

# A L M E N A R A

## O SONO, UM DOS SINAIS DE DEUS

Por: Sheikh Aminuddin Mohamad

Quando se diz que o sono é um dos sinais de Deus, poderá haver quem manifeste alguma estranheza, mas se nos debruçarmos sobre esta questão sob o ponto de vista clínico, então perceberemos com maior profundidade o significado do seguinte versículo do Al-Qur'án:

*"E de entre os Seus sinais está o vosso sono de noite e de dia, e a vossa procura das Suas graças. Na verdade nisso há sinais para os que ouvem".*

O sono é de entre os sinais que testemunham e confirmam a existência de Deus. É como que uma morte reversível, pois a actividade, tanto dos sentidos como da mente, param durante a dormida. O Ser Humano “ausenta-se” do mundo e de tudo o que nele existe para usufruir do descanso durante uma parte do dia, e à seguir volta à vida já com mais vigor, sem qualquer cansaço, a fim de procurar a graça de Deus e buscar a sua provisão.

Quem é que tira e devolve a sua alma, o seu pensamento e os seus sentidos, cada vez que o Ser Humano dorme e desperta? Não é Deus? Não há dúvidas que nisso há muitos sinais para os que escutam. O Al-Qur'án diz:

*"Deus recolhe as almas quando morrem e aquelas que ainda não morreram, durante o sono. E retém aquelas contra as quais decretou a morte e liberta as outras até um termo fixo. Há nisso sinais para os que raciocinam".*

Está cientificamente provado que a dormida é tão importante para o Ser Humano como o é a comida e a bebida. Talvez o Homem consiga suportar a fome e a sede mas não lhe é possível suportar a privação do sono. Durante o sono as acções param, retomando as suas funções quando o homem acorda. A mente é a parte do corpo que mais necessita de descanso, estando provado que quem não se der tempo de descanso, trabalhando continuamente durante longas horas, é susceptível de contrair um esgotamento cerebral. E sobre isso Deus diz:

*"E fizemos do vosso sono um repouso".*

A dormida é como a morte. Esta acaba com a vida e, o sono acaba com o cansaço e com as dores.

Há países onde os prisioneiros são castigados, privando-os de dormir, o que na maior parte dos casos acaba provocando a sua morte.

A dormida não é exclusiva ao Ser Humano, pois os animais também necessitam de dormir. Consta que foi feita uma experiência em dois grupos de cães. A um grupo deu-se-lhe alimentação completa mas privou-se-lhe da dormida e ao outro privou-se-lhe da alimentação mas foi lhe permitido dormir. Depois de cinco

dias, constatou-se que do primeiro grupo de cães nenhum sobreviveu, enquanto que todos os cães do segundo grupo resistiram à fome por um período de vinte dias.

Não é de estranhar que até hoje ninguém tenha conseguido descobrir a realidade do sono. Só Deus conhece a realidade que nisso existe. Ele é que faz dormir obrigatoriamente a todos os seres vivos, contudo assim como diz o Al-Qur'án, Ele não dorme nem se deixa tomar pela sonolência.

Deus criou para o Ser Humano muitos meios de descanso, mas Ele mencionou no Al-Qur'án a dormida, pois se meditarmos nela concluiremos que o sono é o maior meio de descanso e todos os outros meios dependem deste. Essa graça, Deus concedeu generosamente à todas as criaturas, ao rico, ao pobre, ao sábio, ao ignorante, ao rei, ao súbdito, ao patrão, ao empregado, etc. Todos receberam simultaneamente esta dádiva de Deus. Se analisarmos com atenção, concluiremos que os pobres e os trabalhadores desfrutam melhor desta dádiva em relação aos ricos. Os ricos possuem melhores instrumentos de descanso, boa casa, bons colchões, boas almofadas, etc. mas porque a dormida não depende desses materiais, pois ela é uma graça provinda directamente de Deus, alguns deles não conseguem dormir convenientemente. Muitas vezes um pobre consegue dormir ao ar livre sem colchão, sem almofada, mas no entanto alguns ricos para dormirem nos seus palácios, têm que ingerir soníferos que por vezes não são eficazes. Deus concedeu gratuitamente essa graça a todas criaturas e sem qualquer esforço da nossa parte. Sem dúvidas que isso é um grande favor da Sua parte. E não só o concedeu gratuitamente como o tornou obrigatório, pois muitas vezes vemos gente que quer trabalhar ficando acordada, mas Deus impôs-lhes o sono fazendo-os dormir, afim de eliminar neles todo o cansaço contraído durante o dia, para que estejam bem dispostos, revigorados, mantenham a sua jovialidade, sejam fortes e estejam aptos para prosseguirem os seus trabalhos.

Não há dúvidas que o melhor tempo para se dormir é à noite, e é por isso que Deus diz:

*"E fizemos da noite, um manto, isto é, com a sua escuridão cobriu tudo."*

De dia ou mesmo de noite, quando há muita iluminação ou barulho torna-se difícil conciliar o sono. Neste versículo, Deus diz que Ele criou as condições naturais no mundo para as pessoas dormirem.

Quando escurece, até os animais procuram dormir, todos recolhendo ao seu local de repouso. Se não fosse Deus quem teria esse poder? Os governantes através de um decreto lei poderiam talvez obrigar que à noite, todos recolhessem às suas casas, mas quem poderia obrigar os pássaros e outros animais a dormirem à noite? Isso só é obra de Deus. Os governos podem obrigar as pessoas a descansarem mas não podem adormecê-las.

Se não fosse Deus, o Todo Poderoso, a criar a noite para as Suas criaturas dormirem, já que há liberdade, um quereria dormir, outro quereria trabalhar e se alguém tivesse por vizinho um serralheiro, o barulho que faria, não deixaria ninguém dormir. Deus com a Sua infinita generosidade criou a noite para as Suas criaturas dormirem, mas os “diabos nocturnos” não percebem isso. Esperam que a noite caia para se dedicarem ao roubo, ao assalto, ao assassinio, à ingestão de álcool e à prostituição e outras formas de devassidão.

Quanto mais cedo a pessoa dorme melhor é, pois assim poderá acordar mais cedo, devidamente revigorado. Quando chega a hora de Al-Fajr (aurora) o ar é mais puro em relação ao resto do dia. Por isso é saudável acordar a essa hora.

Dormir pelo flanco direito é a posição mais correcta, recomendada pelo Profeta Muhammad S.A.W., pois dormir pelo flanco esquerdo aumenta o peso sobre o coração e sobre o pulmão. Dormir de barriga ou de costas é prejudicial. É recomendável que se faça uma prece antes de dormir.