

Ramadan – Méritos e Benefícios

شهر رمضان .. فضائل وفوائد

[اللغة البرتغالية]

(coletânea) Zakaria Osman

جمع وإعداد: زكريا عثمان

Tradução : Prof. Samir El Hayek

ترجمة: سمير الحايك

Louvado seja Allah que ordenou os Seus servos a jejuarem. Invoco a paz e a graça de Allah para quem melhor praticou a oração e jejuou, nosso Profeta, Mohammad, para os seus familiares e para seus nobres companheiros.

Estamos recebendo um hóspede caro, generoso; um hóspede diferente dos outros hóspedes, pois inclui em suas dobras a misericórdia e a indulgência, a libertação do Fogo do Inferno; um hóspede quando visita é bem vindo pelos visitados, quando parte, os corações lamentam a sua partida antes do lamento dos olhos. É o mês abençoado de Ramadan. Ó Allah, faça-nos alcançar Ramadan e que se repita por muitos anos e por muito tempo. Bem-vindo seja o mês da satisfação, o mês do Alcorão, o mês de Ramadan. Allah, Ta'ála ordenou os Seus servos crentes jejuarem durante o mês sagrado de Ramadan. Disse, glorificado seja:

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ)

(البقرة: ١٨٣)

“Ó crentes, está-vos preceituado o jejum como foi prescrito aos vossos antepassados, para que temais (a Allah).” (ﷺ). O Rasulullah (S) disse: “Quem jejuar durante o mês de Ramadan, obedecendo as suas limitações e se guardando contra o que é proibido todos os seus pecados anteriores serão perdoados.” (Tradição narrada por Bukhári e Musslim).

O Jejum possui inumeráveis méritos e benefícios espirituais, físicas e sociais. Vamos citar algo disso em seguida:

Algumas Méritos de Ramadan

1. Dentre os méritos do jejum é que Allah acrescentou a recompensa pelo jejum pela sua excelência. O Altíssimo disse no hadice Cudsi: “Todo ato do filho de Adão é dele, menos o jejum, ele pertence a Mim e eu recompenso por ele.” (hadice de consenso). Isso prova que a recompensa pelo jejum é enorme, sem prestação de contas, porque o jejum denota a sinceridade para com Allah, Ta’ála. O jejuador poderia quebrar o jejum ocultamente. Porém, o seu temor e a sinceridade para com Allah o veda fazê-lo. Por isso, merece a excelente recompensa. Allah, Ta’ála, disse no fidedigno hadice cudsi: “A pessoa abandona os desejos, o alimento e a bebida por Minha causa.” Esse é o motivo pelo qual Allah designou o jejum para Ele.

2. Dentre os méritos do jejum é que ele é um escudo. O jejum protege o jejuador, com a anuência de Allah, o Altíssimo, dos pecados e do cometimento do ilícito. O Profeta (S) disse: “O jejum constitui em escudo. Se a pessoa estiver jejuando, não deve censurar nem disputar com ninguém. Se alguém provocá-lo, que diga: estou em jejum.” (Narrado por Ahmad, Musslim e Nassá-i).

٣. Dentre os méritos de Ramadan é ser uma das causas do atendimento da súplica. O Rasulullah (S) disse: “O jejuador, quando quebra o seu jejum, faz uma prece irrecusável. (narrada por Ibn Mája e Hákim). Allah, glorificado seja, disse:

(وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ) (البقرة: من الآية ١٨٦)

“Quando Meus servos te perguntarem por Mim, dize-lhes que estou próximo e ouvirei o rogo do suplicante quando a Mim se dirigir.” (٢:١٨٦).

٤. Entre os méritos do jejum é que é motivo de penitência dos pecados. No Sahih de Musslim lemos que Abu Huraira (R) relatou que o Profeta (S) disse: “As cinco orações diárias, a oração da sexta-feira, até à seguinte, e o jejum do mês de Ramadan, até ao mês seguinte de Ramadan, são penitências das faltas cometidas durante o transcurso desse tempo, conquanto se evitem os pecados maiores.” (Musslim) Quando o Rasulullah (S) foi perguntado a respeito do jejum durante o dia de ‘Arafa, disse: “Expia o ano anterior e o resto do ano corrente.” Quando foi perguntado a respeito do jejum durante o dia de ‘Achurá (dia dez do mês de Muharram), disse: “Expia as faltas do ano anterior.” (Musslim).

٥. Entre os méritos do jejum é que intercederá pelo jejuador no Dia da Ressurreição. O Imam Ahmad compilou o seguinte hadice em seu musnad atestado por Ahmad Chaker, e narrado por Abdullah Ibn Omar (R) de que o Profeta (S) disse: “O jejuum e o Alcorão intercederão. O jejum dirá: “Ó Senhor, vedaste-o de dormir. Por isso, permite que eu interceda por ele.” Disse: “irá permitir a intercessão.”

٦. Dentre os méritos do jejum de que o jejuador tem duas satisfações. Ele fica satisfeito quando quebra o jejum pela satisfação de Allah, e fica satisfeito pela generosidade e misericórdia de Allah quando O encontra, estando satisfeito com ele. Ele encontra excelente recompensa

junto a Allah, exaltado seja. O Profeta (S) disse: “O jejuador tem duas alegrias, ao quebrar o jejum e ao encontrar-se com Allah, jejuando.”

٧. Entre os méritos do jejum é que designou uma porta dentre as portas do Paraíso que só a adentrarão os jejuadores. Os dois compêndios fidedignos citam que Sahl Ibn saad (R) que o Profeta (S) disse: “No Paraíso há uma porta chamada de Rayan. No Dia da Ressurreição será anunciado: ‘Onde estão os jejuadores?’ Quando o último entrar, ela será fechada e ninguém mais entrará por ela.”

٨. Entre as virtudes do jejum é o fato de que o cheiro da boca do jejuador para Allah no Dia da Ressurreição é mais agradável do que o cheiro do almíscar, porque é o resultado da obediência a Allah. A coisa desagradável para as pessoas é agradável para Allah, o Altíssimo, e vice-versa. O Profeta (S) disse: “Por Aquele em Cujas Mãos está a alma de Mohammad, o cheiro da boca do jejuador, no Dia da Ressurreição para Allah é mais agradável do que o cheiro do almíscar.” (Muslim).

٩. Entre os méritos do jejum é que protege o jejuador do Fogo do Inferno no Dia da Ressurreição. Isso acontece se ele comparecer e tiver feito o jejum completo juntamente com os outros rituais, se praticar o que Allah e o Profeta ordenaram fazer, evitar o que Allah e o Profeta proibiram. O Rasulullah (S) disse: “Quando a pessoa jejua por um dia, em prol de Deus, Ele transporta o Inferno para uma distância de setenta anos de viagem (da pessoa).” (narrado por todos os tradicionalistas menos por Abu Daoud).

١٠. Entre os méritos do jejum é o fato de os jejuadores serem recompensados sem prestarem contas. Os bons atos serão recompensados em dobro, e Allah recompensa a quem deseja, pois Ele é Munificente, Onisciente. Quem tiver paciência quanto as dificuldades do jejum será recompensado completamente. Allah, Ta’ála, disse:

“Aos perseverantes, ser-lhes-ão pagas, irrestritamente as suas recompensas!” (إِنَّمَا يُؤْفَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ) (الزمر: من الآية ١٠). (٣٩:١٠).

Esses méritos serão dos que jejuam sinceramente a Allah, abstendo-se da comida, da bebida, da relação sexual e dos desejos. Que se abstém de ouvir o ilícito, de olhar para o ilícito, de lucrar o ilícito. Esses méritos serão de quem cuja mão se absteve do ilícito, seus pés se abstiveram do ilícito, seus ouvidos e seus olhos se absterem de ouvir e ver o ilícito. Esses méritos serão de quem cujos órgãos se abstiverem dos pecados, sua língua de mentir e caluniar e pronunciar palavras obscenas, de prestar falso testemunho. Esse é o jejum preceituado que merece ser recompensado de forma extraordinária. O Rassulullah (S) disse: “Quem não abandonar o falso testemunho e o agir de acordo com ele, Allah não necessita que abandone a comida e a bebida.” E disse: “Ai do jejuador cujo jejum não passa de abstinência da comida e da bebida. Ai do praticante da oração voluntária da noite cujo ato não passa de vigília” (Narrado por Ahmad e Ibn Mája)

Alguns benefícios do Jejum

١. **Ensina o autodomínio e amaina os desejos, pois se todos os desejos da pessoa forem satisfeitos ela irá cometer excessos para satisfazê-los.** Quando a pessoa sente fome, ela se acalma, se aquieta, submete-se e se abstém dos desejos. Abdullah Ibn Mass’ud (R) relatou que o Rassulullah (S) disse: “Ó jovens, quem de vocês tiver meios, que case. Quem não tiver, que jejue, que lhe será proteção (contra a prática do ilícito).” (hadice de consenso). Isso, porque o jejum estimula no indivíduo os méritos e a sinceridade, a

confiança e a paciência quanto às dificuldades e as calamidades. Se o jejuador for encaminhado para se proteger contra o ilícito, contra o que quebra o jejum, essa situação é a causa de se abster do ilícito. O jejum estimula o agradecimento das dádivas de Allah para com o Seu servo, porque ele se abstêm da comida, da bebida e das relações sexuais, e isso é segredo entre o servo e seu Senhor.

٢. **Entre os benefícios do jejum é que insufla na alma do ser humano a misericórdia e a benevolência para com os pobres,** e a bondade para com os necessitados. O ser humano, ao sentir a dor da fome e da sede, lembra-se dos pobres famintos e se apressa em ajudá-los, auxiliando-os no necessário. Essa é a verdadeira situação do muçulmano para com o seu irmão muçulmano.

٣. **O jejum educa a pessoa na indulgência, na calma, na capacidade de suportar as coisas e não se irritar.** Ele educa a pessoa também na paciência e a boa conduta. Isso porque ele ensina o comedimento e o afastamento da irritação e do que causa a irritação na pessoa. Quem conhecer a realidade do jejum se abstêm da cólera e do que a causa. Se alguém o insultar lhe diz que está jejuando, como foi-nos ensinado pelo nosso Profeta (S).

٤. **Dentre os benefícios do jejum há a auto-educação e a sua purificação da má conduta,** acostumando-se à obediência, na prática do bem, pois o jejum é um escudo.

٥. **Dentre os benefícios do jejum é que ele limpa o coração e a mente,** afina o coração ao ouvir a recitação do Alcorão, ao ouvir as admoestações. Por meio desse comportamento, consegue decorar o que puder, com a anuência de Allah, do Livro de Allah e da Sunna de Seu Profeta, Mohammad (S).

٦. **Dentre os benefícios do jejum é que ele estreita as vias sanguíneas**, que são as vias de Satanás para o filho de Adão. Com o jejum aquietam as tentações de Satanás.

٧. **Dentre os benefícios do jejum é o temor a Allah**, exaltado seja. Ele diz:

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) (البقرة: ١٨٣)

“Ó crentes, está-vos preceituado o jejum como foi prescrito aos vossos antepassados, para que temais (a Allah).” Ele não disse, para que se recordem, ou para raciocinarem. Portanto, o jejum é um meio para se temer a Allah, exaltado seja. O jejum restringe a alma, freia a sua obstinação pelo ilícito. Por isso, o Rasulullah (S) orientou aqueles jovens que não tem meios para se casar que jejuem pelo que abrange de autodomínio e o estímulo de se afastar do ilícito.

٨. **Dentre os benefícios do jejum é o ser humano reduzir o consumo da comida e da bebida** para que tenha o preparo para praticar as orações voluntárias noturnas, recitar o que puder do Alcorão.

٩. **Dentre os benefícios sociais do jejum é que concilia entre os muçulmanos e os acostuma à organização**, reduzindo as controvérsias entre eles e estimulando a misericórdia para que o jejum do servo seja aceito.

Os Benefícios Físicos do Jejum

Allah, Ta'ála, diz:

(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ)

(البقرة: ١٨٣)

“Ó crentes, está-vos preceituado o jejum como foi prescrito aos vossos antepassados, para que temais (a Allah).” (٢: ١٨٣). E diz:

(وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ) (البقرة: من الآية ١٨٤)

“Se jejuardes será melhor para vós.” (٢:١٨٤).

Será que a ciência moderna descobriu o segredo das palavras: “**Se jejuardes será melhor para vós**”? A medicina moderna não considera mais o jejum como mera questão de desejo que o ser humano pode adotá-lo ou não. Depois de estudos e pesquisas precisas a respeito do corpo humano e suas funções fisiológicas comprovou-se que o jejum é um fenômeno natural que o corpo deve praticar para que possa exercer as funções vitais com eficácia. Que o jejum é extremamente necessário para a saúde do ser humano exatamente como o alimento, a respiração, o movimento e o sono. A pessoa sofre e adoce se não dormir ou não se alimentar por longo período. Da mesma forma, será acometido por danos no corpo se deixar de jejuar.

Em um hadice narrado pelo Nassá-i, baseado em Abu Umáma que pediu ao Rassulullah (S) que o ordenasse a praticar algo que lhe seria benéfico. O Rassulullah (S) lhe disse: “Deve jejuar, porque nada é igual a ele.” Ele também disse: “Jejum que irão sarar.” A causa da importância do jejum para o corpo é que o ajuda a exercer a sua função de digestão, livrando-se das células antigas bem como das excedentes. O sistema de jejum utilizado pelo Islam que abrange quatorze horas, ao menos de fome e sede, com algumas horas apenas para se alimentar, é o sistema exemplar para fortalecer a função de destruir e construir. Isso é o contrário do que as pessoas imaginavam de que o jejum causa enfraquecimento e emagrecimento, com a condição que o jejum seja na proporção razoável, como é o caso no Islam, Os muçulmanos jejuam durante um mês inteiro por ano. É estabelecido para eles o jejum voluntário de três dias por mês, como vemos na Sunna do Profeta (S), no hadice narrado por Ahmad e Nassá-i, baseados em Abu Zar (R): “Quem jejuar três dias de cada mês é

como se jejuasse por toda a vida. Allah corroborou isso no Seu Livro Sagrado:

(مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا) (الأنعام: من الآية ١٦٠)

‘Quem tiver praticado o bem receberá o décuplo pelo mesmo’
(٦:١٦٠). Cada dia por dez.”

Tom Branz, da Escola de Jornalismo de Colômbia, disse: “Considero o jejum uma profunda experiência espiritual, mais do que física. Apesar de ter começado a jejuar por motivos físicos, para perder alguns quilos de peso, porém percebi que o jejum é muito útil para queimar gorduras. Ele ajuda a ver com mais clareza, isso na formação de novos pensamentos e a concentração dos sentidos. Alguns dias depois de começar a jejuar na clínica de saúde de “Polang” comecei a sentir que estava passando por uma intensa experiência espiritual.”

“Jejei até agora várias vezes, por períodos entre um a seis dias. O estímulo no início era o desejo de purificar o meu corpo dos vestígios dos alimentos. Agora, porém, jejuo com a intenção de purificar a alma de tudo que a poluiu durante toda a minha vida, principalmente depois de viajar ao redor do mundo por vários meses e vi a injustiça assustadora em que muitos seres humanos vivem. Sinto que sou responsável de uma forma ou de outra pelo que acontece com aquelas pessoas. Por isso, jejuo para expiar isso.”

“Quando jejuo, perco completamente a ansiedade pelo alimento e o meu corpo sente uma tranquilidade enorme, sinto me livrar dos sentimentos negativos como a inveja, a cobiça, do domínio, como me livro de sentimentos medo, preocupação, aborrecimento. Não sinto nenhum vestígio disso com o jejum. Sinto uma extraordinária interação com as outras pessoas durante o jejum. Talvez tudo que disse é o que faz os muçulmanos, como observei na Turquia, na Síria e na Terra Santa

comemorarem o seu jejum durante um mês inteiro por ano, comemoração atrativa espiritual que não vi igual em qualquer outro lugar no Mundo.”

Prevenção Contra os Tumores:

O jejum exerce a função do bisturi cirúrgico que remove as células estropiadas e fracas do corpo. A fome que o jejum impõe ao ser humano move os órgãos internos do corpo para consumirem as células fracas para enfrentar a fome, proporcionando ao corpo a oportunidade de ouro de recuperar a sua vitalidade e vigor. Ele consome, também, os órgãos enfermos e renova as suas células. Dessa forma, o jejum constitui prevenção do corpo contra muitos excessos nocivos como a cólica, os resíduos calcários, os excessos carnis, as bolsas de gordura e também os tumores no início de sua constituição.

Previne contra a Diabete

Certamente, é melhor oportunidade para reduzir o teor de açúcar no sangue ao nível mais baixo. Por isso, o jejum fornece ao pâncreas uma excelente oportunidade de descanso. O pâncreas expele a insulina que transforma o açúcar em produto feculento e gorduroso que é armazenado nos tecidos. Se houver excesso de alimento sobre a quantidade de insulina secretada, o pâncreas é acometido de sobrecarga e impotência para, finalmente se tornar incapaz de exercer a sua função, acumulando o açúcar no sangue e aumenta gradativamente a sua medida até aparecer a diabete. Foram criadas várias clínicas em várias partes do mundo para tratar da diabete seguindo o sistema dieta por um período de mais de dez horas e menos de vinte, de acordo com a situação de cada um. Então, o enfermo toma refeições leves por um período não menor de três semanas. Esse método apresentou resultados deslumbrantes no tratamento da diabete sem o uso de quaisquer drogas químicas.

Médico de Emagrecimento:

Sem exagero, é o melhor médico para emagrecimento e o mais barato. O jejum causa certamente emagrecimento, contanto que o jejuador seja comedido nos alimentos na hora de quebrar o jejum. Do contrário, pode ter indigestão com o excesso de comida e bebida após o jejum. O Rassulullah (S) costumava quebrar o jejum com apenas algumas tâmaras, ou com um pouco de água, então praticava a oração. Esse conselho é o melhor para quem jejua durante várias horas. O açúcar existente na tâmara faz a pessoa sentir satisfação porque é absorvido rapidamente pelo sangue. Ao mesmo tempo, fornece ao corpo a energia necessária para conservar a sua costumeira vitalidade.

Se você começar a comer, depois de passar fome, carne, legumes e pães, esses produtos demoram para serem digeridos e uma parte deles se transformar em açúcar que faz a pessoa sentir que está satisfeita, e continua comendo e se empanturrando imaginando que ainda está com fome. Assim, o jejum perde a sua admirável função de recuperar a saúde, o bem-estar e a agilidade, tornando-se maléfico para o ser humano uma vez que aumenta a obesidade e a gordura. Allah, Ta'ála, não deseja isso para os seus servos instituindo o jejum a eles.

(شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ) (البقرة: من الآية ١٨٥)

“O mês de Ramadan foi o mês em que foi revelado o Alcorão – orientação para a humanidade e evidência de orientação e Discernimento. Por conseguinte, quem de vós presenciar o novilúnio deste mês deverá jejuar; porém, quem se achar enfermo ou em viagem jejuará, depois, o mesmo número de dias. Allah vos deseja a comodidade e não a dificuldade.” (٢:١٨٥).

As Enfermidades de Pele

O jejum ajuda no tratamento das enfermidades de pele. A causa disso é que ele reduz a proporção da água no sangue, e, conseqüentemente reduz na pele, o que causa:

- aumento da imunidade da pele e o combate aos micróbios e as doenças gástricas bacteriológicas.

- Redução da agudeza das doenças de pele que se espalham em vastas superfícies do corpo como a psoríase.

- Redução das doenças alérgicas e agudeza dos problemas da epiderme.

- Com o jejum reduzem as secreções dos intestinos das toxinas e reduz a proporção da fermentação que causam abscessos e frequentes pústulas.

A senhora Ilham Hussein, uma dona de casa egípcia:

“Quando tinha dez anos de idade, fui acometida por psoríase, aquela doença que aparece com machas vermelhas cobertas por uma casca. Não tinha nenhuma esperança, naquele temo de sarar, depois que vários médicos dermatologistas famosos no Egito disserem aos meus pais: Vocês devem se acostumar com isso e conviverem e a sua filha com a psoríase, porque é um hóspede pesado e de longa permanência.”

“Ao atingir os vinte anos de idade, e aproximando-me da idade de casar, comecei a sentir tristeza e isolamento da sociedade, apertando-me o peito de forma insuportável. Um dia, um amigo religioso de meu pai, acostumado a jejuar, disse-me: Tente jejuar um dia sim um dia não. O jejum tratou de muitas doenças da minha esposa que os médicos desconheciam tratamento para elas. Fique sabendo que Allah é Quem cura, que todas as causas da cura estão em suas Mãos. Pede a Ele a cura de sua doença e então jejeue depois disso.”

“De fato comecei a jejuar, pois estava à procura de qualquer esperança que me tirasse do inferno que me cercava. Com o passar do tempo, acostumei-me a quebrar o jejum com legumes e frutas apenas. Três horas depois, eu me tomava a minha refeição, deixando de jejuar no dia seguinte. A surpresa assombrosa para todos foi que a doença começou a ceder após dois meses de ter iniciado o jejum. Não acreditava em mim mesmo. Via a doença enfraquecendo dia após dia até no final a minha pele parecia não ter sido acometida por aquela doença em toda minha vida.”

Prevenção Contra a Gota

Gota é uma doença reumatológica, inflamatória e metabólica, que cursa com hiperuricemia (elevação dos níveis de ácido úrico no sangue) e é resultante da deposição de cristais de ácido úrico nos tecidos e articulações. É causada pelo consumo excessivo da carne. Isso causa alterações na quantidade das proteínas abundantes nas carnes, principalmente na carne vermelha, no interior do corpo. Isso causa o aumento da formação de ácido úrico nas articulações, principalmente primeira metatarsfalangeana “dedão” do pé. Quando a articulação é atingida pela gota ela incha e fica vermelha, com dores extremos. O sal da urina aumenta no sangue e passa para os rins, causando cálculo. A diminuição da quantidade do alimento é o tratamento principal dessa doença que está proliferando rapidamente.

Trombose do Coração e do Cérebro

Muitos professores da pesquisa científica e médica – na maioria não muçulmanos – confirmam que o jejum reduz o nível de gordura no corpo. Assim, reduz o colesterol, que se forma nas paredes das artérias. Com o aumento do colesterol com o aumento da gordura do corpo causa o endurecimento das artérias, como causa trombose nas veias do coração e do cérebro.

Por isso, não devemos ficar surpresos quando ouvimos as palavras de Allah, glorificado e exaltado seja:

“Mas, se jejuardes, será preferível para vós, se quereis sabê-lo.” (٢:١٨٤). (وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ) (البقرة: من الآية ١٨٤)

Milhares de pessoas cujos desejos constantes por comida e bebida, causaram-lhes, inadvertidamente, tanto mal. Se tivessem seguido o método de Allah e da Sunna do Profeta Mohammad, sem exagero na comida e na bebida, jejuando durante três dias a cada mês, teriam eliminado suas dores e doenças, reduzindo o seu peso em dezenas de quilogramas.

As dores das articulações (artrites)

As dores das articulações é uma doença que se agrava com o passar do tempo. As partes atingidas incham causando dores extremos. As mãos e os pés ficam sujeitos a muitas deformações. Essa doença atinge o ser humano a qualquer época da vida. Porém acontece principalmente entre trinta e cinquenta anos. O problema verdadeiro que a medicina moderna não encontrou um tratamento até agora. Porém, foi confirmado pelos testes científica na Rússia que é possível que o jejum poderia ser um tratamento decisivo para a doença. Concluíram que o jejum livra o corpo das toxinas, com um jejum ininterrupto durante três semanas. Nessa situação, os micróbios que causam a doença farão parte do que o corpo irá se livrar durante o jejum. Experiências feitas com vários pacientes confirmaram resultados extraordinários nesse comenos.

Sulaiman Rogers, de Nova Iorque, disse:

“Fui acometido, três anos atrás, com graves inflamações articulares. Apesar de ser uma inflamação recente, mas era suficiente para me impedir de fazer longas caminhadas e correr.. Não conseguia sentar mais de meia hora sem sentir adormecimento das pernas. Tentei tratamento por meios

diferentes que foram todos em vão. Foi da vontade de Allah que eu conhecesse um amigo negro que me mostrou o caminho da mesquita e me convocou para o Islam. Eram os dias de Ramadan abençoado. Fiquei maravilhado com a ideia do jejum, mas demorei resolver me converter, apesar de ter-me convencido que o Islam estava mais próximo de meu coração por abranger princípios sublimes e justos, que rejeitam a opressão e a discriminação, os problemas mais perigosos que enfrentamos hoje em dia em nossa vida em Nova Iorque.”

Comecei a jejuar antes de me converter. Costumava quebrar o jejum apenas com verduras, frutas frescas e tâmaras. Só tinha uma refeição principal na hora da *suhur* (consoada). Agora consigo correr, graças a Allah, com velocidade. Todas as minhas dores desapareceram. O método único que encontrei para agradecer a Allah pelas Suas dádivas, foi ingressar no Islam depois de um convencimento total.”

Sulaiman termina dizendo:

“Devo muito ao jejum. Se vocês verem como recebo todo ano o mês abençoado de Ramadan a todo ano diriam que sou um jovem otimista e alegre e não um homem com mais de quarenta e cinco anos.”

Será que se pode jejuar por benefícios saudáveis apenas?

Apesar dos vários benefícios saudáveis que os cientistas descobriram e dos que não foram descobertos ainda, não é permitido ao muçulmano jejuar apenas com a intenção de auferir benefícios saudáveis. A intenção deve ser para a adoração a Allah, com o desejo de se aproximar d’Ele e de obedecê-Lo, glorificado e exaltado seja, porque Ele é Quem nos criou e sabe o que é benéfico para os nossos espíritos, nossos corpo, nossa religião e nosso mundo.