

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

**Descrição:** Os níveis diferentes de jejum: o libinal, emocional, psicológico e espiritual.

Por Dr. Bilal Philips

Publicado em 28 Dec 2009 - Última modificação em 28 Dec 2009

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

---

### O Nível Libidinal

O instinto e ímpeto sexual (libido) são refreados nesse nível de jejum. Nesses tempos nos quais a mídia joga com os desejos sexuais para promover e vender produtos, a habilidade de controlar esses desejos poderosos é uma qualidade positiva. Jejuar fisicamente reduz os desejos sexuais e o fato de que o jejuante tem que evitar qualquer coisa que possa estimulá-lo psicologicamente ajuda ainda mais a baixar a libido. O Profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele, disse:

"Ó jovens, aqueles entre vocês que forem capazes de casar que o façam, porque isso restringe os olhares e protege as partes íntimas. Aquelles que não têm condições de casar devem jejuar, porque é uma proteção." (*Saheeh Al-Bukhari*)

Ao se abster de atos sexuais permissíveis, o jejuante facilita para si mesmo o controle sobre os atos sexuais que não são permitidos quando não está jejuando.

### O Nível Emocional

Jejuar nesse nível envolve controle de muitas emoções negativas que se instalam na mente e alma humanas. Por exemplo, entre as emoções mais destrutivas está a raiva. O jejum ajuda a controlar essa emoção. O Profeta Muhammad disse:

"Quando estiverem jejuando devem se abster de atos indecentes e conversa desnecessária. E se alguém começar uma conversa obscena ou tentar começar uma discussão, simplesmente diga: Estou jejuando." (*Saheeh Al-Bukhari*)

Assim, nesse nível devem ser evitadas quaisquer emoções negativas que desafiam o jejuante. Deve-se abster de conversas luxuriosas e argumentos inflamados. Mesmo quando se está correto, é melhor abrir mão do direito e manter o jejum emocional intacto. Da mesma forma, a emoção negativa do ciúme é reduzida, já que todo jejuante está reduzido ao denominador comum da abstinência; ninguém é externamente superior ao outro nesse aspecto.

### O Nível Psicológico

Esse nível ajuda o jejuante a controlar maus pensamentos psicologicamente e o treina, até certo ponto, a superar a mesquinhez e ganância. Relata-se que o Profeta disse:

"Allah não precisa da fome e sede da pessoa que não se abstém de mentir e agir de acordo com suas mentiras, mesmo que observe o jejum." (*Saheeh Al-Bukhari*)

Nessa época de gratificação imediata, quando as coisas do mundo são usadas para satisfazer as necessidades e desejos humanos, a habilidade de retardar a gratificação é uma característica importante. O que fica entre gratificação imediata e gratificação adiada é a paciência. Durante o jejum os crentes aprendem a ter paciência e os benefícios decorrentes.

De uma perspectiva psicológica, é bom estar de alguma forma desvinculado das coisas do mundo. Não há nada errado em desfrutar de uma vida boa e plena - de fato, pode-se e deve-se esperar por isso. Entretanto, é importante que as pessoas sejam capazes de se desvincular de coisas materiais para que não se tornem a parte mais importante de suas vidas. O jejum dá a oportunidade de superar os muitos vícios que se tornaram uma parte importante da vida moderna. A comida, para muitas pessoas, fornece conforto e alegria, e a habilidade de se separar dela dá ao jejuante o benefício psicológico de saber que tem algum nível de controle sobre o que fazem e o que não fazem.

## **O Nível Espiritual**

Para estabelecer o nível mais alto e importante de jejum, o nível de consciência de Deus, o Profeta Muhammad fez da renovação da intenção para o jejum um requisito, antes de cada dia de jejum. Relata-se que ele disse:

"Quem não tiver feito a intenção de jejuar antes de Fajr (a alvorada) não terá jejuado." (*Abu Dawud*)

A renovação diária da intenção ajuda a estabelecer a base espiritual da sinceridade essencial para que os efeitos purificadores espirituais do jejum operem. O jejum sincero purifica e expia pecados, como o Profeta disse:

"Quem jejuar no Ramadã com fé sincera e em busca de recompensa de Deus, terá seus pecados anteriores perdoados."

Também se relata que ele disse: "O período entre um Ramadã e outro é expiação para os pecados." O jejum sincero aproxima de Allah e conquista uma recompensa especial. O Profeta informou que existe um portão no paraíso chamado Rayyan reservado para aqueles que jejuam, e também disse:

"Quando chega o Ramadã, os portões do Paraíso se abrem." (*Saheeh Al-Bukhari*)

Jejuar é basicamente entre a pessoa e Deus, e ninguém pode ter certeza se uma pessoa está realmente jejuando. Por causa desse aspecto íntimo do jejum, o Profeta citou a palavra de Allah:

"Todo ato dos descendentes de Adão é por eles próprios, exceto o jejum. O jejum é para Mim somente, e somente Eu darei a recompensa." (*Saheeh Muslim*)

Quando combinado com os níveis anteriores de jejum, esse nível transforma uma pessoa interiormente. Restaura, revive e regenera a espiritualidade do jejuante e modifica radicalmente sua personalidade e caráter. Esses são produtos preciosos de um estado elevado de consciência de Deus.

No primeiro dia do mês seguinte, depois de outra lua nova ser avistada, é feita uma celebração especial, chamada Id al-Fitr. Uma quantidade de gêneros alimentícios é doada para os pobres (Zakat al-Fitr), todos se banham e colocam suas melhores e, de preferência novas, roupas, e são feitas orações congregacionais de manhã cedo, seguidas de festividades de visitas aos parentes e amigos.

Existem outros dias de jejum ao longo do ano. Os muçulmanos são encorajados a jejuar seis dias em Shawal, o mês que se segue ao Ramadã, às segundas e quintas, e no nono e décimo, ou décimo e décimo - primeiro dia de Muharram, o primeiro mês do ano. O décimo dia, chamado Ashura, também é um dia de jejum para os judeus (Yom Kippur) e Allah ordenou aos muçulmanos jejuarem dois dias para se diferenciarem do Povo do Livro.

Embora o jejum em si seja encorajado, o jejum constante, assim como o monasticismo, celibato e outras formas de se afastar do mundo real, são condenadas no Islã. Jejuar nos dois dias de festa, Id al-Fitr e Id al-Adha, a festa do Hajj, é estritamente proibido.

O endereço web deste artigo:

<http://www.islamreligion.com/pt/articles/640>

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