

## Por que os Muçulmanos Jejuam? (parte 1 de 2)

**Descrição:** Jejum prescrito em todas as religiões, o status do jejum e os diferentes níveis de jejum.

Por Dr. Bilal Philips

Publicado em 28 Dec 2009 - Última modificação em 08 Jul 2012

Categoria: [Artigos](#) > [Adoração e Prática](#) > [Os Cinco Pilares do Islã e Outros Atos de Adoração](#)

A maioria de nós que está na luta contra o aumento de peso já experimentou alguma forma de jejum, como um só de frutas, à base de água ou um jejum livre de açúcar. Mas o que muitos podem considerar muito estranho e intrigante é uma nação inteira de pessoas; homem ou mulher, idoso ou jovem, rico ou pobre, ficar completamente sem comida e bebida da alvorada a pôr-do-sol por um mês inteiro - o Ramadã. Qual o significado do Ramadã além de horas de trabalho mais curtas?

Não é uma prática muito dura? É meramente um momento no qual os muçulmanos dormem e jejuam e mal trabalham o dia todo, e comem, bebem e se divertem ficando acordados a noite inteira? Qual é o espírito real do Ramadã?



### Jejum Prescrito em Todas as Religiões

"Jejum" significa se abster de alimento ou de certos tipos de alimentos voluntariamente, como observância a um dia sagrado ou como demonstração de sofrimento, tristeza ou arrependimento.[1] Essa prática pode ser encontrada na maioria das principais religiões do mundo. Por exemplo, no Hinduísmo o jejum em sânscrito é chamado *upavaasa*. Hindus devotos observam o jejum em ocasiões especiais como um sinal de respeito aos seus deuses pessoais ou como parte de sua penitência. A maioria dos indianos devotos jejua regularmente ou em ocasiões especiais como festivais. Nesses dias não comem nada, comem apenas uma vez ou comem frutas ou uma dieta especial de alimentos simples.[2] Para os judeus, o dia Yom Kippur ("Dia do Perdão") é o último dos Dez Dias de Arrependimento observado no décimo dia de Tishri. Nesse dia é proibido comer, beber, lavar, usar couro ou ter relações sexuais. Além disso, existem proibições relacionadas ao trabalho que são semelhantes àsquelas do Sabbath.[3] Deve-se notar também que está registrado na Torá que Moisés (que a paz esteja sobre ele) jejuou.

"E Moisés esteve ali com o Senhor quarenta dias e quarenta noites; não comeu pão, nem bebeu água..." (Êxodo 34:28)

Para católicos entre cristãos, a Quaresma é a época principal de jejum, imitação do jejum de quarenta dias de Jesus (que a paz esteja sobre ele). No século quatro era observado como seis semanas de jejum antes da Páscoa ou da Semana Santa. Foi

ajustado para quarenta dias de jejum na maioria dos lugares no século sete.<sup>[4]</sup> Está registrado nos Evangelhos que Jesus (que a paz esteja sobre ele) jejuou como Moisés.

"E, tendo jejuado quarenta dias e quarenta noites, depois teve fome." (Mateus 4:2 & Lucas 4:2)

É nesse contexto que Deus afirma no Alcorão:

**"Ó crentes, está-vos prescrito o jejum, tal como foi prescrito a vossos antepassados, para que se conscientizeis de Deus." (Alcorão 2:183)**

## Entre os Melhores Atos de Virtude

Embora na maioria das religiões o jejum seja para expiação de pecado ou redenção para pecado, no Islã é primariamente para aproximação de Deus, como afirmado no versículo citado acima. Sendo assim a consciência de Deus é o prerequisite para a virtude e grande ênfase seja colocada sobre o jejum no Islã. Sendo assim, não surpreende que tenha sido perguntado ao Profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele:

"Qual é a melhor ação?" Ele respondeu: "Jejuar, porque nada se iguala a isso." (*Al-Nasa'i*)

Os níveis de jejum variam na mesma proporção das facetas em ser humano. O jejum adequado deve abranger todas as dimensões da existência humana para ter o efeito divinamente pretendido. A seguir estão alguns dos principais níveis de jejum:

## Os Níveis de Jejum

### O Nível Ritual

Esse nível de jejum requer que as regras básicas para o jejum sejam cumpridas, que são evitar comida, bebida e relações sexuais entre a alvorada e o pôr-do-sol por 29 ou 30 dias a cada ano. Nesse nível se segue basicamente a letra das leis em relação ao jejum, sem consideração particular pelo espírito do jejum. Esse nível de entrada deve ser cumprido para o jejum ser islamicamente correto, mas os outros níveis devem ser acrescentados para o que o jejum tenha um impacto real no jejuante. Jejuar apenas nesse nível não beneficiará espiritualmente, exceto pela perspectiva de submissão às instruções divinas, se a pessoa decidir seguir o ritual de forma consciente e não meramente de acordo com tradição. Dessa forma, o nível ritual em si não purificará de pecado ou expiará pelo pecado.

### O Nível Físico

Jejuar no nível "físico" faz com que o jejuante experimente a angústia da fome e sede quando a forma profética (Sunnah) de jejuar é observada. O Profeta Muhammad costumava consumir uma refeição bem leve antes da alvorada (*suhur*) e uma refeição moderada (*iftar*) para quebrar o jejum no pôr-do-sol evitando, de forma escrupulosa, encher seu estômago. Relata-se que ele disse:

"O pior recipiente que um ser humano pode encher é seu estômago. Alguns bocados de comida para manter a pessoa de pé são suficientes. Entretanto, se o desejo o sobrepujar, que coma um terço, beba um terço e deixe um terço para respirar." (*Ibn Majah*)

O Profeta costumava quebrar seu jejum com umas poucas tâmaras frescas ou secas e um copo de água, pouco antes de começar a oração do pôr-do-sol.<sup>[5]</sup> Esse nível permite ao jejuante experimentar as aflições da fome e sede e, portanto, desenvolver simpatia por aqueles que têm fome e sede em outras partes do mundo.

## **Benefícios Médicos**

No nível físico, alguns químicos no cérebro que transmitem mensagens e criam sentimentos, chamados neurotransmissores, são afetados pelo jejum. O jejum encoraja o sistema neurotransmissor de endorfina, relacionado ao sentimento de bem estar e euforia, a produzir mais endorfinas e, de fato, nos fazer "sentir" melhor. É semelhante ao efeito do exercício (mas sem o trabalho físico). Também foi observado pelos médicos que jejuar melhora a saúde física de várias formas. Por exemplo, durante o jejum o corpo usa o colesterol armazenado (gordura) que é depositado no sistema sanguíneo, e também em outras áreas gordurosas do corpo. Dessa forma, ajuda a manter o corpo firme e diminui o perigo de ataques cardíacos. A diferença entre o nível ritual 1 e o nível físico 2 é que uma pessoa que faz apenas o jejum ritual pode fazer grandes refeições antes de começar a jejuar e imediatamente após o término do jejum e, conseqüentemente, não sentir fome ou sede durante o mês todo. Entretanto, como o nível um, se o jejuante não incorporar os outros níveis de jejum, o jejum será apenas exaustivo fisicamente. O Profeta disse:

"Um jejuante pode não ganhar nada do jejum, exceto fome e sede." (*Ibn Majah*)

---

Endnotes:

<sup>[1]</sup> Webster's New Twentieth Century Dictionary of the English Language (*Novo Dicionário Webster do Século Vinte de Língua Inglesa*), p. 665.

<sup>[2]</sup> [Saranam.com/Enciclopédia Hindu](http://Saranam.com/Enciclopédia_Hindu).

<sup>[3]</sup> Dictionary of World Religions (*Dicionário de Religiões do Mundo*), p. 817.

<sup>[4]</sup> Dictionary of World Religions (*Dicionário de Religiões do Mundo*), p. 425.

<sup>[5]</sup> Abu Dawud

O endereço web deste artigo:

<http://www.islamreligion.com/pt/articles/639>

Copyright © 2006-2011 [www.IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Todos os direitos reservados.