

# COMO LIDAR COM A TRISTEZA E A PREOCUPAÇÃO (PARTE 2 DE 2): ESTABELECEER UMA RELAÇÃO COM ALLAH

**Avaliação:** 5.0

**Descrição:** O Islam oferece inúmeras formas de superar a tristeza, todas elas conectadas com o estabelecimento de uma relação com Allah e o Seu Mensageiro. Aqui sugerimos três maneiras de construir uma relação ao longo da vida.

**Category:** [Lições](#) › [Interação Social](#) › [Lidando com a mudança](#)

**Por:** Aisha Stacey (© 2012 NewMuslims.com)

**Publicado em:** 22 Dec 2019

**Última modificação em:** 11 Jul 2018

Objetivos:

- Sugerir três formas de nos aproximarmos de Allah.

Termos em árabe:

- Sabr* - Paciência; vem da raiz linguística que quer dizer parar, deter, frear.
- Shukr* - Agradecimento, apreço, e reconhecimento da bondade de Allah.
- Du'a* - Súplica, prece, pedir algo a Allah.

Para levar uma vida com completa confiança em Allah, é necessário criar uma relação com Ele. Para suportar a tristeza e preocupação, que parecem ser parte de nossa vida diária em nosso mundo desenvolvido, necessitamos descansar em Allah. Se colocarmos nossa fé e confiança n'Ele e suportarmos as provas e tribulações que se cruzam em nosso caminho com *sabr* e *shukr*, nossa visão de vida muda. É claro que não podemos estar livres de preocupações, porque enfrentar obstáculos é parte de nossa condição humana. Portanto, enfrentar os problemas armados com a confiança em Allah e contentamento com o que foi decretado para nós, faz a vida mais fácil e feliz.

Você não pode confiar completamente em alguém sem conhecê-lo bem e o mesmo se pode dizer quanto a confiar em Allah. Antes de nos submetermos à vontade de Allah devemos conhecer a quem estamos nos submetendo. Existem várias formas as quais uma pessoa pode estabelecer sua relação com Allah. Além disso, estar perto de Allah nos ajudará a combater as inevitáveis dores e preocupações que fazem parte da nossa vida. Examinaremos apenas três das muitas maneiras pelas quais uma pessoa pode se aproximar de Allah e lidar com momentos de tristeza e estresse.

## Invocar a Allah pelos seus nomes mais belos

Os muçulmanos são incentivados a recordar de Allah e serem agradecidos a Ele em todos os momentos, e isso pode ser de especial benefício quando estamos perdidos na profundidade do desespero ou nos sentindo estressados por um dia ou pela semana. Somos incentivados a aprender os mais belos nomes de Allah para que assim possamos conhecer o Criador e nos dirigirmos a Ele pelos Seus nomes específicos de acordo com nossas necessidades.

O Profeta Muhammad nos incentivou a chamar a Allah pelos Seus nomes mais belos. Costumava dizer em suas súplicas: "Ó Allah, te peço por cada um dos Teus nomes, ou por aqueles que revelou em Teu livro, ou que ensinaste a alguma de Tuas criaturas, ou que Tu manteve escondido no conhecimento invisível que está Contigo."<sup>[1]</sup>

***“Allah! Não há outra divindade além Dele. A Ele pertencem os nomes (e os atributos) mais sublimes.”(Alcorão 20:8)***

***“A Deus pertencem os nomes mais sublimes, invoca então através deles...” (Alcorão 7:180)***

Contemplar os nomes de Allah pode trazer uma grande paz, nos fazem recordar Sua grandeza e incrementar nossa fé. Pode ajudar a concentrarmos nossa busca pela calma e paciência. É importante entender que, embora o crente seja encorajado a não sucumbir à dor e à angústia e a não se queixar pelo estresse e pelos problemas, é incentivado a pedir a Allah e suplicar a Ele pelo alívio. Usar os nomes de Allah que correspondem à própria necessidade, é um ato recomendado e que traz calma.

## **Fazer *Du'a* em todas as oportunidades**

Se uma pessoa se sente desesperada, é importante que recorde que Allah está próximo e que uma maneira efetiva de alcançá-Lo é fazendo *du'a*. Quando alguém chama ao mais Misericordioso, Ele (Allah) lhe responderá. **"E se meus servos perguntarem por Mim (Ó Muhammad), diga a eles que estou próximo. Respondo a súplica de quem Me invoca. Que me obedeçam e acreditem em Mim, que assim se encaminharão."** (Alcorão 2:186)

O Profeta Muhammad ensinou a seus seguidores um *du'a* especificamente para aqueles que se sentem tristes e angustiados:

***“Quando se encontrar afetado pelo desespero e dor, diga: Allaahumma inni ‘abduka ibnu ‘abdika ibnu amatika naasiyati bi yadika, maadhin fiyya hukmuka, ‘adlun fiyya qadaa-uka. Asaluka bi kulli ismin huwa laka sammayta bihi nafsaka aw anzaltahu fi kitaabika aw ‘allamtahu ahadan min khalqika aw ista-tharta bihi fi ‘ilmil-ghaybi ‘indaka, ‘an taj-’alal-Qur-aana rabee’a qalbi wa noor sadri wa jalaa huzni wa dhahaaba hammi (“Ó Allah, sou Teu servo, filho de Teu servo e da Tua serva, minha frente está em Tuas mãos. Teu comando está sobre mim, é justa Tua conclusão sobre mim. Eu peço- Te por todos os nomes que pertencem a Ti pelos quais Tu és nomeado, ou pelos que Tu***

***revelaste em Teu livro, ou por algum daqueles que Tu ensinaste a alguma de Tuas criaturas, ou Tu tiveste preservado-o no conhecimento do Oculto junto de Ti, faze com que o Sagrado Alcorão se torne a primavera do meu coração, e a luz do meu peito, e a partida da minha tristeza e da minha ansiedade") Allah tirará dele a tristeza e trocará por alegria. Perguntaram: "Ó Mensageiro de Allah, devemos aprender isto? Ele disse: Claro que todos os que o ouvem têm de aprender."***<sup>[2]</sup>

O *du'a* incrementa a fé, dá esperança e alívio ao afligido, e salva o suplicante do desespero e do isolamento. Fazer *du'a* com sinceridade é, sem dúvida, uma arma que pode combater inclusive o estresse e a dor mais graves. Houve inumeráveis ocasiões nas quais os profetas e nossos predecessores virtuosos fizeram *du'a* e a resposta de Allah os salvou do perigo, da calamidade e da dor.

## Entender a realidade da vida deste mundo

Muitas vezes a dor e o sofrimento vêm como resultado das nossas ações. Nós decidimos pecar, e Allah nos purifica através da perda da riqueza, da saúde ou das coisas que amamos. Às vezes, o sofrimento agora, neste mundo, compensa o sofrimento da vida após a morte. Às vezes, toda essa dor e angústia significam que alcançaremos um lugar mais alto no Paraíso.

Allah conhece a sabedoria suprema por detrás do fato de que coisas boas acontecem com pessoas ruins ou coisas ruins acontecem com pessoas boas. Em geral, tudo o que nos faz voltar para Allah é bom. Em tempos de crise, as pessoas aproximam-se de Allah. Ele é o Provedor e Ele é o mais Generoso. Ele quer nos recompensar com o eterno, e se o sofrimento e a dor podem nos aproximar do Paraíso, então a dor e o sofrimento são bênçãos. O Profeta Muhammad disse "Se Allah quer fazer o bem a alguém, o aflige com provas."<sup>[3]</sup>

---

Notas de rodapé:

<sup>[1]</sup> *Imam Ahmad*

<sup>[2]</sup> *Imam Ahmad*

<sup>[3]</sup> *Sahih Al-Bukhari*

Endereço da web deste artigo:

<https://www.newmuslims.com/pt/articles/161/como-lidar-com-tristeza-e-preocupacao-parte-2-de-2>