

UM DIA NA VIDA DE UM MUÇULMANO (PARTE 1 DE 2): DO DESPERTAR AO FINAL DA MANHÃ

Avaliação:

Descrição: Aprenda a transformar as atividades do dia a dia em atos de adoração recompensados seguindo a rotina espiritual diária de um muçulmano.

Category:

[Lições](#) › [Estilo de Vida, Valores Morais e Práticas Islâmicas](#) › [Valores Morais e Práticas Gerais](#)

Por: Imam Mufti

Publicado em: 02 Dec 2019

Última modificação em: 25 Jun 2019

Pré-requisitos

- A oração para iniciantes (2 partes).

Objetivos

- Aprender a rotina espiritual diária de um muçulmano desde o momento em que acorda até o final da manhã.

Termos em árabe

- Salah* - Palavra em árabe que indica uma conexão direta entre o crente e Allah. Mais especificamente, no Islam, refere-se às cinco orações diárias formais e é a forma mais importante de adoração.
- Faj* -A oração da manhã.
- Ghusul* - Banho ritual.
- Wudu* - Ablução.
- Dhikr* (plural: *adhkar*) - Recordar de Allah.
- Rakah* - Unidade de oração.

As atividades cotidianas comuns podem se tornar atos de adoração recompensados se um muçulmano os fizer com a intenção de agradar a Allah. Os melhores dentre eles são aqueles realizados de maneira regular e consistente. O Mensageiro de Allah (que a misericórdia e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: "**Os atos mais amados por Allah são aqueles que são feitos de forma constante, mesmo que sejam muito pequenos**"^[1]. Não precisamos fazer nada de extraordinário em nosso dia para obter recompensas divinas, mas devemos estabelecer uma rotina diária que incorpore não apenas nossas orações, mas também a leitura do Alcorão, a recordação de Allah (*adhkar*) e outras boas ações. Isso trará satisfação ao coração, curará a alma e manterá o crente no caminho reto.

Muitos de nós somos estudantes ou trabalhamos em período integral; somos adolescentes, pais solteiros, mães em tempo integral ou aposentados. Os muçulmanos têm diferentes atividades, e isso significa que cada um tem uma vida e um horário únicos, mas as práticas espirituais comuns do Islam trazem harmonia e equilíbrio às nossas vidas. Esta lição tentará abordar esse lado espiritual na vida diária de um muçulmano comum, o qual reconecta o mundano ao divino.

De manhã cedo

(1) A primeira coisa que um muçulmano faz ao se levantar pela manhã é agradecer a Allah por lhe ter dado vida, dizendo a súplica:

Al-Hamdu-lil-laa-hil ladhi Ah-ya-naa baa-da maa Amaa-tanaa wa ilay-hin nu-shur.

“Todo louvor é para Allah, que nos deu a vida depois de nos tê-la tirado, e ante Ele ressuscitaremos.”[\[2\]](#)

(2) A segunda coisa que um muçulmano faz é o *wudu* ou o *ghusul* (se necessário) para a oração do *Fajr*, exceto as mulheres que estão menstruadas ou no período pós-parto, já que não devem rezar. Antes de entrar no banheiro deve-se pronunciar *Bissmillah*, seguido da súplica:

Allah-humma in-ni aa’udhu-bi’ka min-al khub-thi wal-kha-baa’ith.

“Começo com o nome de Allah. Ó Allah, busco refúgio em ti do mal das coisas más.”[\[3\]](#)

Então ele ou ela entra no banheiro com o pé esquerdo.

(3) Certifique-se de usar a mão esquerda no banheiro para se limpar. Aisha (que Allah esteja satisfeito com ela) disse que o Mensageiro de Allah usava a mão direita para fazer a ablução e para pegar a comida, e usava a mão esquerda no vaso sanitário e similares.[\[4\]](#)

(4) Escovar os dentes [\[5\]](#). O Profeta disse:

“Se eu não achasse difícil para meus seguidores, eu teria ordenado que limpassem os dentes antes de cada oração.”[\[6\]](#)

(5) A súplica ao terminar o *wudu* é:

Ash-hadu ann la-i’laaha il’lalaah wah-da-hu la sharika-lah wa ash-hadu an-naa Muhamma-dann ab-du-hu wa-rasuluh.

“Presto testemunho de que ninguém tem o direito de ser adorado, exceto Allah, Único, sem parceiros; e testemunho de que Muhammad é Seu servo e Mensageiro.”[7]

(6) Ao sair do banheiro, o muçulmano diz:

Ghufraa'nak.

“(Peço-Lhe) Teu perdão”[8]

(8) Antes de ir para o trabalho ou para a escola, os muçulmanos começam o dia realizando a oração obrigatória do *Fajr*, precedida por duas *rakahs* (unidades) de oração *sunnah* (voluntária). Um muçulmano deve se acostumar a realizar a oração o mais rápido possível após o início de seu tempo. Foi questionado ao Profeta (que a misericórdia e as bênçãos de Deus estejam sobre ele) que ação era a mais amada por Allah, ele disse:

“A oração feita em seu tempo.”[9]

Um muçulmano deve realizar sua oração com a devida atenção e concentração, já que a oração será a primeira coisa pela qual uma pessoa deverá prestar contas no Dia do Juízo. O Profeta disse:

“Quando se levantarem para realizar a oração, façam-na como se fosse a última; não digam uma palavra pela qual tenham que se desculpar no dia seguinte; e não tenham nenhuma esperança sobre o que está nas mãos dos homens.”[10]

(9) As horas tranquilas da madrugada são uma boa oportunidade para recitar o Alcorão, ideal para se concentrar completamente e, assim, obter o maior benefício espiritual. O Profeta disse:

“A recitação do Alcorão ao amanhecer é sempre testemunhada pelos anjos da noite e pelos anjos do dia.”[11]

É permitido voltar a dormir depois da oração do *Fajr*, se alguém quiser fazê-lo.

Da metade da manhã até seu final

(1) Deus sabe o que é melhor para Sua criação, e, por isso, nos proporcionou alimentos naturais e benéficos para a nossa saúde. O Profeta costumava comer alimentos saudáveis, como tâmaras, azeitonas, azeite de oliva, mel, pão, carnes e leite. É melhor evitar alimentos processados e comer alimentos naturais, se estiverem disponíveis. Tentar seguir seu exemplo com a intenção de agradar a Allah será naturalmente recompensado como um ato de adoração. Com isso em mente, os pais muçulmanos devem atender às necessidades nutricionais de seus filhos sem dar espaço para a obesidade. Deve ser dada atenção à limpeza, que deve ser observada

em todos os aspectos, especialmente na preparação e manipulação dos alimentos.

(2) Um muçulmano começa a comer sua comida em nome de Allah dizendo: "*Bismillahir-Rahmanir-Rahim*" e come ou bebe com a mão direita. O Profeta ensinou a um garoto os modos ao comer enquanto estavam comendo juntos em uma ocasião:

"... Mencione o nome de Allah, coma com a mão direita e coma da comida que está mais perto de ti."[\[12\]](#)

(3) Depois de terminar a refeição, um muçulmano agradece a Deus por tê-la fornecido, dizendo a súplica:

Al-Hamdu-lil-laa-hil ladhi At-a'ma-ni hadtha wa-raza-qani-hi min ghayri haw-linn min'ni wa la qu-wa.

"Todos os louvores são para Allah, que me alimentou e me proveu sem nenhum poder de minha parte."[\[13\]](#)

Comer demais faz mal à saúde. O Mensageiro de Allah disse:

"O ser humano não enche nenhum recipiente mais desagradável para Allah do que seu estômago. Alguns pedaços serão suficientes para preservar sua força. Se precisar preenchê-lo, então deve deixar um terço para sua comida, um terço para sua bebida e deixar um terço vazio para facilitar a respiração."[\[14\]](#)

(4) Criar os filhos é uma tarefa importante e honrosa para uma mulher. A mãe muçulmana deve passar tempo de qualidade com seus filhos, e os mais pequenos são aqueles que precisam de mais cuidados. É essencial estabelecer um período diário de tempo com os filhos quando se tem uma agenda ocupada. O tempo de qualidade pode incluir atividades como ler livros, ensinar maneiras básicas e valores morais, ler o Alcorão juntos, brincadeiras, ir ao parque e à biblioteca, entre outras. A ênfase deve ser sobre o desenvolvimento espiritual, intelectual, emocional e físico dos filhos. Fazer isso no início do dia também aumenta as chances de que as crianças se contentem em brincar sozinhos depois, deixando tempo para outras atividades.

Os pais também devem passar tempo com seus filhos, já que têm um papel importante a desempenhar em sua educação. Um pai muçulmano deve passar o tempo com seus filhos o máximo possível, ouvir suas preocupações e estabelecer um vínculo com eles realizando atividades saudáveis juntos. No entanto, o essencial é que o tempo que é dedicado aos filhos não seja apenas para eles ou para si mesmo, mas sim que o faça buscando a complacência de Allah.

(5) Um muçulmano sai de sua casa confiando em Allah e diz a seguinte súplica:

"Bismillah. Tawak-kaltu' al-Allah wa la hawla wa la qu-wata illah billah."

“Começo em nome de Allah, dependo de Allah, não há poder nem força senão em Allah.”^[15]

O Mensageiro de Allah disse:

“Quando um homem sai de sua casa dizendo: 'Começo em nome de Allah, dependo de Allah, não há força nem poder senão em Allah' , é-lhe dito naquele momento: 'Tu és guiado, Tu és cuidado, Tu estás protegido. 'Os demônios se afastam dele, e outro demônio diz: 'Como podes prejudicar uma pessoa que já é guiada, cuidada e protegida?’”^[16]

Notas de rodapé:

[1] *Sahih Al-Bukhari, Sahih Muslim*

[2] *Sahih Al-Bukhari*

[3] *Abu Dawud*

[4] *Abu Dawud*

[5] A melhor maneira é usar um galho da raiz da planta 'Arak, comumente conhecido como *miswak* vendido em muitas lojas islâmicas ao redor do mundo.

[6] *Sahih Al-Bukhari, Muslim*

[7] *Tirmidhi*

[8] *Abu Dawud*

[9] *Sahih Al-Bukhari*

[10] *Ahmad*

[11] *Tirmidhi*

[12] *Sahih Al-Bukhari*

[13] *Tirmidhi*

[14] *ibid.*

[15] *Abu Dawud*

[16] *ibid.*

Endereço da web deste artigo:

<https://www.newmuslims.com/pt/articles/73/um-dia-na-vida-de-um-muculmano-parte-1-de-2>

direito autoral © 2011 - 2023 NewMuslims.com. Todos os direitos reservados.