e cura.

Por Aisha Stacey (© 2015 IslamReligion.com)

Publicado em 22 Jun 2015 - Última modificação em 22 Jun 2015

Categoria: [Artigos](#) > [Sistemas no Islã](#) > [Saúde e Nutrição](#)

O Islã adota uma abordagem holística para a saúde. Assim como a vida religiosa é inseparável da vida secular, a saúde física, emocional e espiritual não podem ser separadas. São três partes que completam uma pessoa saudável. Quando uma parte está ferida ou não está saudável, as outras partes sofrem. Se uma pessoa está doente ou ferida fisicamente, pode ser difícil se concentrar em qualquer coisa além da dor. Se uma pessoa não está bem emocionalmente, não será capaz de cuidar de si mesma adequadamente ou sua mente pode se distanciar das realidades da vida.



Ao falar com seus seguidores o profeta Muhammad falou que o crente forte é melhor que o fraco, aos olhos de Deus.^[1] A palavra forte aqui pode significar força na fé ou no caráter, mas pode igualmente significar saúde. Nossos corpos nos foram dados por Deus em confiança e somos responsáveis pela forma como cuidamos de nossa saúde. Embora a saúde física e emocional seja importante, a saúde espiritual precisa ser a principal prioridade em nossas vidas. Se uma pessoa está em dificuldade espiritual a vida pode começar a se descontrolar e ocorrer problemas em todas as áreas.

Ferimentos e doenças podem ocorrer por muitas razões. Entretanto, é importante reconhecer e aceitar que nada acontece nesse mundo sem a permissão de Deus.

"Ele possui as chaves do incognoscível, coisa que ninguém, além d'Ele, possui; Ele sabe o eu há na terra e no mar; e não cai uma folha (da árvore) sem que Ele dissesse tenha ciência; não há um só grão, no seio da terra, ou nada verde, ou seco, que não esteja registrado no Livro lúcido." (Alcorão 6:59)

Esse mundo é um lugar transitório, embelezado por nós pelas coisas que cobizamos, cônjuges, filhos, riqueza e luxo. Ainda assim esses são apenas prazeres passageiros e

alegrias temporárias comparados ao contentamento e beleza extrema que é o paraíso.[2]. Para nos ajudar a garantir um lugar no paraíso, Deus coloca tribulações e obstáculos em nosso caminho. Testa nossa paciência e gratidão e nos fornece meios de superar os obstáculos. Deus também é misericordioso e justo e podemos estar certos de que quaisquer que sejam as tribulações que enfrentemos, Deus as designou para nos ajudar a assegurar um lugar de bênção eterna. Ferimento e má saúde são tribulações e testes que devemos enfrentar com paciência, tolerância e, acima de tudo, aceitação.

Aceitar um teste não significa não fazer nada. É claro que tentamos superá-lo e aprender com ele. Aceitar significa enfrentar o teste pacientemente, com as armas que Deus nos forneceu. A maior dessas armas é o Alcorão, um livro de orientação, cheio de misericórdia e cura. O Alcorão não é um livro didático ou de medicina, mas contém orientação que promove boa saúde e cura.

"Ó humanos! Já vos chegou uma exortação do vosso Senhor, a qual é um bálsamo para a enfermidade que há em vossos corações, e é orientação e misericórdia para os crentes." (Alcorão 10:57)

"E revelamos, no Alcorão, aquilo que é bálsamo e misericórdia para os crentes..." (Alcorão 17:82)

Não há dúvida de que as palavras e versículos do Alcorão contêm uma cura para os males da humanidade. Foi narrado nas tradições do profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele, que certos versículos e capítulos pela vontade de Deus podem trazer cura para a doença e a angústia. Lentamente ao longo dos anos começamos a nos apoiar mais nos medicamentos e remédios físicos do que nos remédios espirituais prescritos pelo Islã. Se a fé é forte e inabalável, o efeito dos remédios espirituais pode ser rápido e eficiente.

Das tradições do profeta Muhammad vem a história do homem que o profeta enviou em uma missão. Ele acampou próximo a algumas pessoas que não lhe demonstraram nenhuma hospitalidade. Quando o líder do acampamento próximo foi mordido por uma cobra, foram até o companheiro do profeta pedir ajuda. Ele recitou o capítulo de abertura do Alcorão sobre o homem afligido, que se levantou "como se tivesse sido libertado de uma corrente".[3]

É importante buscar uma cura no Alcorão na maneira prescrita pelo profeta Muhammad, mas é igualmente importante entender que é permissível e às vezes obrigatório buscar ajuda de médicos. Nossos corpos são nossos somente em confiança. Somos obrigados a tratá-los com respeito e mantê-los da melhor maneira. Em conformidade com a abordagem holística do Islã em relação à saúde, não há contradição em buscar a cura por meios médicos e espirituais.

O Profeta disse: "Não há doença que Deus Todo-Poderoso tenha criado para o qual Ele também não tenha criado sua cura." [4]

Ele também disse: "Há um remédio para cada doença e quando o remédio é aplicado, a doença é curada com a permissão de Deus Todo-Poderoso." [5]

O Alcorão é uma cura para o corpo e a alma. Quando a vida se torna muito difícil ou somos assolados por ferimentos, doença ou infelicidade, o Alcorão iluminará nosso caminho e aliviará nossos fardos. É uma fonte de conforto e alívio. No mundo hoje muitas pessoas têm riqueza e luxo incalculáveis, mas pouco contentamento. No Ocidente temos acesso a médicos e medicina, à cura tradicional, inovações médicas e curas alternativas, mas muitas vidas estão cheias de dor emocional e apatia. O que falta é crença, fé em Deus.

Nas últimas décadas tornou-se amplamente aceito que a crença e práticas religiosas têm um impacto significativo na saúde física e emocional. A pesquisa médica e científica tem demonstrado que o comprometimento religioso auxilia na prevenção e tratamento de distúrbios emocionais, doenças e ferimentos e melhora a recuperação.^[6] Crer e se submeter à vontade de Deus é a parte mais essencial do bom cuidado médico. As palavras e recitação do Alcorão podem curar corações e mentes e também superar a doença e ferimentos. Entretanto, a confiança completa em Deus não nega os efeitos curativos da ciência médica, desde que os usemos somente de maneira lícita. Deus tem poder sobre todas as coisas e, portanto, precisamos colocar nossa confiança Nele, desenvolver uma relação duradoura com Seu livro de orientação - o Alcorão, seguir os ensinamentos autênticos do profeta Muhammad e buscar uma cura, qualquer que seja ela.

Comentário

Notas de rodapé:

^[1] *Saheeh Bukhari*.

^[2] Para os muçulmanos céus e paraíso não são o mesmo lugar. Céu (sama, em árabe) é usada para os céus acima de nós que será destruído no Dia do Juízo. Paraíso (al Janna em árabe) é o que os muçulmanos acreditam ser o oposto de inferno, uma morada eterna de paz e contentamento eternos.

^[3] *Saheeh Al-Bukhari*

^[4] *Saheeh Al-Bukhari*

^[5] *Saheeh Al-Bukhari, Saheeh Muslim*

^[6] Matthews, D. (2000) Is Religion Good for Your Health in Stannard, R. (Ed) *God for the 21st Century* Philadelphia: Templeton Foundation Press.

Saúde no Islã (parte 3 de 4): Dieta e nutrição

Descrição: A importância de manter uma dieta saudável.

Por Aisha Stacey (© 2015 IslamReligion.com)

Publicado em 22 Jun 2015 - Última modificação em 21 Jun 2015

Categoria: [Artigos](#) > [Sistemas no Islã](#) > [Saúde e Nutrição](#)

O Islã é um código de vida. Os muçulmanos não praticam somente durante finais de semana ou estações festivas. Ao contrário, a religião é uma parte constante da vida diária. O Islã é organizado de uma forma espiritual e moral, levando em conta as necessidades e desejos inatos da humanidade. Os princípios do Islã são derivados do Alcorão e das tradições autênticas do profeta Muhammad, conhecida como a Sunnah. Essas duas fontes de revelação são um guia, ou um manual para a vida.

Embora a princípio possa parecer uma analogia estranha, comparemos as instruções de vida do Islã com o manual que vem com um computador. Imagine comprar um novo laptop sem ter visto nenhum dos avanços tecnológicos das últimas décadas. Você saberia onde estão os botões de ligar/desligar? Se conseguisse ligar o computador, saberia como lidar com ele, restaurar um sistema, rodar um antivírus ou mantê-lo de maneira geral? Sem um manual o computador não seria mais que uma peça inútil de tecnologia.

Os projetistas de computador também elaboram um manual ou guia, sabendo que sem instruções específicas o computador não seria usado da melhor maneira ou não faria aquilo para o qual foi projetado. Tecnologia geralmente vem com garantias, que se tornam inúteis a menos que siga as instruções do fabricante. Portanto, como queremos obter o melhor uso possível de nossa tecnologia cara, lemos os manuais e seguimos as diretrizes.

O Islã também oferece um conjunto específico de instruções que vêm com uma garantia, uma promessa de paraíso eterno. Não há limite de prazo nessa garantia e permite extensões ilimitadas. Se cometer um erro ou clicar no botão errado, as instruções avisam claramente como fazer correções e restaurar a normalidade. Deus projetou e criou a humanidade para o propósito específico de adorá-Lo e enviou profetas e mensageiros com orientação específica para facilitar nossa tarefa. Entretanto, sem o manual de Deus para a vida, a humanidade pode se perder e desviar em um mundo que não faz muito sentido ou oferece qualquer segurança e contentamento reais. Vidas são vividas sem propósito ou significado e muitas pessoas buscam uma existência que forneça pouco ou nenhum sentido real de ter uma **vida que valha a pena**.

As tradições do profeta Muhammad nos ensinam a valorizar a boa saúde a perceber seu valor verdadeiro como uma das graças incontáveis de Deus.

"E de quando o vosso Senhor vos proclamou: Se Me agradecerdes, multiplicar-vos-ei; se Me desagradecerdes, sem dúvida que o Meu castigo será severíssimo." (Alcorão 14:7)

A abordagem holística do Islã para a saúde inclui tratar nossos corpos com respeito e nutri-lo com, não apenas fé, mas também alimentos nutritivos e lícitos. Uma parte importante de viver a vida de acordo com as instruções do Criador é implementar uma dieta adequada. Escolher alimentos saudáveis e evitar os prejudiciais é essencial para a boa saúde. Deus diz no Alcorão: **"Ó crentes, desfrutai de todo o bem com que vos agradamos." (Alcorão 2:172) "Ó humanos, desfrutai de todo o lícito e do que a terra contém de salutar." (Alcorão 2:168)**

O Alcorão contém muitos versículos com conselhos sobre alimentação saudável relacionados à interligação entre saúde física e espiritual. O encorajamento para comer somente alimentos bons e puros geralmente é combinado com avisos para lembrar-se de Deus e evitar Satanás. Alimentação saudável não apenas satisfaz a fome, mas também tem um efeito sobre a qualidade da nossa adoração.

"Ó humanos, desfrutai de todo o lícito e do que a terra contém de salutar e não sigais os passos de Satanás, porque é vosso inimigo declarado." (Alcorão 2:168)

Se uma pessoa se torna obcecada com comida e se satisfaz com muita comida prejudicial ou de má qualidade, pode ficar fraca fisicamente ou se desviar de seu propósito primário de servir a Deus. Por outro lado, se uma pessoa se concentra exclusivamente em questões espirituais e negligencia sua saúde e nutrição, a fraqueza ou a doença também farão com que fracasse na adoração obrigatória. A orientação encontrada no Alcorão e nas tradições do profeta Muhammad aconselham a humanidade a manter um equilíbrio entre esses dois extremos.

Uma dieta saudável é equilibrada com uma mistura de todos os alimentos que Deus proveu para Sua criação. A variedade satisfaz todas as necessidades do corpo por carboidratos, minerais, vitaminas, proteínas, gorduras e aminoácidos. Vários versículos do Alcorão mencionam os alimentos que Deus nos proveu, para nutrir e manter nossos corpos. Não é uma lista exaustiva de exigências dietéticas, mas uma ideia geral dos tipos de alimentos que mantêm um corpo saudável e previnem doenças.

"E criou o gado, do qual obtendes vestimentas, alimento e outros benefícios." (Alcorão 16:5)

"E foi Ele Quem submeteu, para vós, o mar para que dele comêsseis carne fresca e retirásseis certos ornamentos com que vos enfeitais." (Alcorão 16:14)

"Ele é Quem envia a água do céu. E com ela faz germinar a plantação, a oliveira, a tamareira, a videira, bem como toda a sorte de frutos." (Alcorão 16:11)

"E tendes exemplos nos animais; damos-vos para beber o que há em suas entranhas; provém da junção de sedimentos e sangue, leite puro e saboroso para aqueles que o bebem." (Alcorão 16:66)

"Sai do seu abdômen um líquido de variegadas cores que constitui cura

para os humanos. Nisto há sinal para os que refletem." (Alcorão 16:69)

"Ele foi Quem vos criou pomares, com plantas trepadeiras ou não, assim como as tamareiras, as sementeiras, com frutos vários sabores, as oliveiras e as romãzeiras, semelhantes (em espécie) e diferentes (em variedade). Comei de seus frutos, quando frutificarem..." (Alcorão 6:141)

"Um sinal, para eles, é a terra árida; reavivamo-la e produzimos nela o grão com que se alimentam." (Alcorão 36:33)

Deus também nos proveu com uma lista de alimentos proibidos e exceto esses, tudo o mais é considerado lícito.

"Estão-vos vedados: a carniça, o sangue, a carne de suíno e tudo o que tenha sido sacrificado com a invocação de outro nome que não seja o de Deus..." (Alcorão 5:3) "... e intoxicantes." (Alcorão 5:91-92)

Embora doces e alimentos de fast food não sejam proibidos, devem ser comidos esparsamente como parte de uma dieta balanceada, designada para manter a saúde em nível ótimo. Muitas das doenças crônicas mais comuns hoje derivam de hábitos alimentares não saudáveis. Doença do coração, hipertensão, diabetes, obesidade e depressão estão todas ligadas a dietas inadequadas. As tradições do profeta Muhammad elogiam a moderação como maneira de manter a boa saúde e o Alcorão enfatiza a necessidade de alcançar um equilíbrio entre quaisquer extremos.

Os verdadeiros crentes precisam de corpos e mentes saudáveis para adorar Deus da maneira correta. Para manter uma mente sã, um coração puro e um corpo saudável, deve-se dar atenção especial à saúde. O coração e a mente são nutridos pela lembrança de Deus e a adoração realizada de maneira lícita e o corpo é nutrido compartilhando dos alimentos bons e lícitos que Deus proveu. Prestar atenção à dieta e nutrição é uma parte do sistema de saúde holístico inerente no Islã.

Saúde no Islã (parte 4 de 4): Condicionamento físico e exercícios

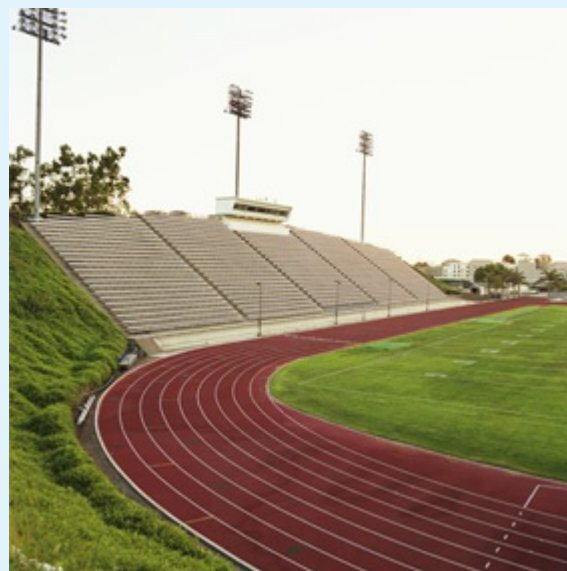
Descrição: O exercício é uma parte integral na vida de um muçulmano.

Por Aisha Stacey (© 2015 IslamReligion.com)

Publicado em 29 Jun 2015 - Última modificação em 29 Jun 2015

Categoria: [Artigos](#) > [Sistemas no Islã](#) > [Saúde e Nutrição](#)

O profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele, disse que um crente forte era melhor que um fraco.^[1] Ele não falava apenas em termos de fé e caráter, mas também indicando que a força física, ou seja, saúde ótima e condicionamento físico eram desejáveis, considerando que Deus nos deu os meios de alcançar tal força. A abordagem holística do Islã sobre a vida e, portanto, sobre a saúde, nos oferece a habilidade de permanecer fortes e saudáveis. Se Deus decretar que a doença seja parte de nossas vidas, então o Islã nos provê com os modos e meios de aceitar e até de ser gratos pelos testes e tribulações que nos envolvem.



Nesse artigo, o final em uma série de quatro partes sobre a abordagem holística do Islã para a saúde, examinaremos o que o Islã, o profeta Muhammad e os estudiosos do Islã têm mencionado sobre condicionamento físico e exercícios. Em uma série separada de artigos veremos como o Islã sugere que nos comportemos quando afligidos por doenças.

Os crentes no Islã devem cuidar de sua saúde espiritual, emocional e física. Nossos corpos, a máquina mais complexa, são dados por Deus a nós em confiança. Não devem ser abusados ou negligenciados, mas mantidos em boa ordem. Como discutido anteriormente, a dieta e a nutrição desempenham uma grande parte na manutenção da melhor saúde possível, assim como um estilo de vida que incorpora a prática de exercícios. O Islã enfatiza uma dieta simples combinada com exercícios físicos.

Cumprir as obrigações de três dos cinco pilares do Islã requer que os muçulmanos tenham boa saúde e condicionamento físico. A execução diária das cinco orações é por si só uma forma de exercício, seus movimentos prescritos envolvem todos os músculos e articulações do corpo e a concentração na oração alivia o estresse mental. É necessário uma boa saúde para jejuar no mês de Ramadã e a realização do Hajj (ou peregrinação à Meca) é uma tarefa cansativa que exige muitos dias de grande esforço físico.

O profeta Muhammad aconselhou seus seguidores a trabalhar, ser energéticos e começar seus dias muito cedo, todas condições para um corpo saudável. Ele disse: "Ó Deus, abençoe as primeiras horas da manhã para a minha nação."^[2] A obesidade ou uma dieta inadequada, preguiça e fraqueza são todas aflições sobre as quais teremos que prestar contas. Mesmo que prevenir doenças esteja frequentemente fora de nosso controle, existem muitas condições que surgem ou pioram por conta de nossa própria falta de atenção com a dieta e o condicionamento físico. O profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele, disse: "Qualquer ação sem a lembrança de Deus é ou uma diversão ou uma negligência, exceto por quatro atos: caminhar de um alvo a outro [durante a prática de arco e flecha], treinar um cavalo, brincar com a família e aprender a nadar."^[3]

O profeta Muhammad e seus companheiros estavam naturalmente em forma. A vida era mais difícil, as longas distâncias eram feitas a pé, os homens caçavam e plantavam seus alimentos para sobreviver e não havia recreações inúteis para produzir preguiça e desperdiçar muitas horas de um tempo que poderia ser construtivo. O século 21 tem muitas distrações e formas de entretenimento que encorajam a preguiça e induzem a má saúde.

Embora a tecnologia avançada tenha muitos benefícios, é importante que não se perca tempo em frente à televisão ou com o videogame em detrimento de nossa saúde. Foi provado de maneira conclusiva que a obesidade em crianças aumenta na medida em que passam mais horas assistindo televisão.^[4] Outros estudos indicaram que isso é igualmente verdadeiro para adultos. O exercício, por outro lado, tem muitos benefícios.

O exercício aumenta o tônus muscular, melhora a flexibilidade e a resistência, fortalece o coração e combate a depressão. Também ajuda a obter uma perda de peso significativa. O exercício aeróbico combate doenças do coração, a hipertensão e reduz o risco de diabetes, enquanto que o exercício com peso aumenta a força muscular, reduz a gordura, aumenta a densidade óssea, combate dor e artrite e melhora a saúde mental geral.

O respeitado estudioso muçulmano Imam Ibnul-Qayyem afirmou que o movimento ajudava o corpo a se livrar de resíduos de alimentos de uma maneira muito normal e fortalecia o sistema imunológico do corpo. Também afirmou que cada órgão do corpo tem seu próprio esporte (ou movimento) adequado e que cavalgar, arco e flecha, luta e corrida eram esportes que beneficiavam todo o corpo.^[5]

Exercício e condicionamento físico são parte integral na vida de um muçulmano, mas não deve vir às expensas das obrigações religiosas, nem do tempo passado com a família. Em conformidade com a abordagem holística da vida, que é o Islã, tudo deve ser feito com moderação. Não há permissão para comportamento extremo ou fanático. Deixar um regime de exercícios ou um esporte controlar sua vida é contra os ensinamentos do Islã que convidam a um caminho intermediário e uma abordagem balanceada. Exercício e condicionamento físico não devem envolver mistura desnecessário dos sexos ou o uso de roupas que exponham as partes do corpo que devem ser mantidas ocultas.

O Islã encoraja qualquer coisa que promova refrescar a mente ou revitalizar o corpo, desde que não leve ou envolva pecado, cause dano, impeça ou atrase obrigações religiosas. As tradições do profeta Muhammad sem dúvida encorajam o envolvimento em atividades esportivas como forma de promover um estilo de vida saudável e encorajar amor fraternal e o sentimento de unidade da família.

Uma narração registrada pelo Imam Bukhari (um estudioso que compilou as tradições proféticas) afirma que "o profeta passou por algumas pessoas da tribo de Aslam enquanto competiam no arco e flecha (no mercado). Ele disse a elas: **"Atirem filhos de Ismael (profeta), porque seu pai era um atirador habilidoso. Atirem e estou com fulano e ciclano."** Um dos dois times parou de atirar. O profeta perguntou: **"por que não atiram?"** Responderam: "Como podemos atirar se estás com eles (o outro time). Ele

então disse: "**Atirem e estou com todos vocês.**" Em outra tradição Aisha, a esposa amada do profeta Muhammad, menciona o amor deles por jogos e esportes. Ela disse: "Corri com o profeta e o venci. Depois ganhei peso, competimos novamente e ele ganhou. Então ele disse: "Essa cancela aquela (se referindo à corrida anterior)"" ^[6]

Um verdadeiro crente reconhece a maravilha do corpo humano e é grato ao Criador. Essa gratidão é mostrada no cuidado e atenção dados em manter uma saúde ótima. A abordagem holística do Islã para a saúde cobre todos os aspectos da mente, corpo e alma. Uma pessoa verdadeiramente consciente sobre a saúde combina dieta, nutrição e exercícios com a lembrança de Deus e uma intenção de cumprir todas as suas obrigações religiosas.

Notas de rodapé:

[1] *Saheeh Muslim*

[2] Imam Ahmad

[3] *At Tabarani*

[4] Esses resultados foram relatados em um estudo feito por pesquisadores da Universidade de Buffalo, Universidade Johns Hopkins, Instituto Nacional do Câncer e os Centros para controle de Doenças e relatados em Crespo, Carlos J. DrPH, MS; Smit, Ellen, PhD; Troiano, Richard P., PhD, RD; Bartlett, Susan J., PhD; Macera, Caroline A., PhD; Andersen, Ross E., PhD (15 de março de 2001). Television watching, energy intake and obesity in US children. *Archives of Paediatric and Adolescent Medicine*, 155, 360-365.

[5] *Zad-Al-Ma`aad*

[6] *Saheeh Al-Bukhari*

O endereço web deste artigo:

<http://www.islamreligion.com/pt/articles/1878/viewall/>

Copyright © 2006-2015 www.IslamReligion.com. Todos os direitos reservados.