



NEW MUSLIM
ACADEMY

Jejum em Diferentes Tradições

Jejuar no mês do Ramadã é um dos cinco pilares do Islã. É uma obrigação para os muçulmanos sãos, maduros e capazes, uma vez por ano durante o mês do Ramadã. No entanto, o jejum não é específico para os muçulmanos. Por milhares de anos, as pessoas jejuaram de uma forma ou de outra. Alguns jejuaram por motivos religiosos e outros jejuaram devido aos benefícios à saúde. Sócrates, Platão, Aristóteles e Hipócrates consideravam o jejum um método de terapia.

Outras religiões e culturas também têm formas de jejum. Vejamos alguns desses exemplos de outras religiões.

Judaísmo – Yom Kippur

Yom Kippur, ou o Dia da Expição, é o único dia de jejum prescrito aos judeus. É mencionado em Levítico 16:29-31. No início do Ano Novo judaico, os judeus observam dez dias de arrependimento. Este é um momento em que eles refletem sobre os pecados do ano anterior e se arrependem. Esses dez dias terminam com Yom Kippur. Os judeus acreditam que neste dia o destino de todos os judeus está selado para o próximo ano. Como tal, é um dia solene que envolve luto pelos pecados passados e oração por perdão.

No Yom Kippur, os judeus jejuam por 25 horas - desde o pôr do sol da noite anterior até o pôr do sol da noite seguinte. Durante esse período, não é permitido comer, beber, trabalhar, ter relações sexuais, tomar banho, usar pomadas ou usar sapatos de couro. Também é costume entre muitos judeus jejuar na véspera do Ano Novo. Este dia é conhecido como Rosh Hashaná.

Além do Yom Kippur, muitos judeus também jejuam quatro outros dias no ano. Esses dias são uma lembrança de vários dias tristes que afligiram a nação judaica durante seus anos de cativeiro.

Cristianismo – Quaresma

De acordo com o Evangelho de Mateus 6:16, Jesus instruiu seus discípulos a jejuar sinceramente. “Quando você jejuar, coloque óleo sobre a cabeça e lave o rosto, para que não seja manifesto aos homens que você está jejuando, mas somente a seu Pai, que não pode ser visto, e a seu Pai, que vê o que é feito em segredo, irá recompensá-lo.” Parece provável que esse jejum fosse semelhante ao dos judeus, com a facilidade de algumas restrições, como o uso de unguentos como visto acima.

No entanto, hoje os cristãos jejuam evitando certos alimentos ou uma refeição, em oposição à abstinência completa de toda comida e bebida. Este jejum hoje é chamado de Quaresma. A Quaresma é observada por católicos romanos, anglicanos e alguns outros cristãos. É um período de jejum de quarenta dias que visa imitar o jejum de Jesus no deserto da Judéia. Geralmente começa 40 dias antes da Páscoa e sua data exata varia dependendo da denominação.



O principal componente do jejum durante a Quaresma é a abstinência. Para alguns isso se refere à carne, para outros pode ser restringir-se a apenas uma refeição por dia. Alguns também se abstêm de certos alimentos, como ovos e laticínios, ou açúcares e doces. Tradicionalmente, os cristãos também se abstinham de relações sexuais durante a Quaresma, mas agora isso se tornou mais uma opção voluntária.

Hinduísmo

No hinduísmo, jejuar é negar a si mesmo as necessidades físicas do corpo para ganhar espiritualidade. De acordo com as escrituras hindus, o jejum ajuda o corpo e a alma a alcançar um relacionamento harmonioso. Isso, por sua vez, ajuda a pessoa a se abster de indulgências mundanas e a praticar a contenção, o que ajuda a pessoa a alcançar uma mente focada e permite a realização espiritual.

No hinduísmo, o jejum é prescrito em todos os dias de Ekadasi. Ekadasi é uma palavra sânscrita que se refere ao 11º dia da quinzena lunar. Como tal, os dias de Ekadasi ocorrem duas vezes por mês. Hoje em dia, todas as pessoas de 8 a 80 anos devem jejuar, independentemente de sua casta ou sexo. Tem a duração de 24 horas. Eles devem observar um dia completo de jejum. Aqueles que não podem fazer isso podem observar um dia parcial de jejum comendo uma vez ao meio-dia ou à noite. Pessoas observadoras ficam longe de feijões e grãos.

Veganismo/ vegetarianismo e jejum intermitente

O veganismo é uma filosofia e um modo de vida que procura excluir – na medida do possível e praticável – todas as formas de exploração e crueldade contra animais para alimentação, vestuário ou qualquer outro propósito; e, por extensão, promove o desenvolvimento e uso de alternativas livres de origem animal para o benefício de animais, humanos e meio ambiente. Em termos dietéticos, denota a prática de ficar longe de todos os produtos derivados total ou parcialmente de animais.

Vegetarianismo é a prática de abster-se do consumo de carne (carnes vermelhas, aves, frutos do mar, insetos e carne de qualquer outro animal). Também pode incluir abster-se de comer todos os subprodutos do abate de animais.

O jejum intermitente se concentra em quando uma pessoa come. A melhor maneira de explicar é que está em jejum, ou ficar sem comer por um determinado número de horas, permitindo que o corpo queime gordura corporal mais facilmente, antes de quebrar o jejum comendo uma refeição. A opção 16:8 é a opção de jejum mais comum que os indivíduos escolhem. Para esta opção, uma pessoa come durante uma janela de 8 horas do dia e jejua por um período de 16 horas consecutivas. No entanto, para iniciantes, eles podem começar com um jejum de 12 horas por dia e depois um jejum de 16 horas.



Jejum no Islã

No Islã, os muçulmanos jejuam para se aproximar de Deus e cumprir um dos principais pilares da religião. Eles sacrificam algumas de suas necessidades e desejos legais por causa de Deus, como um sinal de submissão e obediência a Deus. O jejum ensina os muçulmanos a estarem atentos a Deus e a lembrar que Deus está ciente de tudo o que eles fazem. Seria fácil para uma pessoa se esconder das pessoas e comer e beber, e então fingir estar jejuando. No entanto, os muçulmanos não fazem isso, sabendo que Allah vê e ouve tudo.

O jejum ajuda a pessoa a treinar-se para abster-se de todos os pecados e desobediência a Deus. O Islã enfatiza não apenas a abstinência física na forma de comida, bebida e relações sexuais, mas também a abstinência espiritual de más características. É por isso que controlar o temperamento e a raiva, abster-se de mentir, caluniar e fazer juramentos falsos fazem parte do jejum para o muçulmano.

 **NMAPortuguese**

 **nma_portugues**

 **nma_portugues**

www.newmuslimacademy.pt