

Felicidade no Islã

(parte 1 de 3): Conceitos de felicidade



Embora a felicidade seja talvez uma das coisas mais importantes na vida, a ciência ainda não consegue explicar muito a respeito. Seu conceito é elusivo. É uma ideia, emoção, virtude, filosofia, ideal ou apenas está programada nos genes? Não há uma definição acordada sobre ela e ainda assim todos parecem estar vendendo felicidade esses dias - traficantes, companhias farmacêuticas, Hollywood, fabricantes de brinquedos, gurus de autoajuda e, claro, Disney, o criador do lugar mais feliz da Terra. A felicidade pode realmente ser comprada? A felicidade é alcançada pela maximização do prazer, conquista da fama e fortuna ou vivendo uma vida de lazer ilimitado? A série de artigos explorará de maneira breve a evolução da felicidade no pensamento ocidental, seguida pelo entendimento cultural atual no ocidente. Finalmente, serão discutidos o significado e alguns meios para alcançar a felicidade no Islã.

Evolução da felicidade no pensamento ocidental

A ideia cristã de felicidade foi baseada em um dito relatado de Jesus:

“... Assim também agora vós tendes tristeza; mas outra vez vos verei; o vosso coração se alegrará, e a vossa alegria ninguém poderá tirar.” (João 16:22)

A ideia cristã de felicidade foi desenvolvida ao longo dos séculos e, por sua vez, apoiava-se em uma teologia do pecado que, como explicou Santo Agostinho na Cidade de Deus, ensinava que por causa da transgressão original de Adão e Eva no jardim do Éden, a verdadeira felicidade era “intangível em nossa vida presente.”^[1]

Em 1776, Thomas Jefferson, resumindo um bom século de reflexão sobre o assunto na Europa e América, considerou a “busca da felicidade” uma verdade “auto evidente”. Por essa época a verdade da felicidade tinha sido declarada com tanta frequência e de forma tão confiante que, para muitos, dificilmente precisaria de evidência. Era, como Jefferson disse, auto evidente. Assegurar a “maior felicidade para o maior número” tinha se tornado o imperativo moral do século. Mas o quão “auto evidente” era a busca da felicidade? Era, de fato, tão óbvio que a felicidade era

nosso fim naturalmente pretendido? Os cristãos confessavam que os seres humanos buscavam a felicidade durante sua peregrinação terrena, mas continuavam céticos sobre sua obtenção. O próprio Jefferson era pessimista se a busca um dia levaria a uma conclusão satisfatória. “Felicidade perfeita... nunca foi pretendida pela Divindade como sendo o destino de suas criaturas”, especificou ele em uma carta de 1763, acrescentando de maneira sensata que mesmo “o mais afortunado de nós, em nossa jornada pela vida, frequentemente se vê com calamidades e desgraças que podem nos afligir tremendamente.” [2] Para “fortificar nossas mentes” contra esses ataques, concluiu ele, “deve ser um dos principais estudos e empreendimentos de nossas vidas.”

Enquanto que no século 5 Boethius podia afirmar que “Deus é a felicidade em si”, [3] e por volta de meados do século 19 a fórmula foi revertida para “Felicidade é Deus.” A felicidade terrena emergiu como o ídolo dos ídolos, o significado da vida moderna, a fonte de aspiração humana, o propósito da existência, o porquê e o por isso. Se a felicidade não estivesse, como disse Freud, ‘no plano da Criação’, [4] havia aqueles prontos para alterar o trabalho do Criador fabricando-a, consumindo-a e exportando-a como democracia e economia de livre mercado (materialismo). Como o filósofo Pascal Bruckner observou, “a felicidade é o único horizonte de nossas democracias contemporâneas.” Como uma religião substituta, o materialismo transferiu Deus para o shopping.

Felicidade na cultura ocidental

Em nossa cultura é comum acreditar que a felicidade é alcançada quando se fica rico, poderoso ou popular. Os jovens querem ser ídolos populares, os velhos sonham em ganhar na loteria. Geralmente buscamos a felicidade removendo todo o estresse, tristeza e irritações. Para alguns, a felicidade reside em terapias para alteração de humor. Eva Moskowitz, uma historiadora, dá algumas ideias sobre a obsessão americana com o evangelho da terapia: “Hoje essa obsessão não conhece limites... existem mais de 260 [tipos diferentes] de programas de 12 passos na América.” [5]

Uma razão por que temos tanta dificuldade em alcançar a felicidade é não termos ideia do que ela seja. Consequentemente, fazemos maus julgamentos na vida. Um conto islâmico ilustra a relação de julgamento com a felicidade.

“Ó grande sábio Nasrudin,” disse
o aluno ansioso, “devo fazer a você uma
pergunta muito importante, a resposta
que todos buscamos: Qual é o
segredo para alcançar a felicidade?”

Nasrudin pensou por um tempo,
e então respondeu. “O segredo da

felicidade é um bom julgamento.”

“Ah”, disse o aluno. “Mas como alcançamos o bom julgamento?”

“Da experiência”, respondeu Nasrudin.

“Sim”, disse o aluno. “Mas como alcançamos a experiência?”

“Mau julgamento.”

Um exemplo de nosso bom julgamento é saber que os confortos materiais por si só não levam a uma felicidade duradoura. Ao alcançarmos essa conclusão através de nosso bom julgamento, não nos refugiamos em nossos confortos. Continuamos a desejar uma felicidade que parece fora de alcance. Ganhamos mais dinheiro achando que é o caminho para nos tornarmos felizes e no processo negligenciamos nossa família. A maior parte dos grandes eventos que sonhamos dão menos sustentação à felicidade do que esperávamos. Além de ter menos felicidade do que esperávamos, frequentemente não sabemos exatamente o que queremos, o que nos fará feliz ou como conseguiu-la. Julgamos mal.

Felicidade duradoura não é “construída”. Imagine se alguém pudesse estalar os dedos e lhe dar fama, fortuna e lazer. Você seria feliz? Ficaria eufórico, mas por um curto prazo. Gradualmente se adaptaria a sua nova circunstância e a vida retornaria à sua combinação normal de emoções. Estudos mostram que ganhadores da loteria depois de alguns meses não são mais felizes que uma pessoa comum! Para recuperar a alegria, você precisaria de algo ainda mais empolgante.

Considere, também, como nós a “construímos”. Em 1957 a nossa renda por pessoa, expressa em dólares de hoje, era menos que \$8.000. Hoje é \$16.000. Com a renda dobrada, temos agora o dobro dos bens materiais que o dinheiro pode comprar - incluindo o dobro de carros por pessoa. Também temos microondas, TVs coloridas, VCRs, secretárias eletrônicas e sapatos esportivos de marca que valem \$12 bilhões por ano.

Somos mais felizes? Não. Em 1957, 35 por cento dos americanos disseram ao Centro nacional de pesquisa de opinião que eram “muito felizes”. Em 1991, apenas 31 por cento disse o mesmo.^[6] Enquanto isso, as taxas de depressão inflaram.

O Profeta da Misericórdia de Deus disse:

“A verdadeira riqueza não vem da posse de muita riqueza, mas do enriquecimento da alma.” (Saheeh Al-Bukhari)

Notas de rodapé:

[1] *City of God*, (XIX.4-10). (<http://www.humanities.mq.edu.au/Ockham/y6705.html>).

[2] *Notes for an Autobiography*, 1821.

[3] *De Consol.* iii.

[4] *Civilization and Its Discontents*, (1930).

[5] *Na terapia confiamos: A obsessão da América com a autorrealização*

[6] *Center for a New American Dream*, 2000 Annual Report.
(<http://www.newdream.org/publications/2000annualreport.pdf>)

(parte 2 de 3): Felicidade & ciência

Na parte 1 de Felicidade no Islã discutimos a evolução da felicidade no pensamento ocidental e seus efeitos na cultura ocidental. Na parte 2 reexaminaremos as definições de felicidade e falaremos sobre a relação entre ciência e felicidade e como isso, por sua vez, se relaciona com os ensinamentos do Islã.

O dicionário online Merriam Webster define felicidade como um estado de bem-estar ou contentamento, uma experiência agradável ou satisfatória. Os filósofos com frequência definem felicidade em termos de ter uma vida boa. Felicidade também pode ser definida como um estado de bem-estar, caracterizado por emoções que variam de contentamento a alegria intensa.

Nos anos recentes psicólogos e pesquisadores têm estudado pessoas do mundo todo para descobrir o que exatamente nos faz feliz. É dinheiro, atitude, cultura, memória, saúde ou altruísmo? Novas descobertas sugerem que ações têm um efeito positivo sobre a felicidade. A “Yes! Magazine” apresentou uma lista de estratégias cientificamente comprovadas para ser feliz. Não surpreende que correspondam perfeitamente com a forma que Deus e Seu mensageiro Muhammad, que Deus o exalte, nos ensinaram a comportar, o que é uma indicação da perfeição do Islã.

Aqui, sem nenhuma ordem em particular, estão as sete maneiras “cientificamente” comprovadas de aumentar a felicidade.

1. Evite comparações.

De acordo com a psicóloga de Stanford Sonja Lyubomirsky [1], focar em nossa realização pessoal, ao invés de nos compararmos com outros, leva a uma satisfação maior. Deus diz no Alcorão:

“E não cobices tudo aquilo com que temos agraciado certas classes, com o gozo da vida terrena - a fim de, com isso, prová-las - posto que a mercê do teu Senhor é preferível e mais persistente.” (Alcorão 20:131)

2. Sorria, mesmo que não esteja com vontade.

“Pessoas felizes... veem possibilidades, oportunidades e sucesso. Quando pensam sobre o futuro, são otimistas e quando reveem o passado, tendem a favorecer os pontos altos”, dizem Diener e Biswas-Diener.[2]

O profeta Muhammad, que Deus o exalte, disse: “Não despreze nenhuma boa ação, mesmo que seja apenas saudar seu irmão com um sorriso.”[3] e “Sorrir para o seu irmão é uma caridade.”[4]

Um dos companheiros do profeta Muhammad disse: “Desde o dia que aceitei o Islã, o mensageiro de Deus nunca se encontrou comigo sem um rosto sorridente.”[5] O sábio muçulmano Sheikh Bin Baaz, que Allah tenha misericórdia dele, disse: “Um rosto sorridente indica uma boa qualidade e traz resultados abençoados - indica que o coração está livre de rancor e faz a afeição crescer entre as pessoas.”

3. Sai e se exercite.

Um estudo da Duke University mostra que o exercício pode ser tão eficaz quanto medicamentos, no tratamento da depressão. O Profeta Muhammad disse: “De fato, um crente forte é mais amado por Deus do que um crente fraco.”[6] Ele não falava apenas em termos de fé e caráter, mas também que saúde e condicionamento físico eram características desejáveis em um crente.

4. Faça amizades e aprecie sua família.

Pessoas mais felizes tendem a ter boas famílias, amigos e relacionamentos de apoio, dizem Diener e Biswas-Diener.[7] “Não precisamos apenas de relacionamentos, precisamos de relacionamentos próximos” que envolvam compreensão e carinho. Allah, o Exaltado, diz:

“Adorai a Deus e não Lhe atribuais parceiros. Tratai com benevolência vossos pais e parentes, os órfãos, os necessitados, o vizinho próximo, o vizinho estranho, o companheiro, o viajante e os vossos servos. Porque Deus não estima arrogante e jactancioso algum.” (Alcorão 4:36)

O profeta Muhammad disse: “Entre as coisas que trazem felicidade ao crente nesta vida são um bom vizinho, uma casa espaçosa e um bom cavalo.”[8] O Islã dá muita ênfase na solidariedade de famílias, vizinhanças e da comunidade como um todo.

5. Agradeça de coração.

As pessoas que mantêm anotações semanais sobre as coisas pelas quais são gratas são mais saudáveis, mais otimistas e mais propensas a progredir no alcance de objetivos pessoais, de acordo com o autor Robert Emmons[9].

No centro dos ensinamentos do Islã está a ideia de que para ser feliz ou contente devemos ser gratos a Deus, não apenas pelo que percebemos como bênçãos, mas por todas as circunstâncias. Qualquer que seja a condição em que nos encontramos, somos gratos e certos de que é bom para nós, desde que estejamos seguindo os ensinamentos do Islã. Deus disse:

“Recordai-vos de Mim, que Eu Me recordarei de vós. Agradecei-Me e não Me sejais ingratos!” (Alcorão 2:152)

“E de quando o vosso Senhor vos proclamou: Se Me agradecdes, multiplicar-vos-ei; se Me desagradecdes, sem dúvida que o Meu castigo será severíssimo.” (Alcorão 14:7)

6. Doe, doe agora!

Fazer do altruísmo e da caridade parte de sua vida e ser resoluto a respeito. O pesquisador Stephen Post diz que ajudar um vizinho, ser voluntário ou doar bens e serviços resulta em uma sensação de euforia, e você obtém mais benefícios para a saúde que se fizesse exercícios ou parasse de fumar.

O Islã encoraja as pessoas a serem generosas com a família, amigos, vizinhos, estranhos e até inimigos. Isso é mencionado repetidamente em todo o Alcorão e nas tradições autênticas do profeta Muhammad.

“Dize: Em verdade, meu Senhor prodigaliza e restringe Sua graça a quem Lhe apraz. Tudo quanto distribuídes em caridade Ele vo-lo restituirá, porque é o melhor dos agraciadores.” (Alcorão 34:39)

As pessoas vieram até o Profeta Muhammad e perguntaram: “Se alguém não tem nada para dar, o que pode fazer?” Ele disse: “Deve trabalhar com suas mãos, se beneficiar e dar em caridade (do que ganhar).” As pessoas perguntaram ainda: “Se não puder fazer nem isso?” Ele respondeu: “Devem ajudar os necessitados que pedem auxílio.” Então as pessoas perguntaram: “E se não puder fazer isso?” Ele respondeu: “Devem executar boas ações e manterem-se afastadas de maus atos e isso contará como atos de caridade.”^[10]

7. Coloque o dinheiro no fim da sua lista de prioridades.

As pessoas que priorizam o dinheiro têm mais risco de depressão, ansiedade e baixa autoestima, de acordo com os pesquisadores Tim Kasser e Richard Ryan. O mensageiro de Deus disse: “Seja feliz e anseie pelo que lhe agrada. Por Deus, não temo que venham a ser pobres, mas temo que a riqueza terrena lhes seja concedida como foi concedida aos que viveram antes de vocês. Então competirão entre si como eles competiram e isso os destruirá, como os destruiu.”^[11]

A felicidade não é apenas uma alegria intensa. Também envolve contentamento. No artigo seguinte examinaremos o papel da felicidade no Islã e descobriremos que seguir os mandamentos de Deus é o caminho para a virtude, contentamento e felicidade.

Notas de rodapé:

[1] *The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want*, Sonja Lyubomirsky, Penguin Press, 2008

[2] *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*, Ed Diener and Robert Biswas-Diener, Blackwell Publishing Ltd, 2008

[3] *Saheeh Muslim*

[4] *Saheeh Al-Bukhari*

[5] *Saheeh Al-Bukhari*

[6] *Saheeh Muslim*

[7] *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth*, Ed Diener and Robert Biswas-Diener, Blackwell Publishing Ltd, 2008

[8] Relatado com uma cadeia isnad por *al-Hakim*.

[9] *Thanks! How the New Science of Gratitude Can Make You Happier*, Robert Emmons, Houghton Mifflin Company, 2007

[10] *Saheeh Al-Bukhari*

[11] *Ibid.*

(parte 3 de 3): A felicidade é encontrada na adoração sincera

Na parte 1 de *Felicidade no Islã* discutimos a evolução da felicidade no pensamento ocidental e seus efeitos na cultura ocidental. Na parte 2 reexaminamos as definições de felicidade e tentamos entender a relação entre ciência e felicidade. Agora, na parte 3, aprenderemos sobre a felicidade nos ensinamentos do Islã.

O Islã é a religião que é mais que uma religião, é um modo de vida completo. Nada é tão pequeno ou tão grande para ser coberto pelos ensinamentos do Islã. Alegre-se e seja feliz, permaneça positivo e em paz.[1] Isso é o que o Islã nos ensina, através do Alcorão e das tradições autênticas do profeta Muhammad, que Deus o louve. Cada um dos mandamentos de Deus tem como objetivo trazer felicidade para o indivíduo. Isso se aplica em todos os aspectos da vida, adoração, economia e sociedade.

“A quem praticar o bem, seja homem ou mulher, e for crente, concederemos uma vida agradável e premiaremos com uma recompensa, de acordo com a melhor das ações.” (Alcorão 16:97)

Como a maioria de nós pode perceber, a felicidade é aquela qualidade etérea que abrange contentamento e paz, é a alegria suave que faz com que nossos lábios, rostos e corações sorriam. É determinada pela fé em Deus e obediência a Ele. Assim, felicidade abrange a paz, segurança e submissão que é o Islã. As injunções e regulamentações do Islã reforçam a felicidade que resulta de conhecer Deus e que ajuda a garantir a felicidade da humanidade durante a vida nesse mundo. Entretanto, o

Islã também enfatiza que a vida desse mundo não é nada mais que um meio de alcançar a Vida Futura. Ao seguir as orientações do Islã é possível ser feliz, enquanto esperamos por nossa felicidade eterna.

Às vezes, para alcançar a felicidade, as pessoas tentam seguir caminhos complicados e não conseguem ver o caminho mais fácil, que é o Islã. A felicidade pode ser encontrada no conforto que vem de estar com a verdade. Pode ser alcançada pela adoração sincera, apressando-se para fazer ações virtuosas, nobres e belas e pela realização de atos de gentileza ou caridade. Todas essas coisas têm o potencial de nos fazer felizes, todos os dias, sob quaisquer circunstâncias. Mesmo a menor das caridades, para agradar a Deus, pode colocar um sorriso em seu rosto e levar um sentimento de alegria ao seu coração.

“Por outra, o exemplo de quem gasta os seus bens espontaneamente, aspirando à complacência de Deus para fortalecer a sua alma, é como um pomar em uma colina que, ao cair a chuva, tem os seus frutos duplicados; quando a chuva não o atinge, basta-lhe o orvalho. E Deus bem vê tudo quanto fazeis.”
(Alcorão 2:265)

O profeta Muhammad disse: “De fato os assuntos de um crente são surpreendentes! Todos são para seu benefício. Se lhe for concedida facilidade é agradecido e é bom para ele. E se for afligido com dificuldade e persevera, é bom para ele.” [2] A natureza da condição humana significa que entre a felicidade pode haver grande tristeza e dentro da dor e desespero pode haver grande alegria. Um crente aceitará o decreto de Deus para ele e levará uma vida feliz livre de desespero total ou dor insuportável.

O Islã tem a resposta para todos os problemas que afligem a humanidade e saber isso leva à felicidade, porque nos permite ver além da necessidade por autogratisação e da necessidade de adquirir bens. Seguir o ensinamento do Islã e se empenhar para agradar a Deus nos lembra de que essa vida é apenas uma pausa transitória no caminho da vida eterna.

“Em troca, quem desdenhar a Minha Mensagem, levará uma mísera vida, e, cego, congregá-lo-emos no Dia da Ressurreição.”
(Alcorão 20:124)

Deus diz no Alcorão: **“Verdadeiramente! Sou Allah! Não existe deus a ser adorado exceto Eu, adorai-Me.”** (Alcorão 20:14) A chave para a felicidade é conhecer e adorar Deus. Quando alguém adora e lembra-se do Criador como Ele deve ser adorado e lembrado, a felicidade pode ser observada ao nosso redor a qualquer momento e mesmo na noite mais escura. Está no sorriso de uma criança, no toque de uma mão que nos conforta, na chuva que encharca a terra ou no cheiro da primavera. Essas coisas podem fazer nossos corações verdadeiramente felizes, porque são manifestações da misericórdia e amor de Deus. A felicidade pode ser encontrada na adoração.

Para encontrar a verdadeira felicidade devemos buscar conhecer Deus, especialmente por meio de Seus nomes e atributos. Buscar conhecimento benéfico traz felicidade. Os anjos batem suas asas e mantêm registros dos que buscam conhecimento e o mero pensamento disso coloca um sorriso de felicidade no rosto de um crente. Nossos predecessores virtuosos compreendiam a felicidade e a alegria inerentes no empenho de ficar próximo de Deus.

O notável sábio muçulmano Ibn Taymiyyah, que Deus tenha misericórdia dele, disse uma vez: “Fiquei doente uma vez e o médico me disse que ler e dar palestras sobre conhecimento só piorariam minha condição. Disse a ele que não podia abandonar esses interesses. Perguntei a ele se o corpo se tornava mais forte e a doença era repelida se a alma se sentisse feliz e alegre. Ele respondeu afirmativamente e, então, eu disse que minha alma encontrava alegria, conforto e força no conhecimento”.

A felicidade perfeita só estará disponível para nós se passarmos a vida futura no Paraíso. Somente lá encontraremos paz, tranquilidade e segurança totais. Somente lá estaremos livres do medo, ansiedade e dor que são partes da condição humana. Entretanto, as orientações fornecidas pelo Islã permitem a nós, humanos imperfeitos, buscar a felicidade nesse mundo. A chave para ser feliz nesse mundo e no outro é buscar a satisfação de Deus e adorá-Lo, sem associar parceiros a Ele.

**“Outros dizem: "Ó Senhor nosso, concede-nos a graça deste mundo e do futuro, e preserva-nos do tormento infernal!"”
(Alcorão 2:201)**

Notas de rodapé:

[1] Al Qarni, Aaidh Ibn Abdullah, (2003), *Don't be sad*. International Islamic Publishing House, Saudi Arabia.

[2] *Saheeh Muslim*