

A L M A D I N A

A REALIDADE DO RAMADHAAN

Por: Sheikh Aminuddin Mohamad

24.03.2025

Define-se o jejum islâmico como “A abstenção de comida, bebida e relações sexuais desde a aurora até ao pôr-do-sol”.

Mas o jejum do mês de Ramadhaan tem um significado ainda mais profundo. Não se trata apenas da abstenção de comida e bebida, mas também e sobretudo do exercício de autocontrolo, apuramento da disciplina, readopção e reajuste do Homem a objectivos mais nobres.

A disciplina e a habilidade de poder pôr de lado o desconforto por algo maior, é o que distingue os indivíduos com determinação mais apurada, do resto das pessoas.

Ramadhaan é o equivalente espiritual para um programa de treinamento de elite, não para o físico, mas para a alma.

De cada vez que o jejuador resiste ao desejo de comer ou beber, está a demonstrar que ele é que se controla a si próprio, e não a fome ou os seus impulsos.

Se consegue controlar os seus desejos por 30 dias, está claro que pode controlar também a sua mente, os seus hábitos e o seu futuro, pois quando aprendemos a nos controlarmos estamos na verdade a viver com um objectivo.

Os jejuadores afastam-se das suas rotinas, dos seus consumos, e das suas diversões diárias, etc., dedicando-se a algo mais profundo.

Imaginem a pessoa passando o dia inteiro no desconforto da fome, da secura da garganta devido à sede, e perceber que para milhões de pessoas, tal não é uma opção, mas sim a vida.

O Ramadhaan não é uma jornada individual ou de um país ou de uma cultura, mas sim uma experiência colectiva de quase 2 biliões de crentes de todas as raças e classes sociais em todos os cantos do Mundo, que tomam este exercício, desde trabalhadores normais, às celebridades, aos estudantes, etc., todos em simultâneo. Todos eles unem-se neste acto de disciplina que transforma as pessoas, porque quando alguém passa um mês inteiro a dizer a si próprio “Não à comida, não à bebida”, começa a perceber e a valorizar, a dádiva da água, e o luxo de ter mais do que o suficiente para viver. Aí então a pessoa torna-se mais grata, mais comedida e mais generosa, percebendo melhor o esforço a que milhões de pessoas têm de se entregar para sobreviver no seu dia-a-dia.

Por isso o Ramadhaan é mais do que um simples acto de abstenção de comida e bebida. É sim uma transformação e recordação de que a disciplina não se refere apenas à restrição, mas sobretudo à libertação dos maus hábitos.

Ramadhaan é mais do que um desafio pessoal. É um mês de simpatia e solidariedade, no qual as pessoas se apercebem do sofrimento que não pode ser explicado em palavras, daqueles que estão a lutar pela sobrevivência, daqueles que não sabem quando será a sua próxima refeição.

Para perceber verdadeiramente o sofrimento a pessoa tem que o sentir na pele, pois é mais fácil sentir compaixão em presença de factos reais.

O Ramadhaan é a maior época de caridade no Mundo, pois durante o seu decurso as pessoas dão mais, partilham mais e ajudam mais. E tal não acontece só num país ou numa comunidade. É um movimento global.

A generalidade é encorajada ao ponto de ela se tornar instintiva. O Ramadhaan recorda-nos que todos nós somos mais semelhantes do que diferentes. Todos nós sentimos fome, mesmo se for algo simples como o quebrar o jejum, somos recordados que o mais importante é a disciplina, a gratidão e a ligação humana que são valores universais.

Todos os anos, por um período de um mês quase 2 bilhões de pessoas no Mundo tomam a decisão consciente de se afastar das distrações e dos excessos, e voluntariamente abstêm-se da comida, da bebida e das relações sexuais, da aurora ao pôr-do-sol.

À primeira vista isto pode parecer um acto de sacrifício, pois qual seria a razão para a pessoa se sujeitar a tudo isso? Mas a verdade é que o jejum do Ramadhaan não se circunscreve à privação, mas sim ao provar que a verdadeira força não vem daquilo que consumimos, mas sim daquilo a que podemos resistir, porque a habilidade de controlar os nossos desejos é a base do sucesso em todos os aspectos da vida.

Portanto, jejuar não é apenas uma prática espiritual religiosa, mas também uma receita para autodisciplina que também nos ensina a simpatia.

Facto curioso é que agora o acto de jejuar é apoiado, confirmado e encorajado pela ciência, o que o Isslam já ensinava há cerca de 1450 anos.

Estudos revelam que jejuar reduz o “stress”, favorece a restauração das células, melhora o funcionamento da mente, etc.

Num Mundo saturado pelo excessivo consumo, o Ramadhaan impõe uma pausa na sociedade, concentrando-se mais no dar do que no receber.

A fome torna-se um professor, pois ela revela a realidade de milhões que vivem sem comida, não por opção mas pelas circunstâncias adversas por que passam.

O Ramadhaan une as pessoas independentemente da sua origem, do quanto pesam, ou da língua em que se expressam. Ao pôr-do-sol todos abrem o jejum juntos, partilhando a refeição.

Os valores contidos no Ramadhaan não são apenas valores religiosos, mas também valores humanos, pois por um período de 30 dias o Mundo consegue experimentar tais valores na sua forma mais pura.

Agora que os dias magníficos de benção e as noites de misericórdia e perdão estão a chegar ao fim, dias nos quais ganhamos a pureza espiritual e a saúde, e aprendemos das lições do Ramadhaan, de como controlar a nossa alimentação, os nossos movimentos, espero que mantenhamos esses ganhos e não os desperdicemos em poucos dias o que conseguimos ganhar num mês.

Os muçulmanos devem aproveitar estas oportunidades douradas, pois podem não repetir-se para alguns de entre nós.

Durante o mês de Ramadhaan os fumadores evitaram terminantemente o cigarro, em cumprimento das ordens do Criador. Esperamos que o Deus os recompense por isso. Não há notícias de alguém no Mundo ter morrido, ou que a sua saúde tenha ficado debilitada devido à abstenção do fumo durante o mês de jejum. Por isso, aconselho a todo o fumador a fazer o juramento solene de se libertar do fumo durante os dias, como primeiro passo para recuperar a sua saúde nos próximos dias. Se conseguir fazer isso, decerto conseguirá deixar de fumar para sempre, pois está cientificamente provado que fumar é altamente prejudicial à saúde, e aumenta os riscos de contracção de doenças. Contudo, mesmo que alguém tenha sido um fumador inveterado durante muitos anos, quando deixa, sempre diminui os riscos à sua saúde.

A prática do jejum de Ramadhaan é a melhor forma de a pessoa se libertar dos maus hábitos e vícios, tanto alimentares como não-alimentares, como por exemplo, o vício do chá, do café, do cigarro, das bebidas gaseificadas, e o hábito que algumas pessoas têm de mascar pastilha elástica ou estar constantemente a comer durante o dia. E isto pode ajudar significativamente a reduzir o excesso de gordura e peso de que muitos sofrem, para além de ajudar a melhorar o comportamento e conduta pessoal de cada um de nós, pois o Profeta Muhammad (S.A.W.) recomenda a cada um de nós a abstermo-nos do insulto uns aos outros, ou o uso linguagem ordinária quando estivermos em disputa com alguém.

E para terminar, invoco a Deus que aceite o nosso jejum e todos os nossos actos de adoração, nos envolva na Sua misericórdia, liberte-nos do fogo do Inferno, perdoe os nossos defuntos e traga para todos nós muçulmanos e também para o nosso Moçambique melhores dias.

À todos os irmãos muçulmanos desejo um EID-UL-FITR MUBARAK.