

OS BENEFÍCIOS ESPIRITUAIS DA ORAÇÃO

Avaliação:

Descrição: Tirar um tempo da rotina diária para parar e rezar é uma ordem de Allah, mas será que isso também nos traz benefícios espirituais?

Category: [Lições](#) › [Virtudes do Islam](#) › [Benefícios de ser Muçulmano](#)

Category: [Lições](#) › [Incrementar a Fé](#) › [Purificação da Alma](#)

Por: Imam Mufti

Publicado em: 12 Dec 2019

Última modificação em: 25 Jun 2019

Objetivos

- Compreender que a oração é uma forma de recordar de Allah e de aumentar a consciência da Sua presença.
- Compreender a relação entre a oração e o arrependimento, a oração e a disciplina, e a oração e a humildade.

Termos em árabe

- Salah* - A palavra árabe para indicar uma ligação direta entre o servo e Allah. Mais especificamente, no Islam refere-se às cinco orações diárias formais e é o mais importante ato de adoração.
- Taqwa* - Temor a Allah, piedade, consciência de Deus. Descreve um estado de consciência de Allah em tudo o que indivíduo faz.
- Imam* - A pessoa que conduz a oração.

A lembrança de Allah

Quase todas as pessoas no mundo moderno estão envolvidas em alguma atividade básica mundana, como ganhar o sustento, estudar, comer, dormir, ou socializar. Naturalmente, esquecemos-nos de Allah e das obrigações que Lhe devemos. Quando nos esquecemos de Allah, esta vida e suas preocupações tornam-se a principal ocupação da mente humana. Os desejos se intensificam. A pessoa começa a "perseguir a sua sombra", algo que nunca alcançará. Para muitos, o dinheiro torna-se o único objetivo da vida. Quanto mais ganha, mais gasta, e mais deseja.

Allah estabeleceu momentos para quebrar com a rotina diária por uns minutos, e adorá-Lo: a primeira coisa pela manhã antes de iniciarmos o nosso dia; depois, ao meio dia, ao meio da tarde, ao anoitecer, e durante a noite antes de dormirmos. Quando

é feita apropriadamente e com concentração, desperta e estimula a alma. O muçulmano lembra a si mesmo que Allah está a cargo de tudo, que ele é um servo devoto de Allah, e o prazer de Allah é o seu objetivo. Por alguns minutos, cinco vezes ao dia, o muçulmano deixa este mundo e encontra-se com o seu Senhor:

“...e cumpre a oração em lembrança de Mim.” (Alcorão 20:14)

Taqwa (estar consciente de Deus)

As orações (*salah*) fazem com que a pessoa seja consciente da presença divina. Quando uma pessoa reza cinco vezes por dia, ela acostuma-se a sentir a presença divina e desenvolve o sentido de que Allah lhe observa todo o tempo e que nunca está oculta de Allah, mesmo quando está sozinha. Uma sensação da presença divina mantém o coração suspenso entre o temor e a esperança. O temor a Allah mantém o muçulmano longe do ilícito e o encoraja a cumprir com o obrigatório; uma mistura de amor divino e adoração devota que o mantém cumpridor dos preceitos religiosos. A realização regular das orações aumenta a nossa consciência da presença de Allah.

Buscando o perdão

Errar é humano, e até mesmo o mais piedoso dos muçulmanos peca e necessita se arrepender. Todos nós precisamos buscar constantemente o perdão de Allah e tentar o nosso melhor para não repetir os erros. Sem um contato regular com Allah, é pouco provável que uma pessoa sinta culpa pelos pecados e se arrependa. Às vezes, se uma pessoa não pede a Allah que a perdoe por um longo tempo, pode se tornar indiferente ao pecado e pode até mesmo esquecer-se de que caiu nele, pelo que nem sequer chega a pedir perdão. Certas súplicas nas orações regulares (*salah*) recordam o muçulmano dos seus pecados e o levam a pedir perdão por eles. Isto por sua vez, faz com que o muçulmano se sinta culpado por seus pecados e o leva a buscar o arrependimento logo que os comete. Um muçulmano aprende a constantemente buscar perdão pelos seus pecados e nunca se sente demasiado distante do seu amável Senhor. A oração coloca o homem diretamente perante Allah buscando perdão pelos seus erros.

A oração em si é uma forma de apagar os pecados, pelo menos os menores^[1].

O Mensageiro de Allah (que a misericórdia e as bênçãos de Allah estejam com ele) perguntou:

“O que é que pensariam se passasse um rio pela porta de qualquer um de vós e esse indivíduo se lavasse no rio cinco vezes ao dia, restaria algum rastro de sujidade nele?”

Eles (os seus companheiros) disseram: 'Não restaria nele nenhum rastro de sujidade.'

***O Profeta disse: 'Este é o caso das cinco orações diárias, através das quais Allah apaga o pecado.'* (Sahih Al-Bukhari, Sahih Muslim)**

Controle e disciplina

A oração tem a capacidade de estimular uma mudança para melhor na vida das pessoas. O fato de que deixarmos o que estamos fazendo e nos alinharmos atrás de um líder (chamado *Imam*) cinco vezes por dia na mesquita, ou então encontramos um lugar para rezar no trabalho ou na escola por nós mesmos, incute disciplina nas nossas vidas. As pessoas juntam-se ao exército para aprenderem a ser disciplinadas e todo mundo admira isso. De uma forma semelhante, a oração nos treina a fazer movimentos específicos e a pronunciar palavras específicas em momentos específicos. Todas as partes do corpo estão sob controle, em obediência e adoração a Allah; e se essa disciplina for interrompida, é possível que haja a necessidade de repetir a oração.

O Islam reconhece que todos nós somos diferentes, por isso permite flexibilidade em muitos casos. O líder da oração (*Imam*) deve mantê-la breve. As mulheres não têm a obrigação de rezarem na mesquita. Uma pessoa doente pode rezar sentada, e se não puder se sentar pode até mesmo rezar deitada. A disciplina que é adquirida na oração pode ser aplicada em outros aspectos da vida religiosa e também mundana. Assim como não devemos desviar o olhar enquanto rezamos, também devemos controlar os nossos olhos fora da oração para não olhar para coisas proibidas. Assim como usamos a nossa língua para louvar a Allah, fora das orações formais devemos evitar a fofoca e a mentira. Assim como as nossas mãos e os nossos pés executam movimentos específicos, fora das orações devemos evitar usá-los para roubar, comprar ou comer aquilo que é proibido. Não devemos caminhar para o proibido, mas sim afastarmo-nos dele. Esta é a essência sobre a qual Allah nos diz:

“Por certo, a oração coíbe a obscenidade e o reprovável.” (Alcorão 29:45)

A calma e a serenidade provenientes da concentração nas orações

Um elemento muito importante da oração é a calma e a serenidade juntamente com a humildade alcançada por uma profunda concentração. Allah diz no Alcorão:

“Com efeito, bem-aventurados os crentes, que são humildes em suas orações...” (Alcorão 23:1-2)

O propósito da oração não é apenas cumprir com um ritual vazio. Para que a oração seja aceita, deve ser feita com devoção. Aprenda o significado dos termos árabes usados na oração, concentre-se nesses significados e nas partes do Alcorão que esteja você recitando. Saiba que Allah responde às orações e está a escutar. Foque o seu olhar no ponto da prostração, ou então feche os seus olhos se algo nas proximidades

causar a sua distração. Ao concentrar-se nas palavras pronunciadas nas diferentes posturas da oração, ao aumentar a consciência de que está em frente a Allah, escolhendo um lugar confortável e limpo, livre de distrações, um indivíduo pode aumentar a sua concentração na oração. Haverá sempre formas de melhorá-la. Remova o véu da sua mente e foque-se nas bênçãos de Allah na sua vida, sinta a sua insignificância em frente do Criador Magnífico, sinta-se culpado pelos seus pecados. Isso o ajudará a reduzir a tensão, as preocupações e a ansiedade. Há um limite para o que o nosso corpo e a nossa mente conseguem suportar. A oração é relaxante e ajuda a recuperar o sentido da vida, é um remédio para a alma. Porém, para que a oração alcance esse grau de concentração é necessário paciência, prática, e pedir pela ajuda de Allah. As posições da oração são importantes, por exemplo na prostração, o crente está mais perto possível de Allah, e portanto ele deve sentir essa proximidade e suplicar ainda mais.

Alcançar um alto grau de concentração e humildade na oração exige um trabalho e esforço constantes. Haverão aflições, porém o indivíduo nunca deve abandonar as suas orações (*salah*). Lembre-se! A oração conecta-nos com o Criador. Não se trata de rezar apenas quando sente que funciona e que é fácil. Frequentemente, um novo muçulmano está cheio de entusiasmo por ter aceito o Islam, lendo muito, escutando a sermões, navegando na internet falando com os amigos, porém depois de algum tempo esgota-se. É neste momento crítico que o verdadeiro teste começa, o indivíduo sente-se fraco na fé e torna-se difícil rezar. Aceite bons conselhos nesses momentos e continue a rezar.

Notas de rodapé:

[1]

Os pecados não têm o mesmo valor, alguns são maiores que outros. Allah diz no Alcorão:

“Se evitardes os grandes pecados, que vos estão proibidos, absorver-vos-emos das vossas faltas...” (Alcorão 4:31)

Endereço da web deste artigo:

<https://www.newmuslims.com/pt/articles/10/os-beneficios-espirituais-da-oracao>

direito autoral © 2011 - 2023 NewMuslims.com. Todos os direitos reservados.