

UM GUIA PARA O JEJUM DO NOVO

muçulmano





Definição

Jejuar no Islã significa abster-se de comida, bebida e intimidade durante o dia, do amanhecer ao anoitecer, como um ato de devoção por amor a Deus.

O que é o Ramadã?

O Ramadã é o 9º mês do calendário islâmico. Foi o mês em que começou a revelação do Alcorão ao Mensageiro Muhammad. É o mês em que os muçulmanos jejuam. O jejum é um dos atos de adoração mais significativos no Islã. O jejum do Ramadã é um dos cinco pilares do Islã.



O que há de tão especial no Ramadã?

adã é o mês do Alcorão e devoção e adoração extra. Vigília noturna, retiro na mesquita, caridade, alimentação de pessoas e outras boas ações comunitárias e individuais concentram-se no Ramadã. O jejum durante o mês do Ramadã tem muitas virtudes e recompensas. O Mensageiro Muhammad nos disse que jejuar neste mês com sinceridade e corretamente traz perdão para todos os pecados. O Ramadã é o mês da misericórdia e da grande recompensa de Deus.



Por que os muçulmanos jejuam no Ramadã?

Os muçulmanos jejuam no Ramadã porque Deus os ordenou. A consciência de Deus e a purificação de si mesmo são alguns dos objetivos. Outras sabedorias incluem usar este mês para se aproximar de Deus por meio da adoração e, em particular, do estudo do Alcorão. No Ramadã, somos lembrados dos favores e bênçãos de Deus e, portanto, devemos aumentar nossos agradecimentos e gratidão. O jejum nos ajuda a alcançar a autodisciplina e nos treina para controlar nossos desejos. Também nos permite ter empatia por aqueles que muitas vezes passam fome e sede.



Virtudes do Jejum

Existem muitas virtudes do jejum. Deles é que protege uma pessoa do Inferno. É uma maneira pela qual nossos pecados são expirados. A devoção do jejum intercederá por aqueles que jejuaram no Dia do Juízo. Uma das portas do Paraíso é reservada apenas para aqueles que jejuam. O Mensageiro Muhammad disse: "Toda boa ação é multiplicada de dez a setecentas vezes como recompensa. Deus diz: 'Exceto pelo jejum, pois é somente para mim, e eu o recompensarei de acordo.'"



Quando começa o Ramadã?

O calendário islâmico é baseado em um sistema lunar. Cada mês começa e termina com o avistamento da nova lua crescente. Após o oitavo mês, Shaban, termina, o Ramadã começa. O Ramadã nunca ocorre na mesma época todos os anos, mas se move em diferentes estações de ano para ano. Cada mês lunar, incluindo o Ramadã, tem 29 ou 30 dias.

Quem deve jejuar?

Todo muçulmano saudável acima da idade da puberdade deve jejuar no Ramadã. No entanto, certas pessoas podem deixar de jejuar se tiverem uma desculpa válida que lhes conceda uma isenção.



How long do Muslims fast each day?

Os muçulmanos jejuam desde o amanhecer até o pôr do sol todos os dias do Ramadã. Isso pode durar de 12 a 20 horas, dependendo da época do ano em que cai o Ramadã e da localização da pessoa na Terra.

Do que devo me abster durante o jejum?

Os muçulmanos não podem comer, beber ou ter relações sexuais durante as horas de jejum. Qualquer coisa que leve à excitação sexual também deve ser evitada. Além disso, jejuar é abster-se de pecados e de qualquer coisa que desagrade a Deus. No Ramadã, os muçulmanos devem se esforçar mais para manter um bom caráter e conduta. Mentir, trapacear, linguagem chula, comportamento imoral e antiético, ficar com raiva, etc., tudo vai contra o espírito de jejum.



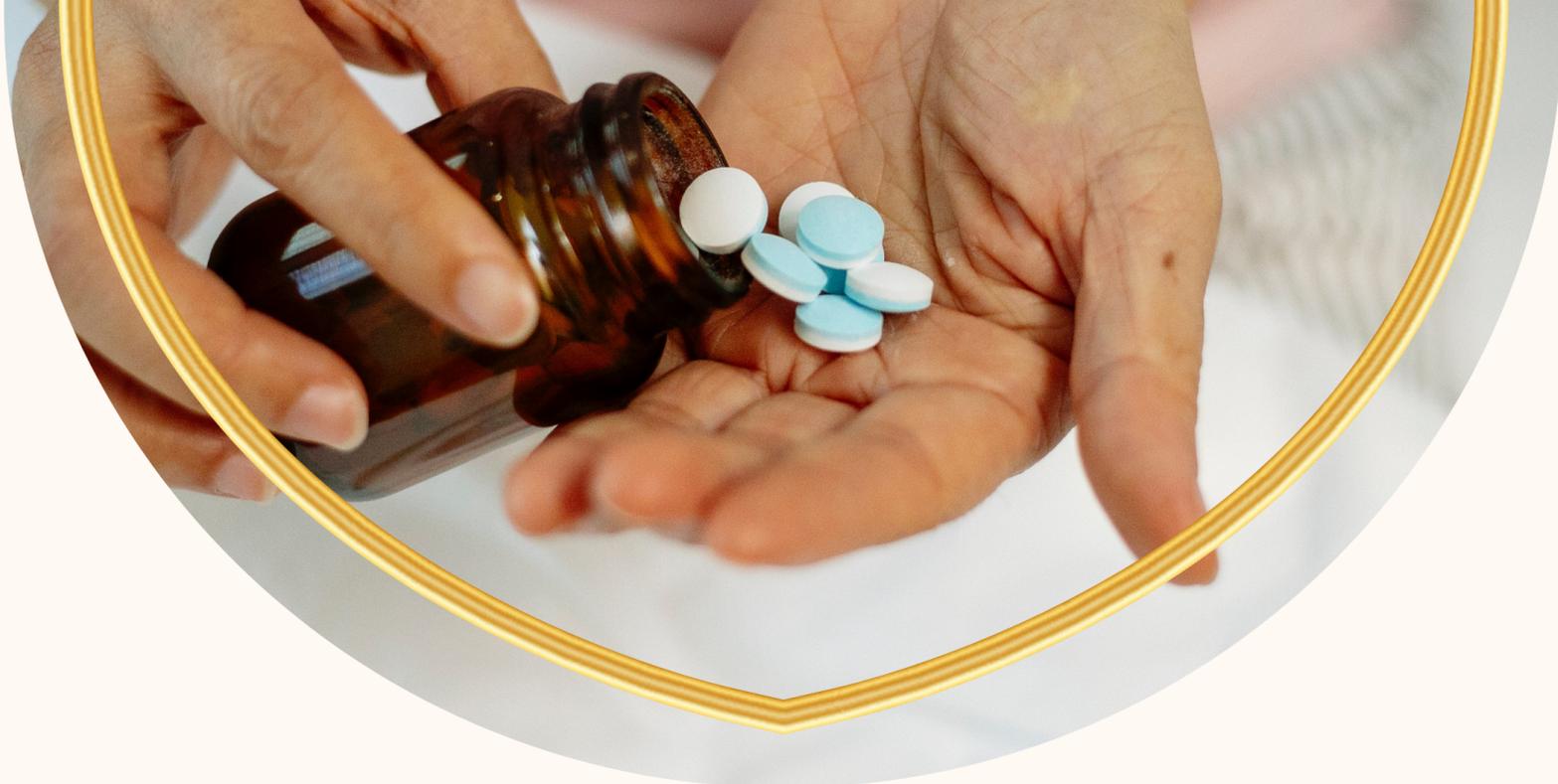
Passo comer antes do amanhecer?

Sim, é recomendável fazê-lo. Esta refeição é chamada de 'Suhur' [lit. refeição antes do amanhecer] em árabe. Você deve garantir que está bem hidratado para poder administrar o jejum, pois o jejum no Islã é um jejum seco.

Quando e como faço para quebrar o jejum?

O jejum termina ao pôr do sol. Assim que o sol se põe, você pode comer e beber. É preferível quebrar o jejum com tâmaras ou água. Não coma e beba demais, pois isso chocará seu corpo e sistema digestivo e contradiz o espírito de jejum.

O jejum termina ao pôr do sol. Assim que o sol se põe, você pode comer e beber. É preferível quebrar o jejum com tâmaras ou água. Não coma e beba demais, pois isso chocará seu corpo e sistema digestivo e contradiz o espírito de jejum.



What are the valid excuses that grant an exemption from fasting?

As mulheres não podem jejuar durante a menstruação e o sangramento pós-parto.

As seguintes categorias de pessoas também não precisam jejuar:

- Alguém muito fraco para jejuar
- O doente
- Os viajantes
- Mulheres grávidas e lactantes

Todos os itens acima compõem os dias de jejum perdidos após o Ramadã. Por exemplo, se alguém viajou por três dias durante o Ramadã e não jejuou nesses dias. Eles então jejuarão três dias após o mês do Ramadã como compensação. Qualquer pessoa incapaz de jejuar permanentemente, como alguém muito velho ou doente, alimenta indefinidamente uma pessoa pobre para cada dia perdido.

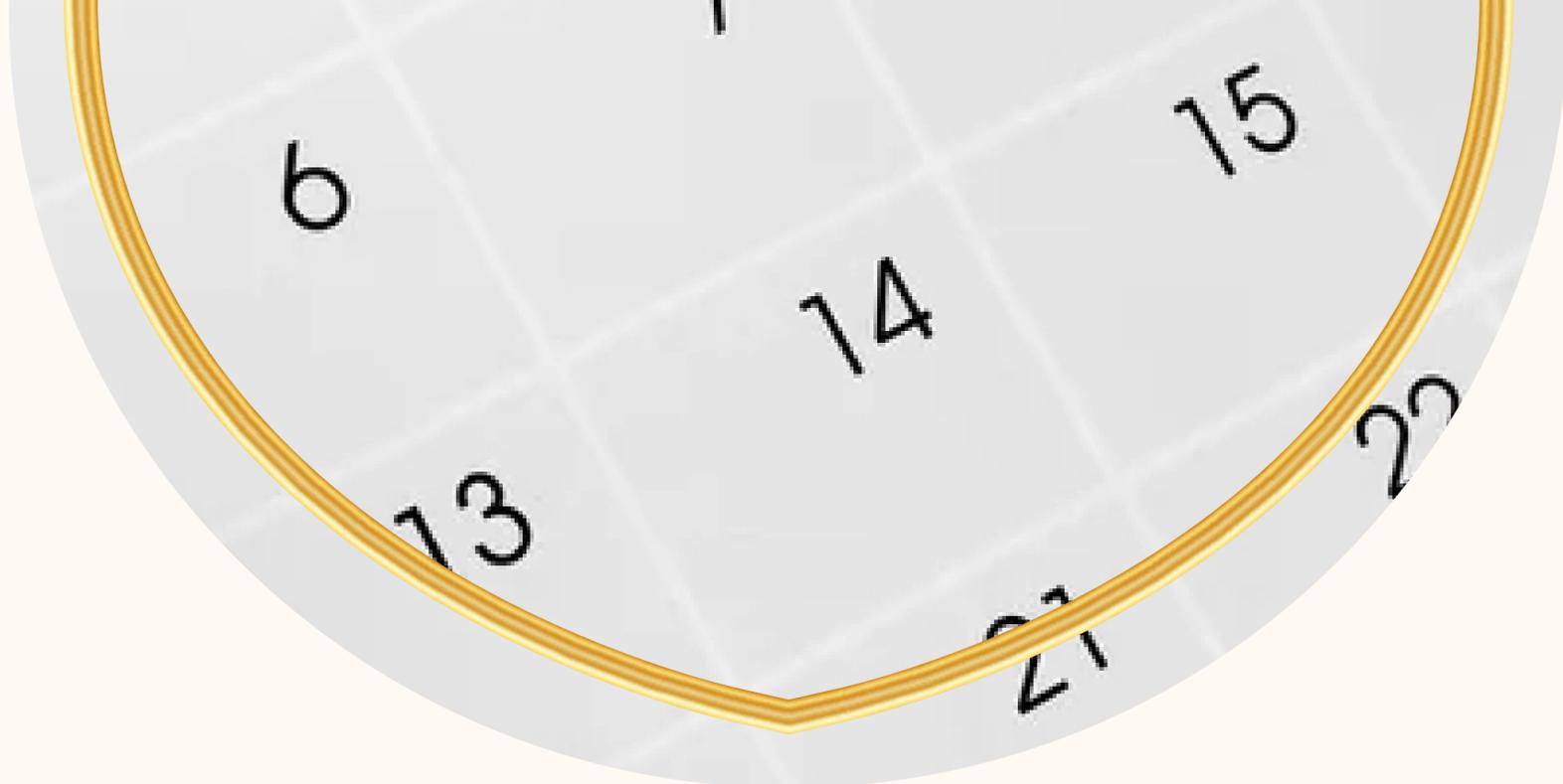


Crianças e Jejum:

As crianças não são obrigadas a jejuar até atingirem a idade da puberdade e da responsabilidade. Eles podem jejuar se eles ou seus pais desejarem treiná-los. Se uma criança não jejuar, ela não precisa compensar os dias perdidos.

Posso continuar a trabalhar e fazer outras tarefas diárias regulares?

Sim, tudo o mais pode continuar normalmente em termos de sua vida diária. No entanto, você deve evitar qualquer coisa que possa enfraquecê-lo e fazer com que você quebre seu jejum prematuramente. Você também deve se abster de qualquer coisa que contradiga os objetivos do jejum.



Jejum Voluntário

O jejum não se restringe apenas ao mês do Ramadã. O Mensageiro Muhammad jejuaria durante todo o ano. Você pode jejuar ao longo do ano a qualquer momento que escolher, desde que evite os dois dias anuais do Eid. Há certos dias que são recomendados para jejuar. Esses incluem:

- Segundas e Quintas-feiras semanalmente
- 13, 14 e 15 de cada mês lunar islâmico, que caem nas noites de lua cheia
- 10 de Muharram, o primeiro mês do ano civil, que é o dia da Ashura
- 9 de Thul-Hijjah, o décimo segundo mês do calendário, que é o Dia de Arafah
- Quaisquer 6 dias a partir do mês de Shawwal, o décimo mês do calendário, que segue o Ramadã