

A etiqueta da alimentação (parte 2 de 2): Depois de comer

Descrição: Conselho que leva ao agrado de Deus.

Por Aisha Stacey (© 2015 IslamReligion.com)

Publicado em 16 Nov 2015 - Última modificação em 16 Nov 2015

Categoria: [Artigos](#) > [Adoração e Prática](#) > [Moral e Práticas Islâmicas](#)

Antes de um muçulmano começar qualquer tarefa ou ação, ele ou ela menciona o nome de Deus. Diz Bismillah (começo com o nome de Deus) para invocar as bênçãos de Deus sobre o que quer que esteja prestes a fazer, desde momentos grandiosos que mudam a vida até tarefas diárias mundanas, como lavar as mãos ou comer. A primeira coisa que um muçulmano faz quando termina de comer é louvar e agradecer a Deus. Diz "Alhamdulillah" (todos os louvores e agradecimentos são devidos a Deus) como um reconhecimento de que Deus é Quem provê todo o nosso sustento. Seja pouco ou muito, O agradecemos e louvamos.

"Não existe criatura sobre a terra cujo sustento não dependa de Deus;" (Alcorão 11:6)

A comida é uma parte importante da vida cotidiana. Ela nos sustenta e nos dá energia e grande parte do nosso tempo é passado adquirindo, preparando e comendo o alimento. Deus provê algumas pessoas com muito e outras com muito pouco. A razão para isso está além de nossa compreensão, mas sabemos que as condições sob as quais sobrevivemos são parte de um teste, não uma indicação de honra ou humilhação. Deus nos testa para determinar quem é paciente e agradecido pelas bênçãos que Ele provê. Um muçulmano entende que deve ser igualmente grato por um pequeno pedaço de comida ou um banquete.

É das tradições do profeta Muhammad louvar a Deus e fazer súplicas depois de acabar de comer. O profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele, dizia: "Louvado seja Deus. O que comemos agora não é suficiente para a eternidade (ao invés disso, Suas graças são contínuas sobre nós), nem essa refeição nos será suficiente para que seja a última que comamos. Nós, Ó Senhor nosso, nada podemos sem Seu favor." ¹ Ele também podia dizer: "Ó Deus, abençoe (o alimento) para nós e nos alimente com algo melhor." ² O profeta Muhammad também nos disse que "Deus fica satisfeito quando um de Seus servos come ou bebe algo e O louva por isso," [3] e isso é o que um verdadeiro crente almeja - agradar a Deus!

Limpeza é parte da fé

O Islã dá muita ênfase na limpeza. As orações não são realizadas a menos que o corpo esteja em estado de limpeza e as tradições do profeta Muhammad contêm avisos relacionados a manter o corpo e a mente limpos. O Islã é um estilo de vida holístico e Deus disse no Alcorão que Ele **"ama os que se arrependem e cuidam da purificação."** (Alcorão 2:222) Para esse fim é importante limpar-se depois de comer lavando as mãos,

a boca e, se possível, os dentes.

O profeta Muhammad nos avisou a lavar nossas mãos antes e depois de comer, independente de estarmos ou não em estado de pureza ritual. É aceitável lavar com água, mas os sábios do Islã têm dito que é preferível usar sabão ou um líquido de limpeza. Também é recomendado lavar a boca depois de comer. Quando o profeta Muhammad estava em um lugar chamado Al Sahba ele pediu comida, mas só encontrou um pouco de mingau de cevada. O profeta e seus companheiros comeram a comida e depois lavaram suas bocas.[4]

O Islã atribui grande importância à higiene oral e há mais de 1.400 anos o profeta Muhammad ensinou a seus seguidores a importância de limpar os dentes. Recomendava usar um bastão para os dentes chamado miswak ou siwak. É um ramo natural fortalecido com minerais que limpa os dentes, previne sangramento das gengivas, mata bactérias e refresca o hálito. O profeta Muhammad disse: "Use siwak porque ele purifica a boca e agrada a Deus" e "Se não fosse pelo temor de dificultar muito para a minha Ummah (nação), teria recomendado o uso do *siwak* antes de cada oração".[5]

Bom conselho é uma misericórdia

O profeta Muhammad foi enviado ao mundo como uma misericórdia. Veio para completar a única religião de Deus e nos ensinar maneiras práticas de como agradar e adorar Deus.

"É todo ouvidos sim, mas para o vosso bem; crê em Deus, acredita nos crentes e é uma misericórdia para aqueles que, de vós, creem!" (Alcorão 9:61)

Seu conselho sobre a etiqueta da alimentação é uma parte importante de sua orientação. Como vimos, a etiqueta de alimentação envolve ações antes, durante e depois de comer e o profeta Muhammad também sugeriu formas para os crentes beberem água. Ele aconselhava que a água devia ser bebida em três goles, ao invés de um único e alertou sobre respirar dentro do recipiente porque contamina a água com saliva.[6] A etiqueta correta é uma parte importante da religião do Islã.

Ao ler sobre boa moral e boas maneiras que são inerentes à fé islâmica é possível ver que o Islã é um estilo completo de vida, e que todo ato que um muçulmano realiza é uma chance de agradar a Deus e obter recompensas. Até atos mundanos como comer ou beber são vistos como oportunidades de adorar a Deus e, assim, a etiqueta para comer e beber evoluiu das palavras de Deus no Alcorão e tradições de Seu profeta, Muhammad.

Notas de rodapé:

[1] *Saheeh Al-Bukhari*

[2] *At Tirmidhi*

[3] *Saheeh Muslim*

[4] *Saheeh Al-Bukhari*

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

[6] *Saheeh Al-Bukhari*

O endereço web deste artigo:

<http://www.islamreligion.com/pt/articles/2101>

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