

OS BENEFÍCIOS DE CAMINHAR



پیدل چلنے کے فوائد

OS BENEFÍCIOS DE CAMINHAR

índice

OS BENEFÍCIOS DE CAMINHAR.....	1
Súplica de Attar:.....	1
Virtude do Durood Sharif.....	1
Aquele que Enfrentou 400 Cavaleiros a Pé (Um Relato).....	2
O Melhor Entre os que Caminhavam a Pé.....	2
A Importância de Caminhar na Religião	4
Um Ser Humano Estranho.....	4
Nova Tecnologia: Boa ou Má?	4
Caminhe 45 Minutos por Dia	5
A Melhor Forma de Caminhar	6
A Abençoada Forma de Caminhar do Nobre Profeta ﷺ.....	6
Os 3 Melhores Horários para Caminhar.....	6
Caminhar é uma Bênção Inestimável.....	7
7 Mil a 10 Mil Passos Diários.....	7
A Caminhada Ajudou a Controlar a Diabetes.....	8

A Caminhada Melhora a Diabetes, o Colesterol e a Esteatose Hepática	8
Exercício Leve.....	9
Boa Intenção ao Caminhar e ao Fazer Exercício.....	10
Uma Pessoa Inteligente de 60 Anos.....	10
Respiração Profunda	11
O Método da Respiração Profunda.....	11
A Vigilância da Respiração.....	12
O Método Islâmico de Digerir os Alimentos.....	13
Como é Dormir Depois de Comer?	14
Quanto Mais se Come, Mais Adoração é Necessária	14
Uma Doença que Consome a Fé	15
Os Danos Médicos de Dormir Depois de Comer.....	15
A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE NO ISLAM.....	16
A Boa Saúde é Mil Bênçãos	17
Cinco oportunidades para Caminhar ou Praticar Atividade Física ...	18
Ficou Zangado ao Ouvir Falar em Problemas Cardíacos (Um Relato)	20
Ovo, Paratha e Dor de Estômago (Um Relato)	20
A Virtude de Ir e Vir a Pé para a Mesquita.....	21
Não Mudaram de Casa Apesar da Distância até à Mesquita.....	21
Incentivo para Caminhar até à Oração de Sexta-Feira (Jumu'ah).....	23
A Recompensa do Hajj a Pé	23

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ وَالصَّلٰوَةُ وَالسَّلَامُ عَلٰى خَاتَمِ النَّبِيِّنَ
اَمَّا بَعْدُ فَاَعُوْذُ بِاللّٰهِ مِنَ الشَّيْطٰنِ الرَّجِيْمِ بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

OS BENEFÍCIOS DE CAMINHAR

Súplica de Attar:

Ó Allah Todo-Poderoso! Quem quer que leia ou ouça este livrete de 28 páginas intitulado "Os Benefícios de Caminhar", conceda-lhe, com a intenção de obter força para a adoração, a capacidade de realizar ações que mantenham uma boa saúde, e perdoa-o a ele e aos seus pais sem limites.

اٰمِيْنُ بِجَاهِ خَاتَمِ النَّبِيِّنَ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَاٰلِهٖ وَسَلَّم

Virtude do Durood Sharif

Em estado de wudu (ablução), escreva ou peça que escrevam o Durud:

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ طِبِّ الْقُلُوْبِ وَدَوَائِهَا وَعَافِيَةِ الْاَبْدَانِ وَشِفَائِهَا وَنُوْرٍ الْاَبْصَارِ وَضِيَّائِهَا وَعَلٰى اٰلِهٖ
وَاَصْحَابِهٖ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ

Ó Allah! Envia as Tuas bênçãos sobre o nosso Senhor Muhammad, a medicina dos corações e o seu remédio, a saúde dos corpos e a sua cura, a luz dos olhos e o seu esplendor, e sobre a sua família e os seus companheiros, e abençoa-os e envia-lhes a paz. E depois, dissolva-o em água e dê-o para beber ao doente. Continue a fazer isto regularmente até que a cura aconteça. (يَاْذَنُ اللّٰهِ — ou seja, com a permissão de Allah), isto é benéfico para todas as doenças, exceto a morte.

(Madani Panj Surah, pág. 116, 117, com adaptações)

صَلُّوْا عَلٰى الْحَبِيْبِ صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى مُحَمَّدٍ

Aquele que Enfrentou 400 Cavaleiros a Pé (Um Relato)

A cerca de quatro ou cinco milhas de Madina Tayyibah, havia um povoado chamado "Ghabah", onde pastavam alguns camelos que pertenciam ao amado e último Profeta, ﷺ. Vieram 400 ladrões montados em cavalos e, após martirizarem o companheiro رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ que pastoreava os camelos do Nobre Profeta ﷺ, levaram todos os camelos consigo.

Hazrat Salamah bin Al-Akwa' رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, um companheiro do Mensageiro, ia a pé, com arco e flecha, para algum lugar naquele momento; a sua idade abençoada era, na altura, de aproximadamente 12 anos. De repente, ele رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ avistou esses ladrões. Era conhecido a respeito dele que corria tão rápido que conseguia alcançar um cavalo a galope, enquanto o cavalo não conseguia alcançá-lo a ele. Ele رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ também era muito conhecido pela sua perícia no arco e flecha.

Ele رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ subiu a uma colina e, virando-se em direção a Madina Munawwarah, anunciou que os camelos tinham sido roubados. Depois, ele próprio correu atrás dos ladrões, com o arco e a flecha na mão, até os alcançar, e então começou a disparar flechas com tanta rapidez que eles pensaram que muitas pessoas os estavam a perseguir. Sempre que alguém vinha atrás, ele رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ escondia-se atrás de uma árvore e disparava uma flecha no cavalo, ferindo-o, e o cavaleiro pensava que, se o cavalo caísse, seria capturado.

Hazrat Salamah رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ diz: "Eles continuaram a fugir, e eu continuei a persegui-los, até que recuperei todos os camelos que tinham roubado ao Amado Profeta ﷺ, sem exceção."

(Sahih Muslim, pág. 772 a 775, Hadith 4678, de forma resumida e com base no seu significado)

O Melhor Entre os que Caminhavam a Pé

O nome verdadeiro de Hazrat Salamah bin 'Amr bin Al-Akwa' رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ é Sinan bin 'Abdullah; a sua conhecida kunyah (título) é "Abu Iyas". O Nobre Profeta ﷺ disse a respeito dele رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ:

خَيْرُ رَجَالِنَا سَلَمَةُ بْنُ الْأَكْوَعِ

"O melhor dos nossos que caminham a pé é Salamah bin Al-Akwa'."

(Usd-ul-Ghabah, 2/494)

O Nobre Profeta ﷺ tomou o bay'ah (juramento de lealdade) de Salamah bin Al-Akwa' رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ três vezes numa única ocasião.

(Sahih Muslim, pág. 772, Hadith 4678)

A'la Hazrat, Imam Ahl-e-Sunnat, Ahmad Raza Khan رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ, diz: "O segredo por detrás da insistência em renovar o bay'ah com ele era que ele sempre lutava a pé no caminho de Allah."

(Malfuzat-e-A'la Hazrat, pág. 229, com pequenas alterações)

Ele رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ faleceu no ano 74 da Hégira, com aproximadamente 80 anos de idade, em Madina Pak.

(Usd-ul-Ghabah, 2/495)

Que Allah, Senhor da Honra, tenha misericórdia dele, e que, por sua intercessão, obtenhamos o nosso perdão sem limites.

إِمِينُ بَجَاهِ خَاتِمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

Na vida abençoada do companheiro do Mensageiro, Hazrat Salamah bin Al-Akwa' رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ, há um belo relato de coragem, bravura e lealdade. Que Allah nos conceda também a capacidade de seguir os seus passos. Uma qualidade especial sua também é mencionada: que caminhava com grande rapidez, e da nobre língua do Nobre Profeta ﷺ recebeu o título de "o melhor" entre os que caminhavam a pé.

(Usd-ul-Ghabah, 2/494)

صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

صَلُّوا عَلَى النَّبِيِّ

A Importância de Caminhar na Religião

Queridos irmãos muçulmanos! Para obter força na adoração e realizar as tarefas religiosas com energia, é necessário ter boa saúde, e caminhar é muito benéfico para se manter saudável, porque, para tornar as pessoas bons praticantes da oração, para se movimentar no convite à virtude, e para levar adiante o "Movimento de Encher as Mesquitas" de casa em casa, de loja em loja, de rua em rua, é preciso ter o hábito de caminhar. Que Allah nos proteja, mas se não houver de todo o hábito de caminhar, e se para tudo se recorrer apenas à mota ou ao carro, poderá haver privação de muitas grandes obras do convite à virtude.

Um Ser Humano Estranho

Queridos irmãos muçulmanos! Como o ser humano é estranho! Primeiro corre de um lado para o outro para ganhar dinheiro; depois, quando, à custa de dias e noites, acumula um bom saldo bancário, muitas vezes arruína a sua saúde. Então, aquele mesmo dinheiro que juntou com tanto esforço, gasta-o para recuperar a sua saúde. Se, desde o início, se mantivesse ocupado na busca do sustento lícito apenas na medida necessária, e ao mesmo tempo cumprisse os deveres e obrigações religiosas, como a oração e o jejum, e criasse também o hábito de algum exercício ou de caminhar, poderia manter tanto o seu rendimento como a sua boa saúde.

Nova Tecnologia: Boa ou Má?

Na era atual, devido ao crescente uso de fast food, alimentos fritos e bebidas geladas, as doenças estão a aumentar consideravelmente. Devido à nova tecnologia, a atividade física também está a diminuir. Enquanto várias invenções científicas facilitaram muitas tarefas, também alteraram muitos hábitos. Antigamente, algumas tarefas eram feitas caminhando; agora, até as ventoinhas, as luzes de casa e as portas têm sensores, de modo que todas as tarefas são realizadas automaticamente através de sistemas automáticos, ou sentados, através de controlo remoto. Não se sabe até que ponto, no futuro, a Inteligência Artificial e os robôs tentarão assumir as atividades humanas, tornando o ser humano fisicamente inútil.

آمان والحفيظ (que Allah nos proteja e nos guarde).

Antigamente, as pessoas viajavam de camelo, de cavalo ou a pé, pelo que, para ir de uma cidade ou país a outro, levavam vários dias, ou mesmo vários meses, enquanto hoje uma viagem de meses se faz em dias, e uma viagem de dias se faz em horas. As pessoas de antigamente faziam trabalhos árduos com as suas próprias mãos, o que fazia com que, mesmo na velhice, tivessem boa saúde. Ainda hoje, as pessoas de idade avançada que realizam trabalhos árduos, ou os idosos que vivem em aldeias, vilarejos e montanhas, têm uma saúde e força que envergonhariam os jovens que vivem nas cidades. Como agora é a era da tecnologia, para muitos dos nossos jovens, já para não falar de trabalho árduo, mesmo para percorrer uma curta distância, em vez de caminharem, ligam a mota com um pontapé no arranque. A bicicleta ainda tinha alguma vantagem, pois pedalar proporcionava algum exercício às pernas, mas o carro tornou muitas pessoas inativas (be-kaar). Que pena! Hoje em dia, nem dois passos se caminham, e, como resultado de passar demasiado tempo sentado, a obesidade e vários outros tipos de doenças estão a espalhar-se com grande rapidez. Nestas circunstâncias, é extremamente necessário tornar a caminhada diária e o exercício um hábito de rotina.

Com boas intenções, como o desejo de bem para os amantes do Mensageiro, são aqui apresentadas a forma correta de caminhar e os seus benefícios médicos. Pratiquem-nas com boas intenções, como obter força para a adoração e ganhar sustento lícito, e cumpram da melhor forma as boas e lícitas obras da religião e do mundo.

Caminhe 45 Minutos por Dia

Amir-e-Ahl-e-Sunnat, Hazrat 'Allamah Maulana Muhammad Ilyas 'Attar Qadiri دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةِ, escreve: Para reduzir o stress mental e a tensão nervosa, além do exercício mental, deve-se caminhar continuamente durante três quartos de hora (45 minutos) todos os dias. Vá recitando o Durud Sharif enquanto caminha continuamente; ao caminhar, procure fazer com que o peso recaia um pouco sobre a ponta dos pés.

(Khud-Kushi ka 'Ilaj, pág. 72, 71)

(No entanto, para algumas pessoas, o caminhar do calcanhar até à ponta do pé — pode ser melhor; os pacientes com problemas nos joelhos, nas costas ou nos pés

devem consultar o seu médico.)

A Melhor Forma de Caminhar

A melhor forma de caminhar é a seguinte: nos primeiros 15 minutos, caminhe devagar, para que o corpo se prepare gradualmente para o movimento. Esta fase é chamada, em linguagem médica, de "warm-up" (ou seja, aquecer o corpo gradualmente). Depois disso, caminhe rapidamente durante 15 minutos; isto aumenta, de forma equilibrada, os batimentos cardíacos e a circulação sanguínea. Por fim, nos últimos 15 minutos, reduza novamente o ritmo para trazer o corpo de volta ao estado normal; isto é chamado de "cool down" (ou seja, arrefecer o corpo). Fazendo exercício segundo esta ordem, não haverá pressão desnecessária sobre os membros, e o corpo relaxará gradualmente. No entanto, para os idosos com mais de 60 anos, caminhar entre 25 a 30 minutos por dia num ritmo normal já é benéfico. Se possível, use calçado específico para caminhar, pois isso reduz a sensação de cansaço.

A Abençoada Forma de Caminhar do Nobre Profeta ﷺ

O amado e último Profeta de Allah ﷺ, caminhava de tal forma que parecia estar a descer de um lugar mais alto; colocava o pé abençoado inclinándolo ligeiramente para a frente. Ele ﷺ caminhava com calma e dignidade. Dava passos próximos uns dos outros e não caminhava de forma arrogante.

(Ash-Shama'il al-Muhammadiyah, pág. 87)

Quem dera que o nosso caminhar, o nosso ir e vir, o nosso comer, o nosso beber, o nosso levantar e o nosso sentar estivessem em conformidade com a Sunnah!

***"Ao caminhar segundo as tuas Sunnahs, quando a minha alma partir,
Vem tu abraçar-me, ó Madani, ó habitante de Madina."***

(Wasa'il-e-Bakhshish, pág. 428)

Os 3 Melhores Horários para Caminhar

1. O melhor horário para caminhar é depois do Fajr, pois nessa altura o ambiente está livre do fumo dos veículos e da poeira, e a atmosfera é agradável.

2. O horário depois da oração do 'Asr também é benéfico para caminhar.
3. Caminhe depois do jantar (mesmo que seja apenas de 10 a 15 minutos), porque dormir logo depois de jantar pode ser extremamente prejudicial para a saúde. Caminhar rapidamente logo após comer não é adequado; em vez disso, caminhe cerca de quinze a vinte minutos depois de comer, para que o estômago possa dedicar-se ao processo de digestão dos alimentos. Se este hábito de caminhada leve (passeio) for mantido regularmente, além de reduzir o risco de várias doenças, também proporcionará um sono tranquilo durante a noite.

Caminhar é uma Bênção Inestimável

A diabetes, o colesterol alto e a esteatose hepática são, na verdade, doenças causadas pelo nosso estilo de vida sedentário, e o seu melhor tratamento está mais na caminhada do que nos medicamentos. Para as pessoas que sofrem destas doenças, caminhar não é menos do que uma bênção inestimável; se se criar o hábito de caminhar diariamente com disciplina, o nível destas doenças pode diminuir em algum tempo. Segundo um estudo, se uma pessoa caminhar cerca de 7 mil passos (Steps) por dia, o risco de várias doenças diminui de forma significativa.

7 Mil a 10 Mil Passos Diários

Segundo a Organização Mundial da Saúde, caminhar entre 7 mil e 10 mil passos por dia é o ideal para a saúde. 7 mil passos, ou seja, aproximadamente cinco quilómetros e um quarto, é um excelente objetivo (meta) para uma pessoa saudável. Se uma pessoa caminhar a um ritmo médio, poderá demorar entre 55 a 70 minutos para completar 7 mil passos; no entanto, o tempo pode variar, mais ou menos, conforme o ritmo e o comprimento dos passos.

Segundo um estudo, para quem caminha entre 5 mil e 7 mil passos diários, o risco de cancro pode diminuir cerca de 37%, o risco de demência (fraqueza cerebral) cerca de 38%, o risco de doenças cardíacas cerca de 25%, e o risco de diabetes tipo 2 cerca de 14%.

(www.yourlocalguardian.co.uk/news/national/uk-today/25336750.walking-7-000-steps-day)

Numa pesquisa em que foram analisados dados de aproximadamente 96 mil pessoas, verificou-se que caminhar 5 mil passos por dia reduz os sintomas de depressão, enquanto caminhar 7 mil passos pode reduzir o risco de depressão em cerca de 42%, pois caminhar produz no cérebro a hormona da felicidade.

(www.verywellhealth.com/walking-cuts-depression-risk-8765835)

Um grande estudo realizado em Hong Kong revelou que as pessoas que caminham a um ritmo rápido apresentam um risco de cancro do pulmão reduzido em cerca de 50%, e esta pesquisa foi comprovada com base na experiência de aproximadamente 400 mil pessoas.

(www.med.hku.hk/en/news/press/20250915-hkumed-study-finds-that-fast-walking-can-reduce-lung-cancer-risk-by-50)

A Caminhada Ajudou a Controlar a Diabetes

Uma pessoa que vivia nos Estados Unidos teve a sua diabetes elevada a um nível perigoso. Foi internada no hospital, e depois, seguindo o conselho dos médicos, quando começou a caminhar diariamente e mudou o seu estilo de vida, perdeu 20 quilos de peso e ficou quase livre da medicação.

Uma pessoa residente no Reino Unido desenvolveu diabetes tipo 2 numa idade jovem, pesando aproximadamente 120 quilos. Ele criou o hábito de caminhar 10 mil passos diariamente, o que fez com que o seu peso diminuísse para 79 quilos; não só isso, como a sua diabetes também melhorou e a medicação diminuiu consideravelmente.

A Caminhada Melhora a Diabetes, o Colesterol e a Esteatose Hepática

Um dos melhores e mais económicos meios de preservar a bênção da saúde concedida por Allah é esta caminhada de 45 minutos, de manhã ou à tarde. Durante a caminhada, os músculos do corpo utilizam o excesso de açúcar presente no sangue como energia, o que, além de reduzir o nível de açúcar, melhora a sensibilidade à insulina. Da mesma forma, a caminhada regular provoca um aumento do colesterol bom (HDL) e uma redução do colesterol mau (LDL), o que reduz a gordura acumulada nas artérias, fazendo com que o excesso de gordura

presente no corpo, especialmente a gordura acumulada à volta do fígado, se transforme gradualmente em energia. Como resultado, há uma melhoria significativa na esteatose hepática, e reduz-se consideravelmente o risco de ataque cardíaco e de derrame (AVC).

O hábito constante de caminhar mantém a quantidade de açúcar no sangue equilibrada, e melhora o sistema natural de insulina no corpo. Os triglicéridos diminuem. Caminhar continuamente mantém a densidade óssea, forma-se o lubrificante natural das articulações, e os músculos das costas e das pernas fortalecem-se. Com o metabolismo mais acelerado, queimam-se calorias, o peso mantém-se sob controlo, e é possível proteger-se do flagelo da obesidade.

Durante o passeio matinal, os raios solares permitem a absorção de vitamina D, essencial para o fortalecimento dos ossos. Caminhar em espaços verdes abertos ou ao ar fresco revigora os pulmões e aumenta o nível de um anticorpo protetor chamado IgA, que fortalece o sistema imunitário.

Se os pacientes com diabetes, colesterol elevado ou esteatose hepática começarem a caminhar 45 minutos por dia, tendo como referência o seu exame mais recente, e repetirem o exame três a seis meses depois, pela misericórdia de Allah, notar-se-á uma diferença clara nos resultados, In sha' Allah al-Karim. Este é um tratamento gratuito, seguro e extremamente benéfico, que não tem qualquer efeito secundário (ou seja, prejuízo), Al-Hamdu-Lillah al-Karim! No entanto, a experiência é a condição essencial.

Exercício Leve

Hazrat 'Allamah Maulana Shah 'Abdul 'Aziz Muhaddith Muradabadi, Hafiz-e-Millat رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ, diz: "Para a força do corpo, o exercício é necessário, e para a força da alma, o Tahajjud é necessário."

(Sawanih-e-Hafiz-e-Millat, pág. 76)

Durante o passeio (caminhada) de estômago vazio, de manhã ou à tarde, mover os braços de forma adequada também é extremamente benéfico. Isto melhora o movimento das articulações, reduz a dor e traz flexibilidade aos ombros; além disso,

também fortalece o sistema respiratório. O exercício protege contra doenças e traz vigor à saúde. Seguindo o nobre dito do Querido Profeta ﷺ:

خَيْرُ النَّاسِ مَنْ يَنْفَعُ النَّاسَ

"O melhor das pessoas é aquele que beneficia as pessoas."

(Shu'ab-ul-Iman, 6/117, Hadith 7658)

sugere-se que marquem um horário com um bom fisioterapeuta, perguntem e compreendam qual o exercício leve mais adequado à sua condição física, e depois o pratiquem regularmente; In sha' Allah al-Karim, encontrarão benefícios do ponto de vista médico.

Boa Intenção ao Caminhar e ao Fazer Exercício

Amir-e-Ahl-e-Sunnat دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةِ transmitiu, através de uma mensagem de voz, uma boa intenção para caminhar: "Estou a criar o hábito de caminhar porque, pela misericórdia de Allah, caso obtenha a felicidade de realizar o Hajj e a 'Umrah Sharif, durante o Tawaf e o Sa'i, e como o alojamento (ou seja, o hotel, etc.) está, por vezes, a várias milhas de distância das Duas Nobres Mesquitas (Masjidayn Karimayn — ou seja, a Masjid al-Haram Sharif e a Masjid-e-Nabawi Sharif), obtém-se a felicidade de caminhar; por isso, estou a praticar isto." Além disso, de forma lícita (com as devidas precauções religiosas e sociais), ao fazer exercício, façam a intenção de que, através disso, obterão força para a adoração.

(Madani Mudhakarrah: 22 de Safar Sharif, 1439 A.H.)

Uma Pessoa Inteligente de 60 Anos

Há algum tempo, este escrevente (Abu Muhammad Tahir 'Attari — 'ufiya 'anhu) encontrou uma pessoa de idade avançada, com aproximadamente 60 anos. Durante a conversa, ele revelou que fazia algum exercício diariamente, e que, se uma pessoa de 80 anos fizesse este exercício, conseguiria não só caminhar, mas também correr com facilidade. Quando ele me mostrou alguns exercícios, fiquei surpreso ao ver que, mesmo com 60 anos, o seu corpo era bastante flexível, e ele conseguia

mover facilmente as mãos e os pés em diferentes exercícios.

Aqueles que não têm o hábito de fazer exercício desde a juventude podem sentir desconforto no início, mas, quando o hábito se estabelece, o corpo torna-se mais solto e pode até dobrar-se até certo ponto, tal como o corpo daquele senhor, que, mesmo na velhice, se movia para cima e para baixo como borracha. Lembrem-se! Quanto mais movimento o corpo recebe, mais benefícios traz — mas até um certo limite.

Respiração Profunda

Queridos irmãos muçulmanos! Talvez a maioria das pessoas não saiba respirar corretamente. Para respirar, usamos apenas um terço (one third) da capacidade dos pulmões, enquanto na respiração profunda os pulmões trabalham na totalidade. De manhã cedo, num ambiente limpo, deve-se também praticar a respiração profunda (Deep Breathing), pois isto também tem enormes benefícios do ponto de vista médico. Deep Breathing significa: respirar profundamente, enchendo completamente os pulmões de ar e depois expirando-o lentamente. A Organização Mundial da Saúde (OMS) afirma que o exercício respiratório é essencial para a saúde mental.

Entre os benefícios de respirar completamente está também o facto de que, devido a não respirarmos desta forma na rotina normal, o ar não chega à parte inferior dos pulmões, o que faz com que se formem germes que podem, gradualmente, prejudicar os pulmões. Vejam a grandeza de Allah Pak: a libertação dos germes presentes na parte inferior dos pulmões só se consegue através da respiração completa, ou seja, pela bênção do ar natural. De qualquer forma, continuem a praticar a respiração profunda em ambientes limpos e abertos; respirar de forma longa e profunda melhora o desempenho dos pulmões, aumenta a quantidade de oxigénio no corpo e proporciona tranquilidade mental. Esta prática tem efeitos benéficos tanto para o coração como para o sistema nervoso.

O Método da Respiração Profunda

A forma simples de o fazer é a seguinte: inspire lenta e profundamente pelo nariz. Ao inspirar, deixe que o abdómen se expanda para fora. (Se for fácil) Retenha a

respiração durante 3 a 5 segundos, e depois expire lentamente pela boca ou pelo nariz. Faça este processo 12 vezes durante a caminhada diária. In sha' Allah al-Karim, isto ajudará a reduzir o stress mental, a inquietação e a ansiedade, a manter os batimentos cardíacos e a pressão arterial em níveis estáveis, e, além de melhorar o desempenho dos pulmões e do cérebro, o corpo receberá mais oxigénio.

Nota importante: Se alguém sofrer de asma, DPOC (COPD — uma doença dos pulmões), uma doença cardíaca grave, ou qualquer problema respiratório específico, deve consultar obrigatoriamente o seu médico antes de iniciar este exercício respiratório.

A Vigilância da Respiração

Hakim-ul-Ummat, Hazrat Mufti Ahmad Yar Khan Na'imi رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ, escreve: Alguns 'Arifin (ou seja, os sábios religiosos que possuem o conhecimento de Allah, رَحْمَتُهُمُ اللَّهُ praticam o Pas-e-Anfas, ou seja, o Dhikr de Allah passa a fluir na sua própria respiração.

(Mir'at-ul-Manajih, 7/485)

O método é o seguinte: respirar profundamente juntamente com o Dhikr de Allah— dizer "Allah" ao inspirar e "Hu" ao expirar — foi a prática habitual dos nobres Sufis رَحْمَتُهُمُ اللَّهُ, sendo benéfica tanto para o corpo como para a alma. O filho de A'la Hazrat, Hujjat-ul-Islam Hazrat 'Allamah Maulana Hamid Raza Khan رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ, escreve de forma tão bela:

"Ó meu Senhor, mostra-nos também aquele dia,

Em que, tendo feito o wudu com a água de Zamzam no Haram,

Sentados com respeito e anseio, virados para a Qiblah,

Digamos todos juntos, em uníssono, exatamente da mesma forma:

Allah, Allah, Allah, Allah."

(Bayad-e-Pak, pág. 12)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

O Método Islâmico de Digerir os Alimentos

O amado e último Profeta de Allah Todo-Poderoso, صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ, disse:

مَنْ شَبِعَ وَتَامَ قَسَا قَلْبُهُ

"Quem come até se fartar e depois adormece, o seu coração torna-se endurecido."

(Ihya'-ul-'Ulum, 3/105)

Noutro Hadith, é dito no dito do Querido Profeta صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ:

أَذِيبُوا طَعَامَكُمْ بِالذِّكْرِ وَالصَّلَاةِ وَلَا تَتَمَامُوا عَلَيْهِ فَتَقْسُو قُلُوبَكُمْ

"Dissolvam a vossa comida através do dhikr e da oração, e não durmam logo depois de comer, pois assim os vossos corações endurecerão."

(Mu'jam al-Awsat, 3/404, Hadith 4952)

Explicação do Hadith: Hazrat 'Allamah 'Abdur-Ra'uf al-Manawi رَحِمَهُ اللهُ عَلَيْهِ, ao comentar este Hadith Pak, escreve: Isto refere-se à comida que se comeu ao meio-dia ou à noite. Depois de comer, façam o dhikr de Allah Todo-Poderoso e rezem, porque o dhikr e a oração depois de comer geram uma certa energia (ou seja, calor) dentro do corpo; quando esta "hararat-e-ghariziyyah" (ou seja, o calor natural do corpo) se intensifica, ajuda a digerir a comida e a fazê-la descer do estômago. E (lembrem-se) aquilo que se torna um peso para o estômago torna-se um peso ainda maior para o coração. Não durmam logo a seguir a comer, ou seja, não durmam enquanto a comida não tiver descido, digerida, da parte superior do estômago. Caso contrário, os vossos corações endurecerão, e a escuridão e a ferrugem cobri-los-ão; e quanto maior for a dureza no coração, maior será também o afastamento de Allah.

(At-Taysir, 1/135)

***"Se há excesso de comer, há também excesso de dormir,
E o hábito do riso desnecessário também não desaparece,
Dia e noite, há uma sucessão contínua de pecados,
Fazei ao menos algo, pois esta desgraça não desaparece."***

(Wasa'il-e-Bakhshish, pág. 382)

Como é Dormir Depois de Comer?

Imam Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ escreve: É melhor que a pessoa não durma em estado de estômago cheio; deve, em vez disso, rezar ou sentar-se para fazer o dhikr de Allah Todo-Poderoso, pois isto está mais próximo da gratidão pela Sua bênção (ou seja, a comida). Depois de comer, deve-se rezar, no mínimo, quatro rak'ats.

(Ihya'-ul-'Ulum, 3/118)

Noutro lugar, diz: Ao iniciar qualquer tarefa, deve-se buscar a bênção através do nome de Allah Todo-Poderoso. Alguns servos piedosos de Allah Todo-Poderoso, quando comiam algo ou bebiam água, rezavam duas rak'ats. Da mesma forma, qualquer assunto que lhes surgisse, rezavam duas rak'ats nessa altura.

(Ihya'-ul-'Ulum, 1/277)

Que Allah, Senhor da Honra, tenha misericórdia deles, e que, por sua intercessão, obtenhamos o nosso perdão sem limites.

اٰمِيْنُ بِجَاهِ خَاتِمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

Quanto Mais se Come, Mais Adoração é Necessária

Hazrat Sufyan ath-Thawri رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ, quando comia até se fartar à noite, passava a noite em vigília; e quando comia até se fartar durante o dia, rezava e fazia dhikr depois disso. E, por vezes, dizia (com humildade): "Alimentem o burro até se fartar, e depois, ao pô-lo a trabalhar (ou seja, na adoração), cansem-no."

(Ihya'-ul-'Ulum, 3/118)

Que Allah, Senhor da Honra, tenha misericórdia dele, e que, por sua intercessão, obtenhamos o nosso perdão sem limites.

اٰمِيْنُ بِجَاهِ خَاتِمِ النَّبِيِّينَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

Uma Doença que Consome a Fé

Queridos irmãos muçulmanos! Para um muçulmano, basta o dito do seu amado e último Profeta ﷺ: "Não durmam depois de comer."

(Mu'jam al-Awsat, 3/404, Hadith 4952, de forma resumida)

Depois, há uma advertência tão grave a este respeito: que isto endurece o coração. Lembrem-se! A dureza do coração não é uma doença pequena, mas sim uma grave doença espiritual. Devido à qasawat-ul-qalb (ou seja, a dureza do coração), em vez de o conselho ter efeito sobre o coração, o desejo do nafs de cometer pecados aumenta ainda mais; depois, não há qualquer vergonha ao cometer o pecado, nem sequer se volta a atenção para o arrependimento (tawbah). Devido à dureza do coração, não há concentração na adoração; esta doença priva a pessoa não só de fazer boas ações, mas até de ouvir falar sobre elas. Algumas doenças físicas são fatais para a vida, enquanto a dureza do coração é uma doença espiritual que pode ser fatal para a fé. O mal da dureza do coração é descrito no Sagrado Alcorão da seguinte forma:

فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِّنْ ذِكْرِ اللَّهِ ط

"Então, ai daqueles cujos corações se endureceram perante a recordação de Allah."

(Para 23, Az-Zumar, 22)

***"Dá-me, ó meu Senhor, olhos rasos de lágrimas,
Este coração endureceu, tornou-se mais duro que a pedra."***

(Wasa'il-e-Bakhshish, pág. 442)

Os Danos Médicos de Dormir Depois de Comer

Aquilo que o amado e último Profeta de Allah Todo-Poderoso, ﷺ, disse há mil e quinhentos anos, e que os sábios religiosos رَحِمَهُمُ اللَّهُ também disseram séculos atrás, sobre os danos de dormir depois de comer, hoje até cientistas e médicos não muçulmanos confirmam nas suas investigações. Os médicos afirmam: "Deitar-se logo depois de comer faz com que o ácido do estômago suba, o que se

chama Refluxo Ácido, ou azia. Isto pode tornar-se uma doença permanente. À noite, ao dormir, o movimento do corpo cessa, fazendo com que a comida se transforme em gordura e se acumule. Antes de dormir, o açúcar no sangue aumenta, e o sistema de insulina é afetado, o que pode, mais tarde, causar diabetes. Naqueles que dormem logo depois de comer à noite, aumenta o risco de ataque cardíaco e de derrame (AVC). Com o processo de digestão ainda em curso, o sono não se torna completo nem profundo, e sente-se cansaço de manhã. À noite, o fígado realiza o trabalho de limpeza, mas, se estiver ocupado a digerir a comida, este trabalho é afetado. Assim, ao dormir sem ter digerido a comida, a pessoa pode ficar presa em desgraças como problemas de estômago, aumento de peso, risco de diabetes, doenças cardíacas e sobrecarga do fígado."

*"Aqueles que estão doentes, em busca de saúde,
Tem misericórdia deles, ó Senhor Dominador,
A Ti pedimos misericórdia e graça,
Ó meu Deus, a Ti dirijo a minha súplica."*

(Wasa'il-e-Bakhshish, pág. 137, 136)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE NO ISLAM

O amado e último Profeta de Allah Todo-Poderoso صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ disse:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ

"Junto de Allah Todo-Poderoso, o crente forte é melhor e mais amado do que o crente fraco."

(Sahih Muslim, pág. 1098, Hadith 6774)

Explicação do Hadith: Imam Qadi 'Iyad رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ diz: O crente forte e o crente fraco são iguais na bondade devido à sua fé, mas Allah Todo-Poderoso reservou para ambos posições distintas no Seu Paraíso, concedendo-lhes graus de elevação um sobre o outro. O crente forte é aquele que é financeiramente sólido e gasta

muito no caminho de Allah Todo-Poderoso.

(Ikmal-ul-Mu'allim, 8/157)

Imam Sharaf-ud-Din an-Nawawi رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ diz: O crente forte é aquele que se esforça grandemente em ordenar o bem e proibir o mal, e tem paciência perante as dificuldades encontradas em todas essas ações; além disso, tem grande entusiasmo e inclinação pelo jejum, pela oração, pelo dhikr e por todas as formas de adoração, e mantém-se disciplinado nelas.

(Sharh Muslim, de an-Nawawi, parte 16, 8/215)

A Boa Saúde é Mil Bênçãos

Queridos irmãos muçulmanos! Uma das grandes bênçãos de Allah Todo-Poderoso é também a saúde e o bem-estar físico . O corpo e os membros que Allah Todo-Poderoso nos concedeu são um depósito (amanat) Seu; no Dia do Juízo, seremos questionados sobre estes membros, sobre em que tarefa foram usados.

(Tafsir Sirat-ul-Jinan, Para 15, Bani Isra'il, sob a aya 36)

Se estes membros forem usados na adoração de Allah Todo-Poderoso, para obter a Sua satisfação, então só haverá recompensa após recompensa. Se quiserem conhecer o verdadeiro valor da saúde, façam uma visita a um hospital; então perceberão que grande bênção é a respiração a sair naturalmente pelo nariz, sem uma máquina. Visitem um centro de diálise, e então saberão que grande bênção é a água entrar pela boca e sair sem qualquer dificuldade. Para sentir o valor das pernas, basta olhar para um doente sentado numa cadeira de rodas; então compreenderão que grande recompensa é caminhar com os próprios pés. Em suma, ao observar os doentes de diabetes, pressão arterial elevada, entre outros, perceber-se-á que grande bênção é a boa saúde. É por isso que se diz: "A boa saúde é mil bênçãos." Para preservar esta bênção, criem o hábito regular de exercício leve ou de caminhada (Walking), e desenvolvam o desejo de servir a religião e de espalhar as Sunnahs do Querido Profeta صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ.

Sarkar Mufti-e-A'zam Hind رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ, com humildade, dirige-se a si próprio num

dos seus poemas, o que é, na verdade, o melhor ensinamento e lição para pessoas como nós:

"Estes são os dias do esforço espiritual, onde estará a força na velhice?

O que tens a fazer, faz-o agora, ainda és jovem e radiante."

(Saman-e-Bakhshish, pág. 160)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

Cinco oportunidades para Caminhar ou Praticar Atividade Física

Quando o ser humano toma uma decisão firme de realizar algo e se esforça por isso, Allah Todo-Poderoso abre-lhe caminhos. Se quiserem melhorar a vossa saúde, reservem um horário regular para caminhar, num ambiente calmo e agradável. Se possível, organizem a vossa rotina diária de forma a incluir sempre alguma atividade física. Comecem a realizar a pé algumas das vossas tarefas diárias. Que Allah nos proteja, mas o hábito de fazer tudo por telefone, WhatsApp, ou através de um controlo remoto, estando sempre sentados, pode tornar o corpo inativo (inútil). Deem algum movimento ao vosso corpo e mantenham-se em atividade; estar sempre sentado, além de causar preguiça, também pode levar à obesidade, que muitas vezes se torna a raiz de várias doenças no corpo. Apresentam-se aqui algumas oportunidades de atividade física que, se forem tidas em mente, permitirão obter alguma atividade através desse pretexto.

1. Aqueles que trabalham em escritório não devem manter a água, os interruptores de luz, a impressora, o scanner, etc., tão próximos da sua secretária que nunca precisem de se levantar para os usar; pelo contrário, devem mantê-los a alguma distância, para que, ao beber água, acender ou apagar a luz, imprimir ou digitalizar um documento, tenham a oportunidade de caminhar um pouco. De resto, para quem trabalha continuamente ao computador, é melhor para a visão desviar o olhar do ecrã durante alguns segundos, de hora a hora, para que os olhos obtenham algum descanso.

2. Criem o hábito de trazer as compras de casa a pé: para trazer as necessidades domésticas (como mantimentos, carne, leite, vegetais, medicamentos, etc.), habituem-se a ir a pé até às lojas próximas de casa para trazer as compras.
3. Usem as escadas em vez do elevador: em casa, no escritório, ou onde quer que haja elevador, criem o hábito de usar as escadas em vez do elevador. Subir e descer algumas escadas (pisos) é um excelente exercício físico, que ajuda a fortalecer o coração, os pulmões e os músculos das pernas; aliás, por vezes, os benefícios de subir e descer escadas ultrapassam até os da caminhada.
4. Criem o "Talk Time, Walk Time": em vez de ficarem sentados a falar ao telefone ou a responder ao WhatsApp, caminhem pelo quarto ou pelo quintal, etc. Assim, tanto a conversa como a caminhada ficam feitas ao mesmo tempo; mas não fiquem tão absortos no uso do telemóvel que caiam nalgum buraco, tropecem, ou colidam com quem vem em sentido contrário.
5. Criem o hábito de fazer algumas tarefas manualmente: embora seja possível ligar e desligar a ventoinha com o controlo remoto, façam esta tarefa pessoalmente de vez em quando. As irmãs islâmicas presentes em casa devem, em vez de deixar todas as tarefas para as empregadas domésticas, criar o hábito de fazer algumas tarefas com as suas próprias mãos; a limpeza da casa, ou a lavagem da louça e do chão, proporciona um bom exercício para as mãos. Alguém disse tão bem:

***"Não fiques ocioso, faz algo,
Mesmo que seja descoser e coser roupa novamente."***

Significado do verso: A pessoa não deve ficar de braços cruzados; deve estar sempre a fazer alguma coisa. Há um ditado famoso: "No movimento está a bênção".

Leiam um caso interessante contado por Amir-e-Ahl-e-Sunnat دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةِ:

Ficou Zangado ao Ouvir Falar em Problemas Cardíacos (Um Relato)

Li num livro de medicina que um homem idoso pegava num pano de limpeza com a sua própria mão e sacudia a poeira dos objetos. Alguém lhe perguntou: "Baba ji! Há quantos anos faz este trabalho?" O baba ji respondeu: "Há vários anos." Quem perguntou disse: "Baba ji! Alguma vez teve problemas cardíacos?" Ao ouvir esta pergunta estranha, o baba ji ficou zangado e disse em tom severo: "Porque haveria eu de ter problemas cardíacos?"

Aquele que escreveu o livro, ao narrar este caso, escreveu: Como este homem idoso trabalhava e mantinha as mãos em movimento, as suas mãos recebiam exercício constantemente; desta forma, o sangue não estagna nas veias, e assim protege-se contra os problemas cardíacos.

(Madani Mudhakarah: 18 de Ramadan, 1437)

Bahadur Shah Zafar tem um verso:

***"É através do esforço que a joia ganha grandeza no mundo,
Sem o esforço do peito, nunca se concedeu fama."***

Significado do verso: No mundo, a honra, a grandeza e a fama só se obtêm através do esforço. Tal como uma joia preciosa só se torna valiosa depois de ser lapidada e trabalhada, também o ser humano alcança o sucesso e a fama através de esforço e trabalho contínuo.

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

Ovo, Paratha e Dor de Estômago (Um Relato)

Um jovem foi ter com um hakim (médico tradicional) com uma queixa de dor de estômago. O hakim perguntou-lhe: "O que comeste ao pequeno-almoço de manhã?" Ele respondeu: "Ovo e paratha." O hakim disse: "Esta é a alimentação de quem faz trabalho árduo, especialmente dos agricultores, que trabalham nos campos o dia todo e fazem trabalho físico intenso. Tu comeste esta refeição pesada e depois ficaste sentado confortavelmente, e até para vires aqui vieste de transporte

— como não haverias de ter dor de estômago!"

Este relato não é apenas de um jovem; pode representar muitos de nós. Antigamente, quando as pessoas caminhavam, ou viajavam a cavalo ou de camelo, todo o corpo se mantinha em movimento através destes meios de transporte, e assim havia exercício físico automático. Enquanto hoje em dia, muitas das nossas doenças são resultado da vida sedentária e confortável.

A Virtude de Ir e Vir a Pé para a Mesquita

Ao ir de casa para a mesquita para a oração, vão a pé em vez de irem de mota ou de carro, mesmo que a mesquita fique a alguma distância; isto é uma obra de grande recompensa. Por cada passo dado no caminho de Allah, será registada uma boa ação, e um pecado será perdoado.

(Sahih Muslim, pág. 261, Hadith 1506, de forma resumida)

Além disso, através deste pretexto, também se conseguirá fazer alguma caminhada; aliás, ao ir para a mesquita, deem passos pequenos, para que o número de passos seja maior e se obtenham mais boas ações, tal como o companheiro do Profeta, Hazrat Zayd bin Thabit رَضِيَ اللهُ عَنْهُ diz: "Eu costumava ir rezar com o Amado Profeta de Allah صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ. O Querido Profeta صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ caminhava com passos moderados. Certa vez, o Nobre Profeta صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ perguntou-me: 'Sabes porque caminho com passos moderados?' Eu disse: 'Allah Todo-Poderoso e o Seu Mensageiro صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ sabem melhor.' Ele صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ disse: 'Caminho com passos moderados para poder dar mais passos na busca da oração.'"

(Majma'-uz-Zawa'id, 2/151, Hadith 2092)

Não Mudaram de Casa Apesar da Distância até à Mesquita

Hazrat 'Abdullah bin 'Abbas رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا diz: As casas dos Ansar, os nobres companheiros رَضِيَ اللهُ عَنْهُمْ, ficavam um pouco distantes da Nobre Mesquita do Profeta (Masjid-e-Nabawi Sharif). Quando decidiram mudar-se para perto da Masjid-e-Nabawi, foi revelada esta nobre aya:

وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَارَهُمْ ط

"E estamos a registar o que eles enviaram à frente, e os vestígios que deixaram para trás."

(Para 22, Ya-Sin, 12; Ibn Majah, 1/432, Hadith 785)

Numa narração, o Nobre Profeta ﷺ disse-lhes: "Chegou-me a notícia de que pretendem mudar-se para perto da mesquita?" Eles disseram: "Sim, Ó Mensageiro de Allah ﷺ!" Então ele ﷺ disse duas vezes: "Permaneçam nas vossas próprias casas, pois a cada um dos vossos passos são registadas boas ações." Os nobres companheiros رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ da tribo de Banu Salamah relatam que (ao ouvirem esta grandiosa boa notícia de recompensa do Nobre Profeta ﷺ ficaram tão contentes que, se tivessem mudado de casa, nunca teriam obtido tal alegria.

(Sahih Muslim, pág. 262, Hadith 1519)

Hazrat Mufti Ahmad Yar Khan رَحِمَهُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ escreve: Os vossos passos são registados no vosso livro de ações para recompensa, porque cada passo em direção à mesquita é adoração; ou porque o relato do vosso esforço será mencionado nos livros de Hadith e nas obras dos sábios, os pregadores farão sermões sobre isto, e aqueles que, ao ouvirem o vosso caso, passarem a vir à mesquita de longe, também vos trarão a sua recompensa. Note-se que estar longe da mesquita é motivo de recompensa para o piedoso, que virá de longe para a congregação; mas para os negligentes, é motivo de privação da recompensa, pois, devido à distância, acabarão por rezar apenas em casa.

(Mir'at-ul-Manajih, 1/434)

"Concede-nos, ó Senhor, o desejo de ir e vir à mesquita,

Ó meu Deus, dá-nos o gosto de ler e ensinar o Alcorão."

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

Incentivo para Caminhar até à Oração de Sexta-Feira (Jumu'ah)

Queridos irmãos muçulmanos! Em várias formas de adoração, há maior incentivo e mérito em realizá-las a pé em vez de usar transporte; tal como aquele que participa num funeral pode, por necessidade (ou seja, devido a alguma dificuldade), usar transporte, mas ir a pé sem necessidade é mais meritório. Da mesma forma, também é maior a recompensa por ir a pé à mesquita para a oração de sexta-feira (Jumu'ah).

Dito do último Profeta ﷺ: "Quem for cedo e a pé no dia de sexta-feira, sem usar transporte, e se sentar perto do Imam, ouvindo com atenção, sem cometer qualquer futilidade, receberá, por cada passo, a recompensa de um ano de ações, de jejuns e de vigílias noturnas."

(Musnad Imam Ahmad, 5/465, Hadith 16173)

Mufti Ahmad Yar Khan رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ, ao comentar esta parte do Hadith Pak — "vier a pé, sem usar transporte" — diz: Para que se obtenham boas ações a cada passo. Ir a pé para o local da oração de 'Eid também é melhor. Ir a pé para o 'Eidgah e mudar de caminho na ida e na volta é Sunnah.

(Mir'at-ul-Manajih, 2/337)

A Recompensa do Hajj a Pé

É narrado por Hazrat 'Abdullah bin 'Abbas رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا: "Quem realizar o Hajj a pé, e regressar também a pé, por cada passo seu serão registadas setecentas boas ações das boas ações do Haram, e cada boa ação do Haram equivale a cem mil boas ações."

(Al-Mustadrak, 2/114, Hadith 1735)

Setenta Milhões de Recompensas a Cada Passo

O meu mestre A'la Hazrat, Imam Ahmad Raza Khan رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ, diz: Se possível, vão a pé (de Makkah Mukarramah até Mina, 'Arafat, etc.), pois, até regressarem a Makkah Mu'azzamah, a cada passo serão registadas setenta milhões de recompensas. Estas recompensas somam, aproximadamente, setenta e oito biliões e quarenta mil milhões, e a graça de Allah Todo-Poderoso, pela intercessão do Seu

Profeta ﷺ, é incontável sobre esta Ummah.

(Fatawa Razawiyyah, 10/746)

Amir-e-Ahl-e-Sunnat دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةِ diz: Agora, como foram construídos túneis nas montanhas entre Makkah Mu'azzamah e Mina Sharif, tornando o caminho mais curto e fácil para quem caminha, haverá, conseqüentemente, uma diferença no número de recompensas. Allah e o Seu Mensageiro sabem melhor.

وَاللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ عَزَّوَجَلَّ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ

Os Anjos Abraçam o Peregrino que Vai a Pé

Dito do Querido Profeta ﷺ: "Quando os peregrinos chegam montados, os anjos apertam-lhes a mão; e os que chegam a pé, os anjos abraçam-nos (mu'anaqah)."

(Ithaf-us-Sadah, 4/465)

"Concede-nos novamente a honra do Hajj, ó Senhor do Querido Profeta,

Mostra-nos novamente a doce Madina, ó Senhor do Querido Profeta."

(Wasa'il-e-Bakhshish, pág. 133)

Conselhos Inestimáveis para os Pais

Hujjat-ul-Islam, Imam Muhammad bin Muhammad al-Ghazali رَحِمَهُ اللَّهُ عَلَيْهِ, aconselha os pais sobre como manter os filhos saudáveis e fortes: Impeçam as crianças de dormir durante o dia, pois dormir de dia causa preguiça nas crianças; mas não as impeçam de dormir à noite. Proibam as crianças de usar camas demasiado macias, para que os seus membros se mantenham firmes, e não deixem que o corpo das crianças engorde, caso contrário não conseguirão controlar-se ao comer e beber em excesso; em vez disso, habituem as crianças à simplicidade no que toca a dormir, vestir e comer. Impeçam as crianças de fazer qualquer coisa às escondidas, porque aquilo que consideram mau é precisamente o que fazem em

segredo. Quando os pais criarem nas crianças o hábito de não fazer essas coisas às escondidas, elas nunca farão essa má ação diante de ninguém. Criem nas crianças o hábito de caminhar e fazer exercício em algum momento do dia, para que a preguiça não as domine, e ensinem-nas a não expor (diante de ninguém) as partes do corpo que devem ser cobertas. Proibam-nas de aceitar coisas dos seus amigos; se forem de família abastada, expliquem às crianças que a grandeza está em dar, não em receber, pois receber traz humilhação e desonra; e se forem pobres, expliquem-lhes que a ganância e o hábito de pedir e receber são motivo de humilhação e desonra, e um comportamento próprio do cão, que abana a cauda à espera e com ganância de uma migalha.

(Ihya'-ul-'Ulum, 3/90)

A Fatwa de A'la Hazrat رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ sobre Ir a Pé para o Convite à Virtude

Apresenta-se aqui, de forma resumida e em linguagem simples, a pergunta e resposta de uma fatwa de Fatawa Razawiyyah, volume 5, página 117. Foi perguntado ao meu mestre A'la Hazrat رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ: Alguns muçulmanos pobres, que saíram de casa a meio da noite para convidar pessoas a rezar, foram a pé para fora da cidade, sob o sol e com sede, sem qualquer benefício aparente, apenas pela satisfação de Allah Todo-Poderoso, e regressaram no dia seguinte; através do seu convite à virtude, aproximadamente cem muçulmanos ficaram dispostos a rezar. Que recompensa têm eles, para que, no futuro, ganhem ainda mais ânimo?

A'la Hazrat رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ respondeu: Estas pessoas têm uma grande recompensa pela sua boa intenção. O Profeta صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ disse: "Se Allah Todo-Poderoso guiar uma pessoa através de ti, isso é melhor para ti do que obteres todo o domínio da terra."

(Jami' as-Saghir, pág. 444, Hadith 7219)

Por cada passo que derem, na ida e na volta, para convidar à virtude, há dez boas ações a cada passo. Depois, foi citada esta nobre aya:

وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَارَهُمْ ط

E estamos a registar o que eles enviaram à frente, e os vestígios que deixaram para trás."

(Para 22, Ya-Sin, 12)

*"Dá-me, ó meu Senhor, dois companheiros de tal ânimo,
Para que eu dê a todos o convite à virtude, ó meu Senhor,
Torna-me também de boa índole,
Ó Profeta da misericórdia, intercessor da Ummah."*

(Wasa'il-e-Bakhshish, pág. 215)

صَلُّوا عَلَى الْحَبِيبِ صَلَّى اللَّهُ عَلَى مُحَمَّدٍ

O Livrete da Próxima Semana



Faizan-e-Madinah, Muhallah Sodagaran, purani sabzi mandi, Karachi.

UAN +92 21 111 25 26 92 0313-1139278

www.maktabatulmadinah.com / www.dawateislami.net

feedback@maktabatulmadinah.com / ilmia@dawateislami.net