

Etiquetas islâmicas ao comer (parte 2 de 2)

Descrição: Etiquetas ao comer. Parte 2.

Por Aisha Stacey (© 2012 NewMuslims.com)

Publicado em 02 Dec 2019 - Última modificação em 07 Dec 2017

Categoria: Lições > [Estilo de Vida, Valores Morais e Práticas Islâmicas](#) > [Leis Alimentares](#)

Objetivos

- Apreciar as bênçãos da comida.
- Aprender mais sobre as etiquetas islâmicas, incluindo as ações que devem ser tomadas depois de comer.
- Conhecer a importância da higiene bucal no Islam.
- Aprender etiquetas islâmicas sobre beber água.

Termos em árabe

- Wudu - Ablução.

Antes de começarmos a parte 2 das etiquetas islâmicas ao comer, vamos refrescar nossa memória sobre a parte 1.

- O Islam é um modo de vida holístico.
- Todas as ações, grandes ou pequenas, podem se tornar atos de adoração.
- A limpeza é importante.
- Realizar todas as ações em nome de Allah.
- Comer com a mão direita.
- Demonstrar boas maneiras.

Bênçãos na comida

O Islam ensina que podemos enviar e receber bênçãos enquanto comemos e bebemos, no entanto, não devemos esquecer que Allah fornece bênçãos na própria comida. O Profeta Muhammad (que a misericórdia e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) nos aconselhou a pegar, limpar e comer qualquer pedaço de comida que caísse no chão, para ter certeza de não perder nenhuma bênção ou deixar a comida para o Satanás.

"Quando um de vós deixar cair um pedaço de comida, deve pegá-lo e remover toda a sujeira que estiver nele, e depois comê-lo, e não deixá-lo para o Satanás. Não se deve limpar a mão com um pano até que tenha lambido seus dedos, pois não sabe em que parte do alimento está a bênção."
[\[1\]](#)

Se possível, para receber ainda mais bênçãos, um muçulmano deve tentar compartilhar sua comida e não comer sozinho. Compartilhar refeições com a família, amigos, entes queridos e vizinhos cria laços entre os crentes. Nunca deve ser um problema se a quantidade de comida parecer muito pequena, já que a bênção se estende à quantidade de comida necessária.

"A comida de duas pessoas é suficiente para três, e a comida de três pessoas é suficiente para quatro."[\[2\]](#)

"Comam vossa comida juntos, porque há mais bênçãos quando comem juntos."[\[3\]](#)

Comer com moderação

A etiqueta ao comer inclui comer com moderação e não comer em excesso, por mais apetitoso que seja o alimento. O Profeta Muhammad nos lembrou que manter o corpo leve e saudável é melhor do que estar acima do peso, ter preguiça e ficar ocioso.

"Um homem não enche nenhum recipiente pior que seu estômago. É o suficiente para o filho de Adão comer o que é suficiente para seu corpo. Mas se quiser mais do que isso, então reserve um terço [de seu estômago] para sua comida, um terço para a sua bebida e um terço para o seu ar."
[\[4\]](#)

**"E comei e bebei, e não vos entregues a excessos."
(Alcorão 7:31)**

Da *Sunnah* do Profeta Muhammad, aprendemos que devemos evitar comer ou beber em recipientes de prata ou ouro.

"Não usem seda e não bebam em vasilhas nem comam em pratos de ouro e prata. Eles são para eles (incrédulos) neste mundo e para nós na outra vida."[\[5\]](#)

Depois de comer

Na primeira parte, aprendemos a mencionar o nome de Deus antes de comer, e agora terminamos louvando e agradecendo a Sua majestade de maneira adequada. Dizemos Alhamdulillah (todos os louvores e agradecimentos são para Allah) para reconhecer que Deus é O que fornece todo o nosso sustento. Quer tenhamos pouco ou muito, O agradecemos e O louvamos.

"Não existe criatura sobre a terra cujo sustento não dependa de Deus." (Alcorão 11:6)

O Profeta Muhammad disse que "Allah fica satisfeito quando um de Seus servos come algo e O louva por isso, ou bebe algo e O louva por isso"[6] e é isso que um verdadeiro crente tenta alcançar: agradar a Deus em todas as suas ações.

O Profeta Muhammad nos aconselhou a lavar as mãos antes e depois de comer, independentemente de estarmos em estado de pureza ritual ou não. É aceitável lavar apenas com água, mas é preferível usar sabão ou um líquido de limpeza. Também é recomendável lavar a boca depois de comer.

Certa vez em uma expedição, o Profeta Muhammad liderou a oração da noite e depois pediu comida. A comida foi trazida e todos comeram. Então chegou a hora da oração da noite, o Profeta Muhammad levantou-se, lavou a boca com água, como seus companheiros, e depois rezou sem renovar seu wudu (ablução ritual).[7]

A partir desse relato, aprendemos duas coisas: que é preferível enxaguar a boca depois de comer e que o ato de comer (a menos que seja em circunstâncias muito específicas) não quebra o wudu de uma pessoa.

Higiene bucal

Embora não seja obrigatório limpar os dentes depois de comer, o Islam atribui grande importância à higiene bucal. O profeta Muhammad recomendou o uso de um palito de dentes chamado *miswak* ou *siwak*. Nos informou que purifica a boca e agrada a Deus. *Miswak* é um galho de uma árvore enriquecida com minerais: limpa os dentes, evita sangramentos nas gengivas, mata bactérias e refresca o hálito. Se o *miswak* não estiver disponível, uma escova e uma pasta de dentes podem ser usadas, pois são aceitáveis. O Profeta (que a misericórdia e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse:

"Use o *miswak*, pois purifica a boca e agrada ao Senhor. Se não fosse por medo de tornar as coisas muito difíceis para minha Ummah (nação), teria ordenado que usassem o *miswak* antes de cada oração." [8]

O profeta Muhammad também ensinou como os crentes devem beber água. Ele aconselhou que bebessem a água em três respirações, em vez de engoli-la de uma só vez; advertiu que não se deve respirar no copo do qual bebe, porque contamina a água com saliva. E é melhor beber enquanto está sentado.

Finalmente, como mencionamos, o Islam é um modo de vida completo; mesmo atos mundanos, como comer ou beber, podem se tornar grandes oportunidades para adorar a Deus.

Notas de rodapé:

[1] *Sahih Muslim*

[2] *Sahih Al-Bukhari*

[3] *Abu Dawud, At Tirmidhi*

[4] *Ibn Majah*

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

[6] *Sahih Muslim*

[7] *Sahih Al-Bukhari*

[8] *Ibid*

Endereço da web deste artigo:

<http://www.newmuslims.com/pt/lessons/116>

Copyright (Direitos Autorais) © 2011-2022 [NewMuslims.com](http://www.NewMuslims.com). Todos os direitos reservados.

ajsultan