

# Como o Islã Lida com a Tristeza e Preocupação (parte 3 de 4): Gratidão

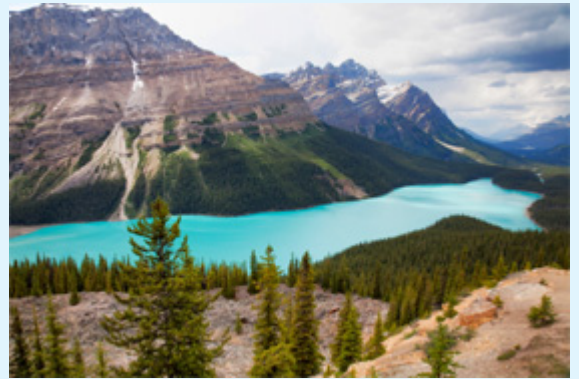
**Descrição:** Agradeça todos os dias pelas bênçãos que Ele lhe concede.

Por Aisha Stacey (© 2012 IslamReligion.com)

Publicado em 08 Oct 2012 - Última modificação em 08 Oct 2012

Categoria: [Artigos](#) > [Os Benefícios do Islã](#) > [Felicidade Verdadeira e Paz Interior](#)

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> O *imam 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. Conseqüentemente, 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."**[\[3\]](#)

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."[\[4\]](#) 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.

---

Endnotes:

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

[2] *Saheeh Bukhari*

[3] *Saheeh Bukhari*

[4] Ibid

O endereço web deste artigo:

<http://www.islamreligion.com/pt/articles/3535>

Copyright © 2006-2011 [www.IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Todos os direitos reservados.