



MENSAGEM DO VATICANO

Quaresma e Ramadão coincidem: “Uma oportunidade única de caminharmos lado a lado, cristãos e muçulmanos”



MARGENS | 07/03/2025

Este ano, o Ramadão – mês sagrado para os muçulmanos – coincide em grande parte com a Quaresma – período de 40 dias que antecede a Páscoa cristã – e “essa proximidade no calendário espiritual oferece-nos uma oportunidade única de caminharmos lado a lado, cristãos e muçulmanos”, sublinha o Dicastério para o Diálogo Inter-religioso numa mensagem [divulgada pelo Vaticano esta sexta-feira, 7 de março](#).

Intitulada “Cristãos e muçulmanos: o que esperamos tornar-nos juntos”, a mensagem é particularmente dirigida aos “irmãos e irmãs muçulmanos”.

“Para nós, católicos, é uma alegria partilhar este momento convosco, porque nos lembra que somos todos peregrinos nesta terra e que todos estamos a tentar ‘viver uma vida melhor’”, pode ler-se no texto, assinado pelo prefeito do dicastério, cardeal George Jacob Koovakad, e pelo secretário Indunil Kodithuwakku Janakarathne Kankanamalage.

Na missiva, os prelados desafiam muçulmanos e cristãos a refletir “não apenas sobre o que podemos fazer juntos para ‘viver uma vida melhor’, mas acima de tudo sobre o que queremos tornar-nos juntos, como cristãos e muçulmanos, num mundo em busca de esperança”.

Reconhecendo que o Ramadão é “mais do que um mês de jejum”, é uma “escola de transformação interior”, a mensagem assinala que, na tradição cristã, o tempo da Quaresma convida a seguir um caminho semelhante: “por meio do jejum, da oração e da esmola, buscamos purificar o nosso coração e concentrar-nos naquele que guia e dirige a nossa vida. Essas práticas espirituais, embora expressas de forma diferente, lembram-nos que a fé não é apenas uma questão de gestos externos, mas um percurso de conversão interior”.

E referindo-se concretamente ao contexto em que vivemos, “num mundo marcado pela injustiça, conflito e incerteza sobre o futuro”, o texto destaca que há uma “vocação comum”, que “vai muito além do que práticas espirituais semelhantes”. E naquele que, para os católicos, é o Ano Jubilar da Esperança, os responsáveis pelo Dicastério para o Diálogo Inter-religioso asseguram: “Juntos, muçulmanos e cristãos podem ser testemunhas dessa esperança, na convicção de que a amizade é possível não obstante o peso da história e das ideologias que aprisionam”.

“Para vocês, queridos amigos muçulmanos, a esperança nutre-se da confiança na misericórdia divina que perdoad e guia. Para nós, cristãos, ela baseia-se na certeza de que o amor de Deus é mais forte que todas as provações e obstáculos”, destaca a mensagem, referindo outros valores partilhados entre ambos os crentes, como justiça, compaixão e respeito pela criação, e defendendo que estes “devem orientar as nossas ações e as nossas relações e servir como uma bússola para que sejamos construtores de pontes em vez de muros, defensores da justiça em vez da opressão, protetores do meio ambiente em vez de destruidores”.

“Que esta festa seja uma ocasião de encontros fraternos entre muçulmanos e cristãos, nos quais possamos celebrar juntos a bondade de Deus. Esses momentos simples, mas profundos de partilha, são sementes de esperança que podem transformar as nossas comunidades e o nosso mundo. Que a nossa amizade seja uma brisa refrescante para um mundo sedento de paz e fraternidade”, conclui o texto.

(Imagem de destaque: O Ramadão é “mais do que um mês de jejum”, é uma “escola de transformação interior”. Direitos reservados)



MULHERES NO RAMADÃO - TESTEMUNHO (1)

A importância do jejum para uma mulher muçulmana



Aisha Sacoor | 24/03/2025 – 7Margens

O mês de Ramadão é um período sagrado para os muçulmanos, marcado não só pela abstenção de comida e bebida, mas sobretudo pela profunda renovação espiritual e moral. Para a mulher muçulmana, este tempo reveste-se de um significado especial, onde o jejum contribui para o desenvolvimento de várias dimensões da vida, tanto interior como exterior.

Num primeiro plano, o jejum é uma prática que fortalece o **taqwa**, termo que se traduz na consciência e temor de Deus. Ao abster-se de prazeres mundanos, a mulher muçulmana é convidada a manter a sua mente focada na espiritualidade e na busca por uma relação mais próxima com o Criador. Esta prática não só promove a disciplina interior, mas também serve de uma chamada de atenção constante da importância dos valores éticos e morais.

A renovação do **imaan** – a fé – é outro objetivo central do Ramadão. Durante este mês, as orações, a leitura do Alcorão e a introspeção ajudam a reforçar e revitalizar a crença. Este processo de renovação não é apenas um exercício de fé, mas também uma oportunidade para repensar a própria conduta e alinhar a vida quotidiana com os ensinamentos islâmicos.

Além dos benefícios espirituais, o jejum também tem um impacto no comportamento e na postura da mulher. A prática do jejum incentiva o melhoramento da postura física e mental, que se reflete na forma como se apresenta e interage com os outros. Esta postura renovada é acompanhada por uma atenção especial à vestimenta e à modéstia – elementos que são fundamentais na identidade islâmica. Ao vestir-se de forma modesta, a mulher não só protege a sua dignidade, como também transmite uma mensagem de respeito e humildade, reforçando o olhar para o outro de forma mais empática e cuidadosa.

Porquê jejuar hoje?



“Jejuar é uma forma de purificar o corpo e a mente, de cultivar a disciplina e de aprofundar a relação com o Divino através do desenvolvimento do **taqwa**.” Lanterna alusiva ao Ramadão, foto Baramyou0708

O jejum do Ramadão é uma prática que remonta há mais de 1446 anos e encontra as suas raízes diretamente no Alcorão, nomeadamente na Surah Al-Baqarah (A Vaca), onde está ordenado: “Ó crentes! Foi-vos prescrito o jejum, como foi prescrito aos vossos antepassados, para que possais tornar-vos piedosos.” (Capítulo 2, versículo 183).

Esta ordem sublinha o caráter intemporal e fundamental do jejum dentro da tradição islâmica.

Jejuar é uma forma de purificar o corpo e a mente, de cultivar a disciplina e de aprofundar a relação com o Divino através do desenvolvimento do **taqwa**. Ao renunciar aos prazeres mundanos e às necessidades imediatas, a mulher muçulmana tem a oportunidade de refletir sobre a sua existência, reconhecer as suas limitações e aproximar-se de Deus. Este exercício de abnegação é uma renovação constante dos valores espirituais e morais que fundamentam a fé islâmica.

Para quê jejuar hoje?

Num mundo contemporâneo repleto de excessos e distrações, o jejum continua a ser uma ferramenta poderosa para a renovação do *imaan* e para o equilíbrio entre a vida material e espiritual. Ao proporcionar uma pausa na rotina quotidiana, o jejum permite a introspeção, o autoconhecimento, autocontrole e a reavaliação das prioridades. Serve, também, para reforçar a identidade através da prática da modéstia, do comportamento ético e da humildade, promovendo um olhar mais compassivo e empático para com o outro. Assim, o jejum transcende o mero ato físico, mantendo a sua relevância como instrumento de transformação integral que une tradição e prática atual.

Em suma, o jejum durante o mês de Ramadão é um instrumento de transformação integral, que abrange o fortalecimento do *taqwa*, a renovação do *imaan* e o aperfeiçoamento da postura e do comportamento. Para a mulher muçulmana, esta prática promove uma harmonia entre a espiritualidade e a vida quotidiana, permitindo-lhe viver os preceitos do Islão com mais profundidade e autenticidade.

21 de março de 2025

21 de Ramadão de 1446

Aisha Sacoer



MULHERES NO RAMADÃO -TESTEMUNHOS (2) Porque não jejuar?



Sarika Karim | 26/03/2025 – 7Margens

No islão, especialmente no mês do Ramadão, o jejum é uma prática religiosa de extrema importância e um dos seus cinco pilares, sendo uma prática que vai muito além da simples abstinência de comida e bebida. Representa um período de reflexão espiritual, purificação da alma e fortalecimento da disciplina pessoal.

Para os muçulmanos, o jejum não é apenas uma demonstração de obediência a Allah [Deus], mas também uma ferramenta de crescimento espiritual, autocontrolo e empatia.

Allah ordena o jejum no Alcorão como uma prática obrigatória para os crentes: “Ó vós que acreditais! O jejum foi-vos prescrito, tal como foi prescrito àqueles que vieram antes de vós, para que possais alcançar a piedade.” (Sura Al-Bácará 2:183). O Profeta Muhammad (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) também destacou a grande recompensa do jejum: “Quem quer que jejue no Ramadão com fé e buscando a recompensa de Allah, terá os seus pecados anteriores perdoados.” (Bukhari, 38; Muslim, 760). Além disso, há uma recompensa especial para aqueles que jejuam sinceramente: “Na verdade, no Paraíso há uma porta chamada *Ar-Rayyan*, através da qual apenas aqueles que jejuam entrarão no Dia da Ressurreição. Ninguém mais entrará por ela. Será dito: ‘Onde estão os que jejuavam?’ Então eles levantar-se-ão, e ninguém mais entrará por essa porta além deles. Depois que entrarem, a porta será fechada e ninguém mais poderá entrar por ela.” (Bukhari, 1896; Muslim, 1152).

O jejum no islão tem múltiplos significados, tanto a nível espiritual, como social e físico. Ele ensina o autocontrolo, a paciência, a gratidão e a solidariedade, enquanto purifica tanto a alma quanto o corpo.



Pormenor de painel de azulejos na Mesquita Central de Lisboa, com os atributos de Deus. Foto © António Marujo

O jejum fortalece a *taqwa*, ou seja, a consciência de Allah, em todos os aspetos da vida. Ao abster-se de comida, bebida e outras indulgências, como relações íntimas com o seu cônjuge, do amanhecer ao pôr do sol, o muçulmano reconhece a sua dependência total de Allah, o que reforça a sua fé e a sua ligação com Ele.

Além disso, ajuda a afastar-se das distrações materiais da vida, lembrando que a vida terrena é passageira e incentivando um maior foco na espiritualidade e nos valores islâmicos.

O mês do Ramadão é também um período de introspeção e arrependimento, permitindo aos muçulmanos pedir perdão a Allah, reavaliar as suas atitudes e renovar o compromisso com uma vida mais devota. Ao mesmo tempo, este mês fortalece a irmandade entre os muçulmanos, através da oração, do jejum e do *iftar* comunitário.

O *iftar* (refeição que quebra o jejum) ao pôr do sol é um momento de partilha e conexão dentro da comunidade. O Profeta Muhammad (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) reforçou a importância da solidariedade ao dizer: “A melhor caridade é aquela que se dá no Ramadão.” (Tirmidhi, 663). Outro propósito essencial do jejum é demonstrar empatia e solidariedade para com os mais necessitados. Ao experienciar a fome e a sede, os muçulmanos tornam-se mais conscientes das dificuldades enfrentadas por quem passa por essas condições diariamente. Isto incentiva a prática da caridade e do pagamento da *zakat* (doação obrigatória), um dos pilares do islão que reforça o dever de ajudar os necessitados.

Além disso, ao vivenciar a privação, os muçulmanos tornam-se mais conscientes das bênçãos de Allah, como a comida e a água, cultivando um profundo sentimento de gratidão. O Alcorão reforça essa conexão entre o jejum e a proximidade com Allah: “E quando os Meus servos perguntarem por Mim, em verdade, Eu estou próximo. Eu atendo o chamado do suplicante quando Me invoca. Que, pois, Me respondam e n’Ele creiam, para que possam ser guiados.” (Sura Al-Bácará 2:186).

Embora o jejum seja um ato de adoração, há também benefícios para a mente e o corpo. Muitos estudos indicam que o jejum pode melhorar a clareza mental, a disciplina e o metabolismo, além de purificar o corpo.

No entanto, o islão não impõe dificuldades desnecessárias. Para quem tem problemas de saúde, Allah permite que o jejum seja substituído por outro ato de adoração: “E quem estiver doente ou em viagem, que jeje um número igual de outros dias. E aqueles que podem jejuar com dificuldade, que paguem um resgate: alimentar um necessitado. Mas quem fizer mais voluntariamente, será melhor para ele. E jejuar é melhor para vós, se soubésseis.” (Sura Al-Bácará 2:184).



“O Profeta Muhammad (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) recomendava iniciar o dia com uma refeição leve antes do amanhecer (*suḥūr*) e quebrar o jejum ao pôr do sol (*iftār*) com tâmaras e água.” Gravura: Maomé recitando o Corão em Meca / Wikipedia

O Profeta Muhammad (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) recomendava iniciar o dia com uma refeição leve antes do amanhecer (*suḥūr*) e quebrar o jejum ao pôr do sol (*iftār*) com tâmaras e água. Ele disse: “Fazei a refeição do suḥūr, pois há bênção nela.” (Bukhari, 1923; Muslim, 1095). Durante o jejum, o muçulmano deve evitar não apenas comida e bebida, mas também palavras e comportamentos prejudiciais.

O Profeta enfatizou isso ao dizer: “O jejum é um escudo. Se alguém de vós estiver a jejuar, que não use linguagem obscena nem levante a voz. Se alguém o insultar ou tentar brigar com ele, que diga: ‘Estou a jejuar’.” (Bukhari, 1894; Muslim, 1151).

O jejum no islão é muito mais do que um simples ato de sacrifício. Ele é um processo de purificação da alma e do corpo, que aproxima o crente de Allah e o incentiva a cultivar melhores hábitos espirituais, emocionais e sociais. É uma prática holística, que integra fé, disciplina, empatia e comunidade. Ele ensina gratidão, paciência, generosidade e humildade, lembrando que o verdadeiro sustento vem de Allah.

Assim, a pergunta que me faz mais sentido será: porque não jejuar? O jejum é uma oportunidade única de crescimento e renovação, ajudando os muçulmanos a aprimorar a sua fé e ligação com o Criador. Mesmo no mundo moderno, continua a ser uma prática essencial para aqueles que procuram aprofundar a sua espiritualidade e fortalecer a sua conexão com a comunidade muçulmana global. Que este Ramadão seja um tempo de bênçãos, purificação e proximidade com Allah para todos os que jejuam.

Sarika Karim, 45 anos, natural de Lisboa, casada e mãe de quatro filhas. Em 2002, coordenou a Comissão Cultural da Comunidade Islâmica de Lisboa. Em 2014, iniciou um projeto na área da Saúde Mental em Estruturas Residenciais para Idosos e é sócia-gerente de Residências Sénior. Participa também ativamente em iniciativas de solidariedade na comunidade.



MULHERES NO RAMADÃO – TESTEMUNHOS (3)

Porque jejuamos?

Sofia Sidick | 28/03/2025 – 7Margens

Sou mulher, mãe e muçulmana, nascida e criada na bela cidade de Lisboa, nos anos 80, licenciada na grande Universidade Católica, e sempre intrincada entre a tradição indiana, a religião islâmica e a cultura portuguesa que tanto me define.

Sigo com gosto, prazer e orgulho a tríade que tanto me define. Nem sempre é fácil, mas sou um ser pensante apenas submissa a Deus, nosso Criador, o Misericordioso. Ele transmitiu a Mensagem (Alcorão) que escolhi seguir como código de vida.

No islão, os cinco pilares fundamentais definem: a nossa submissão voluntária a Deus, a prática de orações diárias, a entrega de caridade aos desfavorecidos, o mês de jejum – Ramadão e, ainda, a derradeira viagem na peregrinação a Meca.

Se enquanto pessoa sigo a religião muçulmana, também é um facto que procuro o conhecimento, a todo o momento. Há premissas das quais não prescindo, como sejam: ter liberdade/ opinião/ carisma/ independência financeira e acima de tudo, respeitar e ser respeitada

Sei que fui, ao longo do tempo, a única muçulmana dos meus colegas/amig@s.... Fiz visitas à mesquita, expliquei vezes sem conta porque não consumia carne de porco ou bebidas alcoólicas, porque oramos virados para Meca, e sempre respondi aos curiosos/críticos/céticos sobre a minha visão do mundo. Mas há sempre mais curiosidade sobre o “porque jejuas?”



Manuscrito do Alcorão de Marrocos/al-Andalus, c. 1300. Metropolitan Museum of Art (NY). Atribuído a Marrocos ou ao sul da Espanha.

Acredito que o nosso equilíbrio salutar está entre o corpo e a alma. Basta que um deles não se encontre bem para nos desequilibrarmos da nossa harmonia. Se para o corpo encontramos resposta no equilíbrio entre vida profissional e pessoal, no ginásio ou nas dietas e até nos jejuns intermitentes, porque não reequilibrar a nossa alma com um espírito humano, de entreatajuda, partilha, oração e de igual para igual? A diferença entre o pobre e o rico é imensa, se olharmos pela bitola financeira, mas, se olharmos para as oportunidades e os atos de bondade, veremos que certamente ambos são mais semelhantes do que imaginam.

Durante o mês do Ramadão a vida continua; ou seja, levanto-me cerca de uma hora antes do nascer do sol e preparo para os meus familiares uma refeição leve, mas rica em nutrientes e eletrólitos, para nos sustentar para as dificuldades do quotidiano. Como na hora de dormir o corpo não quer alimento, mas tem de ser...

Depois das abluções, fazer a oração em família cumpre o nosso dever de transmissão. Sabemos e sentimos que vamos iniciar o nosso sacrifício para agrado de Deus. Este esforço não alimenta ninguém e custa muito, mas ajuda-nos a focar no nosso íntimo e não nos entregar aos vícios terrenos e temporários. Sentimos cansaço, mas há que preparar as marmitas de lanches de quem não pode cumprir o mandamento divino (crianças).

E a rotina continua, com o trabalho (sem pausa para beber café) de que tanto necessitamos, mantendo o foco e o profissionalismo. Depois chega a hora de almoço em que eu aproveito para rezar e dormir sentada por 30 minutos para recuperar forças.

Depois, tenho de ir buscar as crianças à escola, tratar dos banhos, rezar e cumprir com as tradições de uma mesa farta, mas saudável. Até que, na hora do pôr do sol, voltamos a agradecer a Deus a saciedade da vontade de comer/beber, que em nada se aproximou ao esforço do refugiado que vive a fome diariamente e involuntariamente, que não teve nada para comer ou beber, ao longo de muitos dias...

Por fim, terminamos o dia a agradecer a Deus e a pedir perdão, pois Ele tudo nos dá e nem sempre nos lembramos de agradecer...

Ao fazermos este jejum de 13-14h, aprendemos muito o autocontrolo, no que dizemos/comemos/oramos e aprendemos que temos de dar valor a tudo o que julgamos como garantido, mas que será sempre temporário, porque Dele viemos e para Ele retornaremos, aí sim, para viver a vida no Paraíso (ámen).

Em suma, jejuo pela vontade do nosso Senhor, que enquanto sacrificio o meu corpo alimento a minha alma, limpo a minha mente e aumento o meu foco para o próximo (irmão de fé). Jejuo para ser exemplo do que me ensinaram, do que aprendi/aprendo e do que quero deixar para a minha descendência.

O Ramadão é um mês de graça, de bondade e boas ações... é um mês de luz, de união e acima de tudo de perdão... é um mês de partilha, conversas e aprendizagens.

É tão bom sentir-me assim... equilibrada e abençoada. Paz.

Sofia Sidick, 43 anos, é mãe, mulher, muçulmana; nascida em Lisboa, licenciou-se pela Universidade Católica; exerce funções de gestão numa multinacional.