
Ruqyah Moçambique

Cura e misericórdia através do Alcorão e da Sunnah

*“E fazemos descer do Alcorão aquilo que é cura e misericórdia para os crentes...” —
Alcorão, Surah Al-Isra (17:82)*

Guia resumido com os textos deste site: o que é a Ruqya, sihr, jinn e mau-olhado, autotratamento, sintomas e o papel da psicoterapia.

O que é Ruqya?

Ruqya é a prática de recitar versículos do Alcorão, os Nomes e Atributos de Allah, e as súplicas autênticas ensinadas pelo Profeta (saws), com o objectivo de procurar cura e protecção junto de Allah — para doenças do corpo, do coração e da alma, incluindo os efeitos de sihr (feitiçaria), jinn e do mau-olhado (al-ayn).

Condições para uma Ruqya válida

- Deve conter apenas versículos do Alcorão, súplicas autênticas ou os Nomes e Atributos de Allah.
- Deve ser feita em árabe, ou numa língua compreendida, com o significado correto.
- A crença de que a cura vem apenas de Allah — a Ruqya é apenas um meio, não a causa em si.

O que é um Raaqi?

Um Raaqi é o muçulmano que realiza a Ruqya por outra pessoa. Idealmente, deve ser alguém de aqeedah (crença) correta, com conhecimento do Alcorão e da Sunnah, que não recorre a amuletos, talismãs ou práticas que envolvam shirk (associar parceiros a Allah).

Sihr, Jinn e Mau-Olhado

Esta secção é apenas informativa. Não substitui o aconselhamento de um Raaqi ou de um académico qualificado — se suspeitar de alguma destas aflições, procure orientação de alguém com conhecimento sólido, em vez de se autodiagnosticar.

Sihr (Feitiçaria)

O Alcorão e a Sunnah confirmam que o sihr é real, mas o seu efeito só ocorre com a permissão de Allah. É frequentemente associado a sintomas físicos ou psicológicos inexplicáveis, mas estes sinais, isoladamente, nunca são prova suficiente — só um Raaqi experiente pode ajudar a esclarecer a situação.

Jinn

Os jinn são criaturas invisíveis mencionadas no Alcorão. Em certas circunstâncias, e com a permissão de Allah, podem afectar um ser humano. A Ruqya Shar'iyyah é o método islamicamente reconhecido para lidar com estes casos.

Al-Ayn (Mau-Olhado)

O efeito da inveja (al-ayn) é mencionado em hadith autênticos. Recomenda-se, como protecção, invocar a bênção de Allah ao admirar algo ("Baarak Allahu feek" / "Masha'Allah") e procurar refúgio em Allah.

A ferramenta abaixo é apenas um apoio à reflexão — não é um diagnóstico. Muitos destes sinais têm explicações médicas ou psicológicas comuns. Consulte sempre um Raaqi de confiança e, quando relevante, um médico.

Autotratamento (Ruqya em casa)

Os passos seguintes resumem orientações amplamente ensinadas por académicos islâmicos (incluindo o método associado ao Sheikh Abdul-Aziz ibn Baz, rahimahullah) para a prática pessoal da Ruqya Shar'iyah.

- 1 Comece com uma intenção sincera e confiança (tawakkul) em Allah.
- 2 Recite Surah Al-Fatiha.
- 3 Recite Ayat al-Kursi (Alcorão 2:255).
- 4 Recite os últimos dois versículos de Surah Al-Baqarah.
- 5 Recite Surah Al-Ikhlâs, Al-Falaq e An-Nas, três vezes cada.
- 6 Sopre sobre si mesmo (ou sobre água, para beber/lavar-se) após a recitação.
- 7 Mantenha as cinco orações diárias e afaste-se de pecados que enfraquecem a proteção espiritual.
- 8 Repita com consistência — a Ruqya raramente é instantânea.

Esta informação é apenas educativa e geral. Não substitui o aconselhamento de académicos qualificados para a sua situação específica, nem é aconselhamento médico — doenças físicas devem também ser avaliadas por um médico.

Outro Método de Autotratamento (adaptado do Sheikh Ben Halimah)

Este método é praticado por alguns Raaqis, baseado na abordagem ensinada pelo Sheikh Ben Halimah, com adaptações — nomeadamente, sem a componente de "captura de jinn". Costuma seguir-se durante cerca de 11 dias consecutivos, sem interrupção. Ao longo do tratamento, mantenha as cinco orações diárias, aumente a recitação do Alcorão e pratique boas ações. Se houver pecados a impedir a resposta de Allah, a solução está em corrigir isso — não em culpar o Raaqi ou duvidar do Alcorão. Se viajar durante este período, o tratamento pode continuar normalmente; a constância depende de si.

De forma geral, este método combina água preparada com a recitação do Alcorão — usada tanto para beber como nos banhos diários — juntamente com um óleo preparado da mesma forma, incenso queimado junto ao corpo por baixo de uma roupa larga, e uma infusão de folhas de sene bebida pela manhã. A ideia central é reforçar, ao longo de vários dias seguidos, a exposição à recitação através destes meios físicos, mantendo sempre as orações e a devoção como base de tudo.

As quantidades exactas, os tempos de preparação e a ordem destes passos variam consoante o Raaqi — confirme os pormenores diretamente com quem estiver a acompanhar o seu tratamento. Nota de saúde: o sene é um laxante natural, pelo que grávidas, idosos ou pessoas com problemas digestivos ou outras condições de saúde devem consultar um médico antes de o utilizar.

Este método inclui práticas físicas (água, óleo, incenso, ervas) para além da recitação, e é seguido de forma diferente consoante o Raaqi. Não é uma prescrição médica — problemas de saúde devem ser avaliados por um médico, e qualquer dúvida sobre a validade religiosa de um passo deve ser esclarecida com um académico ou Raaqi de confiança.

Sintomas

Descrição dos sinais frequentemente associados ao sihr (feitiçaria), ao mau-olhado e à presença de jinn, adaptada do material do Sheikh Ben Halima.

Este texto é informativo e não é um diagnóstico. Muitos dos sinais aqui descritos têm explicações médicas ou psicológicas comuns, e nenhum sintoma isolado é prova de sihr. Doenças físicas e problemas de saúde mental devem sempre ser avaliados por um médico — a Ruqya não substitui tratamento médico, acompanha-o. Em caso de dúvida, procure um Raaqi de confiança e um profissional de saúde.

A — Sihr (Feitiçaria)

B — Al-Ayn (Mau-Olhado)

O mau-olhado é o mais leve dos três problemas. Normalmente a pessoa não tem consciência dele e não procura tratamento: sente-se pesada, cansada e sem energia. Deve ser tratado sobretudo quando atinge um ponto específico e “parte” uma aptidão ou qualidade — por exemplo, o estudante que teve um resultado excelente, deu que falar e nunca mais conseguiu repetir o sucesso; ou o desportista muito aplaudido que deixa de evoluir ou passa a ter acidentes com frequência.

Os bebés podem ser bastante afectados: febre, perda de apetite e de sono. Isso abre ainda oportunidade para os jinn da casa os assustarem — é a explicação mais comum para os medos nocturnos das crianças. Nesse caso trata-se a criança do mau-olhado e a casa dos jinn. Muita gente julga ter mau-olhado por ter “falta de sorte”, mas isso é sihr.

Algumas pessoas têm esta força: assim que olham para algo com admiração, aquilo parte-se ou deteriora-se. É um efeito espiritual que não se explica por leis físicas, e felizmente são poucas. Na maior parte dos casos, esse olhar de admiração traz consigo inveja. O mau-olhado pode atingir uma pessoa, uma família, um veículo, uma loja ou uma casa.

Existe ainda o mau-olhado colectivo: começa a falar-se de alguém, do seu sucesso, da sua beleza ou da sua força, e a energia da pessoa quebra-se — torna-se apagada e sem êxito. Aplica-se também a coisas: um negócio próspero que subitamente vai à falência. O mau-olhado pode ainda vir de um grupo de jinn.

C — Jinn

Há várias razões para um jinn interferir com um ser humano, mas há sempre uma razão. Em todos os casos seguintes existem três possibilidades: o jinn está dentro do corpo, fora dele, ou entra e sai à vontade. Quando está dentro, pode possuir a pessoa e falar através dela — de forma permanente, periódica ou ocasional.

Texto adaptado e traduzido do material sobre Ruqya do Sheikh Ben Halima. Confirme sempre os pormenores com um Raaqi de confiança.

1. Separação do casal

É o efeito mais frequente, e aquele que Allah dá como exemplo do mal que pode vir da feitiçaria: “...aprendiam deles o meio de semear a discórdia entre o homem e a sua esposa...” (Alcorão, Al-Baqarah 2:102). Dois sinais são especialmente característicos: a mulher deixa de suportar a relação íntima ou de sentir prazer; e o casal discute sem motivo, entendendo-se bem à distância e discutindo assim que voltam a estar juntos.

Estes sinais surgem subitamente após um período de vida normal, ou logo no início da vida em comum. Os conflitos normais distinguem-se destes porque assentam em razões reais e compreensíveis, que se resolvem com diálogo. O sihr não exclui a existência de problemas verdadeiros no casal, mas torna impossível resolvê-los adequadamente. Se nada for feito, as discussões agravam-se até destruir o afecto — sobretudo quando as famílias se envolvem. Por isso é importante identificar o problema cedo.

O sihr também pode ser usado para impedir a mulher de ter filhos ou o homem de ter relações. Na mulher, pode manifestar-se por ausência de menstruação, ausência de gravidez, abortos espontâneos ou morte do bebé antes do nascimento. No homem, por ausência de erecção, ou perda dela ao aproximar-se da esposa.

2. Impedimento do trabalho

A pessoa reúne todas as condições para conseguir emprego mas, sem razão válida, todas as tentativas falham. O emprego é prometido ou dado como garantido, e algo acontece que o impede — ou a própria pessoa sente falta de energia e de ambição para o procurar.

3. Interrupção dos estudos

Pode manifestar-se de várias formas: o estudante não consegue raciocinar e apenas decora; esquece tudo o que estudou; tem dores de cabeça sempre que tenta estudar; surgem problemas exactamente na época de exames; ou fica sempre ligeiramente abaixo da média necessária, apesar de esperar passar.

4. Problemas de saúde

O sihr pode causar perturbações graves de saúde. Já se referiu a esterilidade na mulher e a impotência no homem. No material original são também mencionadas doenças como cancro, hemofilia, diabetes, insuficiência renal ou dos ovários, água nos pulmões, queda de cabelo, eczema e psoríase.

As respostas médicas descritas nestes casos costumam ser: “não há nada de anormal, está tudo bem”, embora a pessoa continue a sofrer; “há um problema, mas nunca vimos um caso assim”; “é stress”, seguido da prescrição de antidepressivos; ou “tem esta doença, mas não percebemos como surgiu”. Em todos os casos, o tratamento não existe ou não resulta.

Nota importante: cancro, diabetes, doença renal e psoríase são doenças médicas reais com tratamentos reconhecidos. Nunca interrompa nem recuse tratamento médico por suspeitar de sihr. A Ruqya faz-se em paralelo com o acompanhamento do médico, não em vez dele.

5. Apatia

A pessoa perde toda a motivação e não inicia nada. Adia constantemente, dorme demasiado, começa alguma coisa e desiste pouco depois.

6. Amor falso

A pessoa não ama realmente a outra, mas fica obcecada por ela: pensa nela constantemente, vê-a em todo o lado e julga estar apaixonada, quando não há afinidade nem razão lógica para essa atracção. Não há sentimentos verdadeiros envolvidos, e o desejo de casamento assenta noutros motivos ou interesses.

7. Loucura e morte

A pessoa perde o bom senso, duvida de tudo e de todos, fala sozinha, julga ser outra pessoa, vê coisas e estabelece ligações estranhas entre acontecimentos sem relação.

Quanto à morte: a pessoa pode sentir-se tentada ao suicídio — sentir algo a empurrá-la para a janela, querer cortar-se, tomar medicamentos em excesso ou atirar-se à frente de um carro. Pode também sofrer acidentes muito graves ou escapar por pouco a eles.

Se você ou alguém próximo tiver pensamentos de suicídio ou de se magoar, procure ajuda imediatamente — um médico, um serviço de urgência ou alguém de confiança. Isto é uma emergência e não deve esperar por uma sessão de Ruqya.

8. Submissão

A pessoa obedece sem questionar ao feiticeiro, ou a quem mandou fazer o sihr, sem resistir nem manifestar desacordo. Longe dessa pessoa, pode arrepender-se da submissão e até tentar afastar-se; mas, na maioria dos casos, defende-a quando alguém tenta intervir. Este tipo de sihr é usado para explorar alguém financeiramente, para uma esposa dominar o marido (ou o contrário), para uma mãe controlar os filhos, ou para o feiticeiro usar alguém como auxiliar.

9. Desobediência das crianças

Nas crianças, o sihr afecta sobretudo o comportamento e os estudos. A criança faz asneiras repetidamente e não pára, independentemente do castigo; não compreende o que se passa consigo e sente-se incapaz de se comportar de outra forma.

10. Outros efeitos

Há também quem procure o sihr para “ter sucesso” — conseguir emprego, passar em exames, obter a carta de condução, ganhar um processo ou atrair clientes. É igualmente proibido e retira a pessoa do Islão, tal como o sihr feito para o mal. Não há limite para aquilo que pode ser programado através do sihr.

11. Sihr na casa, na loja ou no carro

Numa casa pode provocar discussões e acidentes. Numa loja, discussões, quebra de actividade e acidentes. Num carro, acidentes e avarias. O sihr pode ser dirigido a qualquer objecto.

12. Sonhos

A chegada do sihr é frequentemente anunciada em sonho: a pessoa é mordida por um animal, ferida por alguém, ou cai sem parar. Pode ver serpentes, mortos ou cemitérios. Pode ainda ver quem lhe está a fazer mal.

13. Tipos de sihr

O sihr divide-se em quatro tipos: ingerido (na comida), pisado, colocado dentro do corpo, e feito à distância.

Ingerido: em cerca de 95% dos casos provoca perturbações digestivas — problemas de estômago ou intestinos, ardor, náuseas, vômitos, nós, gases, picadas. São em geral permanentes, sem explicação médica. Quando alguém tem estas queixas digestivas juntamente com outros sinais já descritos, é provável tratar-se deste tipo. Pode também ser ingerido por acidente, por pessoa diferente daquela a quem se destinava.

Pisado: é sobretudo accidental. Afecta principalmente a pele — cortes, eczema, psoríase — em zonas do corpo, sobretudo nas pernas, por vezes mudando de lugar e sem explicação médica. Pode causar queda de cabelo ou fraqueza nas pernas. Não separa casais nem impede o trabalho: o efeito é apenas físico. Por vezes é colocado no caminho de alguém, normalmente à porta de casa, e nesse caso produz o efeito

pretendido.

Colocado no corpo: o feiticeiro envia jinn para colocar o sihr dentro do corpo da vítima. É geralmente colocado nos ovários para impedir a gravidez, nos órgãos sexuais masculinos para causar impotência, ou em qualquer parte do corpo para provocar dor e disfunção. Serve também para manter os jinn ligados ao corpo: enquanto o sihr lá estiver, o jinn não sai, e o Raaqi não conseguirá retirá-lo sem antes remover o sihr. Suspeita-se deste tipo quando há uma dor permanente ou recorrente num ponto certo.

À distância: é o mais comum, e pode ser complicado pelo uso de símbolos. Um símbolo pendurado domina a pessoa, que anda em círculos e regressa sempre ao mesmo ponto; pode afectar o estado mental, com dúvida, medo, indecisão e mudanças de humor, além de peso na cabeça e sonhos de subir e ser atirado abaixo. Enterrado, suga a força e a energia, causando sono agitado e sensação de fracasso. Enterrado num cemitério, torna a pessoa apática e melancólica, sem futuro, pensando na morte e sonhando com mortos. Colocado num poço, mantém a pessoa “no fundo do poço” naquilo a que se destina — por exemplo, num ciclo permanente de pobreza.

Outros tipos: sihr ligado à menstruação, causando problemas ginecológicos e dificuldades na relação do casal; sihr com corrente ou cadeado, que prende a pessoa e bloqueia os seus negócios; nós, usados para bloquear a comunicação (discute-se por nada), para criar obstáculos sucessivos, ou para prender o pensamento — os nós aparecem em sonhos sob a forma de serpentes. O alcatrão é usado para criar escuridão: a vítima vê a vida em tons escuros e as pessoas afastam-se dela. Usam-se ainda bonecos com agulhas, que provocam picadas em várias partes do corpo, e que podem ser queimados, cortados ou enterrados.

14. Sihr múltiplo

Todos os tipos acima podem combinar-se sem limite. Se não for tratado, o sihr permanece toda a vida e vai-se acumulando. Alguém com muito ódio pode repeti-lo regularmente até a vítima acumular um número muito elevado de feitiços e perder totalmente o controlo da sua vida.

15. Sihr em série

Por vezes o feiticeiro cria vários feitiços de uma só vez, de modo que, sempre que um é removido, o seguinte começa: a pessoa melhora alguns dias e volta a adoecer. O feiticeiro pode também receber informação através do jinn e repetir o sihr ao saber que a vítima está a ser curada. No primeiro caso o sihr é diferente de cada vez; no segundo é repetido — situação rara, que acontece quando o feiticeiro quer pessoalmente fazer mal.

16. Reacções à recitação do Alcorão

Se a pessoa não reage à recitação mas apresenta outros sinais claros, o tratamento continua a ser necessário. A recitação do Alcorão não é, por si só, um instrumento de diagnóstico exclusivo.

17. Confusões frequentes

Muitas vezes procuram-nos por uma filha se ter apaixonado por um não-muçulmano, julgando ser sihr. Nesses casos tratava-se de amor natural. A mudança de comportamento e o afastamento da família resultam sobretudo de falta de diálogo e de abertura, e de a jovem não ter confiança para falar com a família. Isso não exclui que possa estar enfeitiçada, mas não é a explicação habitual.

Alguns pensam que se deve apenas “confiar em Allah” e recusam relacionar os seus problemas com o sihr. Recorde-se que o Profeta (saws) disse que Allah criou para cada doença o seu remédio, e mandou tratarmo-nos. A saúde, o tempo, o dinheiro e as relações são dádivas de Allah, e não se deve perdê-las

por negligência. Mas é igualmente um erro atribuir ao sihr problemas que não vêm dele: isso faz perder tempo e não leva a lado nenhum.

Uma pergunta estabelece a diferença: estes problemas têm uma explicação lógica? Podem ser resolvidos normalmente, com esforço e meios adequados? Note-se ainda que o sihr agrava frequentemente uma fraqueza já existente — cólera, dúvida, timidez — e que por isso o mesmo sihr não produz o mesmo efeito em pessoas diferentes: num casal sólido e respeitoso cria mal-entendidos, enquanto num casal marcado pelo orgulho e egoísmo pode destruir a relação.

1. Sihr

É a razão mais frequente. O sihr não exige a presença de jinn, mas por vezes são enviados para reforçar o seu efeito: para separar um casal, o jinn faz o marido parecer repugnante aos olhos da esposa; para impedir o trabalho, faz o empregador desconfiar dele. O que mais fazem, porém, é perturbar mentalmente a vítima, com pensamentos contínuos, como se alguém lhe falasse dentro da cabeça todo o dia. Participam também em doenças e dores físicas. Os jinn enviados por sihr são obrigados a fazer o trabalho: os bons fazem-no com relutância, os maus acrescentam ainda mais.

2. Vingança

Os jinn vivem à nossa volta, sobretudo em lugares desocupados, sujos ou húmidos. Um gesto brusco sem dizer “Bismillah”, deitar algo fora ou despejar água quente pode atingi-los e causar-lhes dano ou morte — e então retaliem. A pessoa pode ficar parcialmente paralisada, sentir peso, angústia ou depressão, ter pensamentos perturbadores, acompanhados frequentemente de pesadelos em que é perseguida ou agredida. Os jinn têm menos razão e mais paixão do que nós, com três paixões fortes: orgulho, amor e vingança.

3. Amor

Se nos despimos sem dizer “Bismillah”, os jinn podem ver-nos, e podem sentir-se atraídos. Actos sexuais proibidos são igualmente uma porta aberta. Os jinn masculinos apaixonam-se por mulheres e as femininas por homens.

Frequentemente o jinn permanece incógnito e a pessoa tem sonhos eróticos, regulares e mais frequentes do que o normal. Algumas pessoas sentem-se bloqueadas ao deitar-se e libertam-se ao acordar ou ao pronunciar o nome de Allah. Quando a pessoa casa, o jinn pode não aceitar o cônjuge, e então ela deixa de o suportar — o que sucede sobretudo às mulheres, devendo o marido agir com ternura para não gerar conflito.

No mundo dos jinn a formação de casais funciona de modo diferente do nosso: não há rituais nem testemunhas, basta o afecto para o laço ficar selado. Por isso se tornam rapidamente muito apegados e ciumentos, e defendem o seu par contra qualquer rival — mesmo jinn verdadeiramente muçulmanos se podem ver nessa situação.

4. Habitação

Os jinn têm uma vida simples: não constroem nem transformam o ambiente, instalam-se no que encontram e alimentam-se de restos. Quando um jinn vive dentro de um corpo humano, está alimentado e alojado, e por isso alguns entram apenas para se abrigar. Mas precisam de uma “ponte” para entrar: sihr, mau-olhado, ou um momento de fraqueza — cólera, tristeza ou medo. A partir daí, as orações de protecção deixam de bastar, porque a ponte já existe: é como uma ferida aberta que atrai micróbios, para a qual a higiene habitual já não chega.

Por vezes o jinn não se manifesta e a pessoa nada sente, além de peso na zona do corpo onde ele está. Pode haver interacção entre os dois: o jinn transmite medo, alegria, depressão, cólera ou repulsa — sobretudo pela religião — e a pessoa também pode impor os seus sentimentos ao jinn, ou forçá-lo a sair. Havendo dois jinn no mesmo corpo, podem interagir até um dominar o outro.

Quando alguém progride no Islão, os demónios podem enviar um jinn especial para o prejudicar: tenta irritá-lo, envolvê-lo em discussões, afastá-lo da adoração e levá-lo ao pecado. Poucos conseguem dominar o seu demónio, mas é importante ter consciência disso. Um jinn muçulmano também pode entrar apenas para se alojar, ou converter-se depois de entrar — passando a ajudar a pessoa contra os jinn maus, que ficará dividida entre influências boas e más. O estatuto do jinn pode mudar ao longo do tempo: vem por sihr, depois apaixona-se, ou permanece já só para se alojar.

5. Jinn na casa

Casas velhas e abandonadas estão quase sempre habitadas, e as novas muitas vezes também. É mais fácil um jinn entrar e ficar do que os moradores impedirem-no.

Na maioria das vezes passam despercebidos. Quando são crentes e praticantes, sente-se um ambiente leve e agradável; costumam viver junto de muçulmanos praticantes, em casas animadas pelo Alcorão, pela oração e por conversas religiosas, procurando esse ambiente para progredir na religião. Infelizmente estes são raros: a maioria não é boa nem má, e os mais notados são os maus, que detestam os muçulmanos praticantes. Com estes em casa sente-se um ambiente pesado. As crianças pequenas sentem-no mais e podem vê-los sob diferentes formas, sofrendo perturbações do sono e pesadelos.

A convivência acaba, mais cedo ou mais tarde, por levar os moradores a atingi-los sem querer e a sofrer a sua vingança, ou a despirem-se sem dizer “Bismillah”. E se algum membro da casa estiver enfeitado, torna-se um alvo fácil. Quando os jinn são enviados para uma casa por sihr, agem directamente para prejudicar quem lá vive.

Psicoterapia

O papel da psicoterapia no trabalho da Ruqya, adaptado do material do Sheikh Ben Halima.

Este texto descreve uma prática seguida em alguns centros de Ruqya. Não é terapia psicológica reconhecida nem substitui o acompanhamento de um psicólogo ou psiquiatra. Trabalhar memórias traumáticas sem formação adequada pode agravar o sofrimento de quem já está fragilizado. Em casos de trauma grave, depressão profunda ou pensamentos de suicídio, procure um profissional de saúde mental.

A psicoterapia é um elemento importante na Ruqya. É uma técnica mental que permite libertar a pessoa dos sofrimentos que viveu. Quando passamos por algo doloroso, isso permanece dentro de nós, dando origem a sentimentos negativos e reacções desproporcionadas. A psicoterapia ajuda a retirar aquilo que continua a prejudicar a pessoa.

Por vezes a ligação entre a fragilidade da pessoa e aquilo que viveu é evidente — desde um acidente, deixou de ter serenidade, algo mudou nela. Outras vezes o efeito não é fácil de identificar: alguém que teve dificuldades na infância, ou foi maltratado durante muito tempo, pode deixar de ter personalidade própria, não conseguir afirmar-se, ser excessivamente tímido ou não sentir prazer em nada. Os efeitos são muito variados.

Qual é a ligação entre a psicoterapia e a Ruqya?

Quando se compreende a psicoterapia e o funcionamento da mente humana, torna-se possível distinguir os problemas psicológicos dos problemas de ordem mística — os que se devem ao sihr, aos jinn e ao mau-olhado. É necessário colocar as coisas em perspectiva: se falamos de problemas entre um casal, é preciso compreender primeiro quais são os conflitos normais de um casal, para só depois poder dizer que determinado problema não é normal e está ligado ao sihr.

Alguns pacientes sofrem de problemas psicológicos graves — o que não exclui terem também problemas de sihr. Mas por vezes o problema psicológico é mais grave do que o problema de jinn, e acontece também que o problema psicológico impede a pessoa de ser curada do sihr: por estar demasiado afectada psicologicamente, dá força ao jinn e ao feitiço para a dominarem. Por isso é necessário tratar ao mesmo tempo o problema psicológico e o problema místico.

Quem pratica a Ruqya deve também fazer este trabalho sobre si próprio, até não restarem sequelas do que viveu. Os efeitos do sofrimento enfraquecem a pessoa; mesmo que julgue ter ultrapassado o problema, ele continua presente e serve de base à influência dos jinn. Quando alguém se liberta completamente desses efeitos, torna-se menos vulnerável ao sihr e aos jinn — o que é uma vantagem importante para um Raaqi, e para qualquer pessoa.

Como se faz a psicoterapia?

A base do método é contar aquilo que se viveu, as coisas dolorosas, para encontrar alívio. Sabe-se há muito tempo que contar os problemas alivia, mas aqui isso é feito de forma mais técnica. Faz-se a dois: senta-se em frente da pessoa e pergunta-se se há algo na sua vida que a fez sofrer.

«Feche os olhos e conte-me esse acontecimento como se estivesse a assistir a ele agora; imagine a cena como se estivesse lá dentro. Conte-me o que aconteceu. Eu vou ouvi-lo e ajudá-lo a contar, e posso fazer perguntas — mas o que importa aqui é repetir aquilo que dói. Quando chegar à parte que dói, tem de a repetir.»

A técnica é simples e muito eficaz. Nos casos simples, sabe-se onde está o problema e quais as suas consequências, e a pessoa repete até estar terminado. Quando se acaba de falar de um acontecimento,

pergunta-se se há mais alguma coisa que a tenha magoado na vida — e ela recordará outra coisa, repetindo-se a técnica até ao fim. As sessões não devem passar de duas horas, para não cansar o cérebro; é preciso estar em boas condições, bem alimentado e bem dormido. Quando um acontecimento é complexo, trabalha-se por partes: a doença do pai, o internamento, a chamada, o anúncio da morte — retirando a dor de cada etapa.

Como se sabe que o sofrimento foi removido?

Primeiro, a pessoa atravessa os estados mentais negativos: apatia, medo, tristeza, cólera e tédio. O mais profundo de todos é o medo, seguido da apatia, depois a tristeza e a cólera, e por fim o tédio. À medida que repete aquilo que dói, vai atravessando estes estados até deixar de sentir nada em relação ao acontecimento.

Segundo, até as imagens do acontecimento desaparecerem e a informação parar. Enquanto conta, vai recordando mais pormenores; quando já não surge informação nova, não há mais nada para recordar e o acontecimento está terminado.

Situações que exigem outra abordagem

- A dor persiste — as imagens desaparecem e não há informação nova, mas a dor mantém-se. Isso significa que existe um acontecimento anterior com a mesma dor. Alguém humilhado pode tê-lo sido várias vezes: recua-se de acontecimento em acontecimento até chegar ao primeiro.
- A pessoa sofre demasiado para contar — se diz «dói demasiado para falar disso», repete essa mesma frase até a dor aliviar e conseguir contar. Se diz «não quero falar disto», repete «não quero falar disto» até estar pronta.
- A pessoa não se lembra — usa-se o elo que a liga ao acontecimento. Se alguém tem medo quando chega a noite e não sabe porquê, pede-se que feche os olhos, olhe para a noite e repita «tenho medo», até encontrar o acontecimento em que sentiu realmente medo.

Como funciona a técnica

São duas pessoas: uma ouve e não fala, excepto quando é preciso ajudar. Ao ouvir, nunca se julga, nem se comenta, nem se elogia — não se diz «fez bem» ou «fez mal», e não se entra em discussão. O que interessa é localizar a dor, encontrar a frase que a exprime, e fazer repetir essa frase até a dor terminar. Mesmo depois, não se devem voltar a discutir com a pessoa os acontecimentos falados: fica tudo para trás.

Não se preocupe se vir a pessoa a chorar; tenha apenas uma caixa de lenços preparada.

Quando se faz

Geralmente faz-se a psicoterapia depois da Ruqya e da explicação do tratamento. Por vezes só depois do primeiro tratamento, porque um problema de sihr muito forte perturba a sessão. Se alguém tem um sihr feito com terra de cemitério e isso o deixa triste, a psicoterapia não encontrará a causa dessa tristeza — porque ela não está nos acontecimentos que viveu.

É preciso saber também que a psicoterapia não resolve problemas do presente: quem foi despedido e está deprimido tem um problema real, e precisa de encontrar trabalho e uma solução para a sua situação. A psicoterapia serve para retirar os efeitos do sofrimento passado. Recorda-se tudo, tiram-se lições, e deixa-se de sofrer com o trauma. Para quem trabalha na Ruqya, este trabalho torna a pessoa mais forte para enfrentar todas as situações, sobretudo as ligadas ao sihr e aos jinn.

Que Allah nos ajude.

Texto adaptado e traduzido do material sobre Ruqya do Sheikh Ben Halima.

Obter Ajuda / Encontrar um Raaqi

Estamos a construir, de forma cuidadosa, um directório de Raaqis de confiança em Moçambique — pessoas que praticam a Ruqya Shar'iyyah de acordo com o Alcorão e a Sunnah, sem recurso a amuletos ou práticas de shirk.

Se é um Raaqi qualificado, ou conhece alguém que preencha estes critérios, contacte-nos para ser incluído nesta lista.

Contacto

Para questões, sugestões, ou para ser incluído no directório de Raaqis, entre em contacto connosco.

- Enviar E-mail
- Seguir no Facebook

(Substitua este endereço de e-mail e adicione WhatsApp/redes sociais reais antes de publicar o site.)

Este documento foi gerado a partir do conteúdo do site Ruqyah Moçambique. Tem fins educativos e não constitui uma fatwa nem aconselhamento médico. © 2026 Ruqyah Moçambique.