

## Como o Islã Lida com a Tristeza e Preocupação

### (parte 1 de 4): A Condição Humana



O ser humano médio nos países desenvolvido luta com a tristeza e a preocupação diariamente. Enquanto a maioria da população mundial enfrenta pobreza extrema, fome, conflitos e desespero, aqueles de nós privilegiados por levarmos vidas relativamente fáceis devemos lidar com o medo, estresse e ansiedade. Por que aqueles de nós abençoados com riquezas sem comparação estão imersos em solidão e desespero? Vivemos em uma época de confusão e podemos tentar ao máximo, mas o acúmulo de bens materiais não pode remendar corações partidos e almas despedaçadas.

Agora, mais do que em qualquer outra época na história da humanidade, estresse, ansiedade e problemas psicológicos estão cobrando um preço muito alto sobre a condição humana. Crenças religiosas devem transmitir um sentido de conforto, mas parece que o homem do século 21 perdeu a habilidade de conectar-se com Deus. Ponderar sobre o significado da vida não supera mais um sentimento de abandono. Esse desejo de adquirir bens materiais, que de alguma forma valida nossa razão de ser, tornou-se o bálsamo que alivia nossas almas conturbadas. Por quê?

Temos o melhor de tudo prontamente disponível, mas a realidade é que nada temos. Nada que conforte a alma. Belos móveis não seguram nossas mãos na noite mais escura. O centro de diversões mais moderno não enxuga nossas lágrimas ou suaviza nossa testa franzida. Aquelles de nós que vivem em dor e

sofrimento ou afligidos por dificuldades sentem-se abandonados. Sentimo-nos à deriva em um mar aberto. Ondas enormes ameaçam nos engolir a qualquer momento. Nossos desejos e débitos estão no ápice e pairam sobre nós como grandes anjos vingadores e procuramos conforto em vícios e comportamento autodestrutivo.

Como nos afastamos do precipício? No Islã a resposta é notavelmente simples. Voltamo-nos para o nosso Criador. Deus sabe o que é melhor para Sua criação. Tem conhecimento total da psique humana. Conhece a dor, o desespero e a tristeza. Deus é quem estamos procurando na escuridão. Quando colocarmos Deus novamente em nossa agenda, a dor diminuirá.

**“Em verdade é na lembrança de Deus que os corações encontram conforto.” (Alcorão 13:28)**

O Islã não é uma religião cheia de rituais vazios e regras e regulamentações hipercríticas, embora possa assim parecer se esquecermos qual é nosso propósito real na vida. Fomos criados para adorar Deus, nada mais e nada menos. Entretanto, Deus em Sua infinita misericórdia e sabedoria não nos abandonou nesse mundo cheio de testes e tribulações. Proveu-nos com armas. Essas armas são mais poderosas que os arsenais dos grandes exércitos do século 21. Deus nos deu o Alcorão e as tradições autênticas de Seu profeta Muhammad.

O Alcorão é um livro de orientação e as tradições do profeta Muhammad explicam essa orientação. A religião do Islã é sobre fazer e manter uma conexão com Deus. É assim que o Islã lida com tristeza e preocupação. Quando a onda está prestes a nos esmagar ou o mundo começa a ficar fora de controle, Deus é o fator estabilizador. O maior erro que um crente pode cometer é separar os aspectos religiosos e materiais de sua vida.

**“Deus prometeu aos crentes que praticam o bem uma indulgência e uma magnífica recompensa.” (Alcorão 5:9)**

Quando aceitamos com plena submissão que não somos mais do que servos de Deus colocados nessa terra para sermos testados e tentados, a vida repentinamente assume um significado completamente novo. Reconhecemos que Deus é a constante em nossas vidas e que Sua promessa é verdadeira. Quando somos tomados pela preocupação e tristeza, o alívio vem de voltarmos para Deus. Se vivermos nossas vidas de acordo com Sua orientação, conseguimos os meios e a habilidade para superar qualquer desespero. O profeta Muhammad declarou que todos os assuntos de um crente são bons.

**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.<sup>[1]</sup>**

O Islã tem a resposta para todos os problemas que afligem a humanidade. Pede que olhemos além da necessidade por autogratificação e além da necessidade de adquirir bens. O Islã nos lembra que essa vida é apenas uma pausa transitória no caminho da vida eterna. A vida desse mundo é apenas um momento efêmero, que às vezes transborda com momentos de grande alegria e felicidade e em outros com momentos cheios de tristeza e desespero. Essa é a natureza da vida e essa é a condição humana.

Nos três artigos a seguir examinaremos a orientação do Alcorão e das tradições autênticas do profeta Muhammad em uma empreitada para descobrir como o Islã sugere que lidemos com tristeza e preocupação. Existem três pontos chave que permitirão ao crente libertar-se dos grilhões do século 21. São paciência, gratidão e confiança em Deus. Na língua árabe *sabr*, *shukr* e *tawwakul*.

**“Certamente que vos poremos à prova mediante o temor, a fome, a perda dos bens, das vidas e dos frutos. Mas tu (ó Mensageiro), anuncia (a bem-aventurança) aos perseverantes.” (Alcorão 2:155)**

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

**“Se Deus vos secundar, ninguém poderá vencer-vos; por outra, se Ele vos esquecer, quem, em vez d’Ele, vos ajudará? Que os crentes se encomendem a Deus!” (Alcorão 3:160)**

---

## Footnotes:

[1] *Saheeh Muslim*

## (parte 2 de 4): Paciência

Tristeza e preocupação são parte da condição humana. A vida é uma série de momentos. Nos dois extremos estão momentos alegres que fazem nossos corações cantar com satisfação e momentos difíceis que nos afundam na tristeza e preocupação. No meio está a vida real: os altos, os baixos, o mundano e entediante, a doçura e a luz. E nesses momentos que o crente deve tentar estabelecer uma conexão com Deus.

O crente deve forjar um elo inquebrantável. Quando a alegria da vida encher nossos corações e mentes não devemos esquecer que é uma bênção de Deus e, da mesma forma, quando nos depararmos com tristeza e preocupação devemos perceber que isso também vem de Deus, mesmo que à primeira vista não consigamos ver a bênção.

Deus é o Mais Sábio e o Mais Justo. Qualquer que seja a condição em que nos encontremos e independente do que sejamos forçados a confrontar, é imperativo que abramos nossos olhos ao fato de que Deus sabe o que é bom para nós. Embora evitemos enfrentar nossos medos e preocupações, pode ser que odiemos algo que é bom para nós e desejemos algo que pode nos levar à ruína e condenação.

**“É possível que repudieis algo que seja um bem para vós e, quiçá, gosteis de algo que vos seja prejudicial; todavia, Deus sabe todo o bem que fizerdes, Deus dele tomará consciência.” (Alcorão 2:216)**

A vida desse mundo foi projetada por nosso Criador para maximizar nossas chances de levarmos uma vida abençoada na Vida Eterna. Quando enfrentamos testes, eles nos ajudam a crescer e amadurecer como seres humanos capazes de funcionar sem esforço nesse mundo transitório.

Deus não nos abandona em face das tentações e tribulações que enfrentamos nesse mundo. Eles nos equipou com armas potentes. Três das mais importantes são paciência, gratidão e confiança. O grande sábio islâmico do século 14 E.C. Ibnul Qayyim disse que nossa felicidade nessa vida e nossa salvação na Vida Eterna dependem de paciência.

**“Sabei que hoje os recompensarei por sua perseverança, e eles serão os ganhadores.” (Alcorão 23:111)**

**“... pacientes na miséria e na adversidade, ou durante os combates, esses são os verazes, e esses são os tementes (a Deus).” (Alcorão 2:177)**

A palavra árabe para paciência é *sabr* e vem da palavra raiz que significa parar, deter ou refrear. Ibnul Qayyim explicou<sup>[1]</sup> que ter paciência significava ter a habilidade de determos o desespero, refrearmos a reclamação e nos controlarmos em tempos de tristeza e preocupação. O genro do profeta Muhammad, Ali ibn Abu Talib, definiu paciência como “buscar a ajuda de Deus”.<sup>[2]</sup>

Sempre que formos atingidos por tristeza e preocupação nossa primeira reação deve ser sempre nos voltarmos para Deus. Ao reconhecermos Sua Grandeza e Onipotência começamos a compreender que somente Deus pode aliviar nossas almas conturbadas. O próprio Deus nos avisou para chamarmos por Ele.

**“Os mais sublimes atributos pertencem a Deus; invocai-O, pois, e evitai aqueles que profanam os Seus atributos, porque serão castigados pelo que tiverem cometido.” (Alcorão 7:180)**

O profeta Muhammad nos encorajou a chamar por Deus usando todos os Seus mais belos nomes. Em suas próprias súplicas sabe-se que dizia: **“Ó Deus, lhe peço por todos os nomes com os quais Te nomeastes, ou que revelastes em Seu**

**livro, ou que ensinastes a qualquer uma das Tuas criações ou que mantivestes oculto no conhecimento invisível Contigo.”[3]**

Em tempos de tristeza e estresse, contemplar os nomes de Deus pode trazer grande alívio. Também pode ajudar-nos a focar em ficarmos calmos e pacientes. É importante compreender que embora o crente seja encorajado a não se deixar levar pelo sofrimento e angústia ou reclamar sobre estresses e problemas, é permitido que se volte para Deus suplicando e pedindo conforto.

Os seres humanos são frágeis. Nossas lágrimas caem, nossos corações são magoados e a dor às vezes é quase insuportável. Até mesmo os profetas, cujas conexões com Deus eram inquebrantáveis, sentiram seus corações constritos por medo ou dor. Também voltaram seus rostos para Deus e imploraram conforto. Entretanto, suas reclamações eram cercadas de pura paciência e aceitação do destino que Deus tinha decretado.

Quando o profeta Jacó desesperou-se por nunca mais ver seus filhos José ou Benjamim ele se voltou para Deus e o Alcorão nos conta que implorou a Deus por conforto. O profeta Jacó sabia que não fazia sentido em se voltar contra o mundo e que Deus ama e protege os pacientes.

**“Disse: Só exponho perante Deus o meu pesar e a minha angústia porque sei de Deus o que vós ignorais...” (Alcorão 12:86)**

O Alcorão também nos conta que o profeta Jó se voltou para Deus implorando Sua misericórdia. Estava pobre, doente e tinha perdido sua família, amigos e meios de sustento, mas ainda assim suportou tudo isso com paciência e tolerância e voltou-se para Deus.

**“E (recorda-te) de quando Jó invocou seu Senhor (dizendo): ‘Em verdade, a adversidade tem-me açoitado; porém, Tu és o mais clemente dos misericordiosos!’ E o atendemos e o libertamos do mal que o afligia; restituímos-lhes a família, duplicando-a, como acréscimo, em virtude da Nossa misericórdia, e para que servisse de mensagem para os adoradores.” (Alcorão 21: 83-84)**

Paciência significa aceitar o que está além de nosso controle. Em tempos de estresse e ansiedade, ser capaz de submeter-se à vontade de Deus é um conforto imensurável. Não significa que ficaremos sentados deixando a vida passar. Não! Significa que lutaremos para agradar a Deus em todos os aspectos de nossa vida, em nosso trabalho e diversão, em nossa vida familiar e nossos empreendimentos pessoais.

Entretanto, quando as coisas não saem conforme planejamos ou do jeito que queremos, mesmo que pareça que os temores e preocupações estejam nos

derrubando, aceitamos o que Deus decretou e continuamos a lutar para agradá-Lo. Ser paciente é trabalho duro; nem sempre vem de forma natural ou fácil. O profeta Muhammad, que Deus o louve, disse: **“Quem tentar ser paciente, Deus ajudará a ser paciente.”**<sup>[4]</sup>

Torna-se fácil para nós exercer a paciência quando percebemos que é impossível contar todas as bênçãos que Deus nos concedeu. O ar que respiramos, a luz do sol em nossos rostos, o vento em nosso cabelo, a chuva na terra seca e o glorioso Alcorão, palavras de Deus para nós, são algumas das incontáveis bênçãos de Deus. Lembrar de Deus e contemplar Sua grandeza é a chave para a paciência e a paciência é a chave para o paraíso eterno, a maior bênção de Deus para as criaturas frágeis chamadas de humanidade.

---

### Footnotes:

<sup>[1]</sup> Ibn Qayyim al jawziyyah, 1997, *Patience and gratitude*, tradução para o inglês, Reino Unido, Ta Ha Publishers.

<sup>[2]</sup> Ibid. P12

<sup>[3]</sup> Ahmad, classificado como Saheeh por Al Baniv.

<sup>[4]</sup> Ibn Qayyim al jawziyyah, 1997, *Patience and gratitude*, tradução para o inglês, Reino Unido, Ta Ha Publishers. P15

## (parte 3 de 4): Gratidão

Como seres humanos frágeis somos frequentemente tomados por temores e ansiedade. Algumas vezes a tristeza e a preocupação ameaçam assumir o controle de nossas vidas. Essas emoções podem se tornar tão avassaladoras que esquecemos nosso propósito principal na vida, que é adorar Deus. Quando agradar a Deus está no centro de todos os nossos pensamentos, ações e atitudes, a tristeza e a preocupação não podem ter lugar em nossas vidas.

No artigo anterior discutimos sobre lidar com a tristeza e preocupação sendo pacientes. Também falamos sobre contar as bênçãos que Deus nos concedeu como forma de encorajar a paciência. Outra forma de superar a tristeza e preocupação é sendo grato a Deus por Suas incontáveis bênçãos. Deus explica no Alcorão que os verdadeiros adoradores são os agradecidos.

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

Existem muitas formas de expressar gratidão. A primeira e mais importante é adorar Deus na forma que Ele prescreveu. Os cinco pilares do Islã<sup>[1]</sup> nos foram ordenados por Deus e nos orientam a adorá-Lo facilmente. Quando cumprimos

nossas obrigações com Deus, torna-se óbvio o quanto somos verdadeiramente abençoados.

Quando testemunhamos que não existe divindade merecedora de adoração exceto Allah e que Muhammad é Seu mensageiro final, somos gratos por sermos abençoados com o Islã. Quando um crente se prostra perante Deus em oração quieta e prazerosa, expressa gratidão. Durante o jejum de Ramadã somos agradecidos pelo alimento e água pela percepção de que Deus nos provê o sustento. Se um crente é capaz de fazer a peregrinação à Casa de Deus em Meca, de fato é motivo para agradecimento. A viagem do Hajj pode ser longa, difícil e cara.

O crente também expressa gratidão fazendo caridade. O profeta Muhammad, que Deus o louve, aconselhou seus seguidores a fazerem caridade diariamente para expressar gratidão a Deus por cada articulação ou faculdade em seu corpo.<sup>[2]</sup> *Oimam Ibn Rajab* um destacado sábio muçulmano do século 7 disse: “Os seres humanos são obrigados a agradecerem a Deus todos os dias por Suas bênçãos realizando atos de virtude e caridade diariamente”.

Se lembrarmos de Deus lendo o Alcorão e contemplando seus significados, obtemos uma compreensão maior da vida desse mundo e da vida eterna. Consequentemente, começamos a compreender a natureza transitória dessa vida e o fato de que até mesmo os testes e tribulações são bênçãos de Deus. A sabedoria e justiça de Deus são inerentes até nas situações mais difíceis.

Com que frequência ouvimos pessoas com doenças debilitantes ou deficiências terríveis agradecerem a Deus por suas condições ou falarem que a dor e o sofrimento trazem bênçãos e coisas boas para suas vidas? Com que frequência ouvimos outros falarem sobre experiências e sofrimentos horríveis e ainda assim continuarem a agradecer a Deus?

Em tempos de tristeza e preocupação, quando nos sentimos sozinhos e angustiados, Deus é nosso único refúgio. Quando a tristeza e preocupação se tornam insuportáveis, quando não há mais nada a não ser estresse, medo, ansiedade e miséria, instintivamente nos voltamos para Deus. Sabemos que Suas palavras e Sua promessa são verdadeiras!

**“... Se Me agradecerdes, multiplicar-vos-ei.” (Alcorão 14:7)**

Deus conhece a sabedoria de coisas boas acontecerem a pessoas más ou coisas más acontecerem a pessoas boas. Em geral, o que nos faz voltar para Deus é bom e devemos ser gratos. Em tempos de crise as pessoas se aproximam de Deus, enquanto que em tempos de conforto frequentemente esquecemos-nos da origem do conforto. Deus é o Provedor e é o Generosíssimo. Deus quer nos recompensar com vida eterna e se dor e sofrimento podem garantir o Paraíso, então testes e

tribulações são uma bênção. O profeta Muhammad, que Deus o louve, disse: “Se Deus quer fazer o bem a alguma pessoa, a aflige com tribulações.”<sup>[3]</sup>

O profeta Muhammad também disse: “Toda desgraça ou doença que aflige um muçulmano, preocupação, angústia, mal ou angústia – até mesmo a dor de um espinho – será expiação perante Deus por alguns de seus pecados.”<sup>[4]</sup> Somos seres humanos imperfeitos. Podemos ler essas palavras e até entender o sentimento por trás delas, mas reconhecer a sabedoria por trás de cada situação e sermos gratos por nossas tribulações é muito difícil. É muito mais fácil nos deixarmos levar pela tristeza e preocupação. Entretanto Deus, o mais Misericordioso, nos dá orientações claras e promete duas coisas: se O adorarmos e seguirmos Sua orientação seremos recompensados com o Paraíso e que com a dificuldade vem a facilidade.

**“Em verdade, com a dificuldade está a facilidade.” (Alcorão 94:5)**

Esse versículo é parte de um capítulo do Alcorão revelado quando as dificuldades na missão do profeta Muhammad o estavam sobrecarregando e causando angústia. As palavras de Deus o confortaram e o fizeram sentir-se seguro assim como nos confortam hoje. Deus nos lembra de que com a dificuldade vem a facilidade. A dificuldade nunca é absoluta e sempre vem acompanhada com facilidade. Por isso devemos ser gratos. Por isso devemos expressar nossa gratidão.

Devemos aceitar que os testes, triunfos e tribulações são parte de estarmos vivos. Cada um deles, dos mais altos aos mais baixos, são bênçãos de Deus. Uma bênção designada unicamente para cada pessoa. Quando somos vencidos pela tristeza e preocupação devemos nos voltar para Deus, nos empenharmos para sermos pacientes e gratos e colocar nossa confiança em Deus. Por que Deus é o mais confiável. Ao confiarmos Nele, podemos superar qualquer momento de ansiedade e conquistar qualquer tristeza ou preocupação que entrem em nossas vidas.

---

#### **Footnotes:**

<sup>[1]</sup> Testemunho de fé, oração, jejum no Ramadã, caridade compulsória (zakat) e peregrinação.

<sup>[2]</sup> *Saheeh Bukhari*

<sup>[3]</sup> *Saheeh Bukhari*

<sup>[4]</sup> Ibid

À medida que entramos no novo século, aqueles de nós que têm o privilégio de viver acima da linha da pobreza são confrontados com um conjunto único de desafios. Temos comida suficiente para comer, abrigo dos elementos e a maioria de nós pode até se entregar a pequenos luxos. Fisicamente temos tudo que precisamos, mas espiritualmente e emocionalmente estamos desamparados. Nossas mentes estão cheias de tristeza e preocupação. Estresse e ansiedade crescem. À medida que acumulamos bens, nos perguntamos por que não somos felizes. Quando embarcamos em mais um feriado sentimo-nos sozinhos e desesperados.

Uma vida distante de Deus é de fato uma vida triste. Independente de quanto dinheiro acumulamos ou de quão grande é nossa casa, se Deus não é o centro de nossas vidas a felicidade nos deixará para sempre. A verdadeira felicidade só pode ser encontrada quando ao menos tentamos cumprir nosso propósito na vida. Os seres humanos existem para adorar Deus. Deus nos quer felizes nessa vida e na Vida Eterna e nos deu a chave para verdadeira felicidade. Não é um segredo ou mistério. Não é um enigma ou quebra-cabeças, e Islã.

**“E não criei a Humanidade e os Jinns exceto para Me adorarem.” (Alcorão 51:56)**

A religião do Islã explica claramente nosso propósito na vida e nos dá as diretrizes para fazermos nossa busca por felicidade mais fácil. O Alcorão e as tradições autênticas do profeta Muhammad, que Deus o louve, são nossos livros de orientação para uma vida completamente livre de tristeza e preocupação. Isso, entretanto, não significa que não seremos testados porque Deus afirma muito claramente no Alcorão que nos testará. Nossas vidas serão repletas de situações que exigem de nós que busquemos a Deus e dependamos Dele. Deus nos promete que recompensará os pacientes, pede-nos para sermos gratos a Ele e nos diz que ama os que confiam Nele.

**“... encomenda-te a Deus, porque Deus aprecia aqueles que (a Ele) se encomendam.” (Alcorão 3:159)**

**“Os verdadeiros crentes são aqueles que, quando Allah é mencionado, seus corações tremem de temor, e quando Seus versículos são recitados, eles (os versículos) aumentam sua Fé; e eles confiam em seu Senhor (somente).” (Alcorão 8:2)**

A vida é repleta de triunfos e tribulações. Algumas vezes é um passeio na montanha russa. Um dia nossa fé está alta e doce e no outro diminui e nos sentimos tristes e preocupados. A maneira de amenizar nossa viagem é confiar que Deus sabe o que é melhor para nós. Mesmo quando coisas aparentemente ruins acontecem, existe um propósito e sabedoria. Às vezes o propósito é conhecido somente por Deus, às vezes é óbvio.

Consequentemente, quando percebemos que não existe poder ou força exceto de Deus, podemos começar a relaxar. O profeta Muhammad, que Deus o louve, uma vez lembrou um de seus jovens companheiros que Deus é todo poderoso e nada acontece sem Sua permissão.

**“Rapaz, atenha-se aos mandamentos de Deus e Ele o protegerá nessa vida e na próxima. Atenha-se aos mandamentos de Deus e Ele o ajudará. Quando pedir algo, peça a Deus e se buscar ajuda, busque de Deus. Saiba que se as pessoas se unirem para lhe dar algum benefício, só poderão beneficiá-lo com o que Deus registrou para você e se as pessoas se unirem para causar-lhe algum mal, só poderão prejudica-lo com o que Deus registrou para você. As penas foram removidas e as páginas estão secas.”<sup>[1]</sup>**

Quando estamos cientes do fato de que Deus tem controle sobre todas as coisas e quer que vivamos para sempre no Paraíso, podemos começar a deixar nossa tristeza e preocupação para trás. Deus nos ama e quer o melhor para nós. Deus nos deu orientação clara e Ele é o mais Misericordioso, o mais Perdoador. Se as coisas não saírem conforme nosso plano, se não vemos os benefícios dos desafios que enfrentamos na vida, pode tornar-se muito difícil não nos desesperarmos e sermos presas do estresse e ansiedade. Nesse ponto, devemos aprender a confiar em Deus.

**“Se Deus vos secundar, ninguém poderá vencer-vos; por outra, se Ele vos esquecer, quem, em vez d’Ele, vos ajudará? Que os crentes se encomendem a Deus!” (Alcorão 3:160)**

**“Dize: Ele é o meu Senhor! Não há mais divindade além d’Ele! A Ele me encomendo e a Ele será o meu retorno!”(Alcorão 13:30)**

**“Nós suportaremos as vossas injúrias, e que a Deus se encomendem os que n’Ele confiam!” (Alcorão 14:12)**

Como crentes nossa confiança em Deus deve ser constante em todas as situações, boas, más, fáceis ou difíceis. O que acontece nesse mundo é pela permissão de Deus. Ele provê sustento e é capaz de retirá-lo. É o mestre da vida e da morte. Deus determina se somos ricos ou pobres e se somos saudáveis ou doentes. Agradecemos a Deus por garantir-nos a capacidade de lutar e sair para adquirir o que é bom para nós. Qualquer que sejam nossas circunstâncias, precisamos agradecer e louvar a Deus por elas. Se for preciso devemos suportar nossas dificuldades com paciência e, acima de tudo, devemos amar e confiar em Deus. Quando a vida se torna escura e difícil devemos amar mais a Deus; quando somos tomados pela tristeza e preocupação devemos confiar mais em Deus.

---

## Footnotes:

[1] *Ahmad & at-Tirmidhi*