

Sorriso, raiva e consciência plena no Islã e suas conexões com a Neurociência do século 21 (parte 3 de 3): Consciência plena

Descrição: Como o conceito de *khushoo* pode ajudar a cultivar consciência plena e torna nossas vidas mais agradáveis e significativas.

Por Aisha Stacey (© 2017 IslamReligion.com)

Publicado em 23 Oct 2017 - Última modificação em 23 Oct 2017

Categoria: [Artigos](#) > [Adoração e Prática](#) > [Moral e Práticas Islâmicas](#)

Contrário ao que muitas pessoas acreditam, consciência plena não é meditação. É um estado mental alcançado ao focar a consciência sobre o momento presente. Nos dois artigos anteriores, discutimos as últimas descobertas sobre duas das tradições que o profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele, recomendou aos seus seguidores: sorrir e controlar a raiva. Nesse artigo, à luz da pesquisa sobre consciência plena discutiremos a versão do Islã de consciência plena - *khushoo*, particularmente *khushoo* em relação às orações diárias.



Khushoo significa concentração e humildade em adoração (particularmente orações) enquanto lutamos com todas as forças para afastar quaisquer distrações. Para alcançar *khushoo* uma pessoa deve ser capaz de esquecer o mundo e estar no momento. Devemos estar totalmente conscientes de estar diante de Deus, engajados na adoração Dele. Se alguém é capaz de fazer isso, são então capazes de orar de todo o coração e colher as recompensas por fazê-lo. Também são capazes de adquirir características que os manterão em boa posição em suas vidas terrenas.

O Google diz que consciência plena é um estado mental alcançado ao focar a consciência sobre o momento presente. Outros dicionários a definem como a prática de manter um estado de consciência potencializada ou completa, sem julgamentos, dos próprios pensamentos, emoções ou experiências.^[1] Consciência plena é ao mesmo tempo a palavra da moda e um assunto muito debatido na psicologia ocidental. É reconhecida como uma maneira eficiente de reduzir estresse, melhorar a inteligência emocional e minar processos comportamentais e cognitivos destrutivos.

Imagine se pudéssemos fazer cada oração com uma consciência potencializada do que estamos fazendo. Na época atual é fácil correr e ser distraído pelas questões terrenas

como o trânsito, o leite que se precisa comprar, as camisas para passar. Também sabemos que cada um de nós é distraído pelos truques de Satanás, os sussurros conhecidos como *waswas*. Foi cientificamente provado que ter *khushoo* ou consciência plena é uma etapa fundamental para desembaraçar nossas mentes de pensamentos ruminativos.[2]

A palavra *waswas* vem da palavra árabe para ilusão e significa pensamentos de dúvida, apreensão ou hesitação. Também cobre as distrações que vem à mente enquanto uma pessoa está tentando se concentrar na oração ou estar consciente da importância do momento. Os sábios islâmicos enfatizam a importância de não ceder ao *waswas* e não deixá-lo determinar a qualidade de sua oração.

O Profeta Muhammad disse que quem fizer ablução bem e então orar duas unidades de oração focando nelas completamente, sem pensar em qualquer outra coisa, será perdoado de todos os seus pecados anteriores[3], desde que não sejam pecados graves[4]. Estar consciente e ser capaz de focar no momento é uma habilidade que vale a pena desenvolver. Existem várias vantagens ligadas à consciência plena, tanto nesse mundo quanto na preparação para o próximo.

Estudos diversos nos vários anos anteriores concluíram que a consciência plena têm benefícios numerosos para a saúde, incluindo aumento da função imunológica, efeitos cognitivos positivos e a redução do estresse psicológico.[5] No Islã as recompensas são dadas de acordo com a proporção de *khushoo*. O Profeta Muhammad disse que uma pessoa pode orar, mas não ter nada disso registrado exceto um décimo, ou a nona parte ou a oitava, e assim por diante[6]. Seu companheiro Ibn Abbas explicou que isso significava que uma pessoa terá de sua oração somente a parte na qual manteve seu foco.

Em um estudo de 2007 na Universidade de Toronto[7] abriu-se um novo caminho em nossa compreensão da consciência plena a partir de uma perspectiva da neurociência. Os cientistas descobriram que as pessoas têm duas maneiras distintas de interagir com o mundo, usando dois conjuntos diferentes de redes. Um é chamado de rede padrão e está envolvido com planejar, devanear e ruminar. Essa rede não requer muito esforço para operar. Está ativa a maior parte do tempo. Você recebe informação, interpreta por meio de um filtro de experiências diárias e acrescenta sua própria interpretação.

Através dessa rede uma brisa fresca não é apenas uma experiência agradável; é um sinal de que o final de semana está quase acabando, lembra você de que tem trabalho amanhã, de levar as crianças para a escola e embalar os lanches. É dessa rede que Satanás tira vantagem, sussurrando isso e aquilo, e distraindo você da oração.

Existe, entretanto, uma rede completamente diferente, de experiência direta. Quando essa rede de experiência direta é ativada, você experimenta informação que chega aos seus sentidos em tempo real. Experimentar o mundo por meio da rede de experiência direta permite que você se aproxime da realidade de qualquer evento.

As pessoas que praticam consciência plena são capazes de notar a diferença entre as duas redes e trocar de uma para a outra. Assim, praticar a consciência plena significa

trazer conscientização às atividades que você geralmente faz em piloto automático. Muitos de nós somos culpados de orar sem um único pensamento sobre Deus ou sem que a oração em si entre em nossas cabeças. Recitamos as palavras e realizamos as ações e então nos parabenizamos por orar dentro do horário correto. A consciência plena nos ajuda a focar nossa atenção novamente no momento presente; sentir a ação de elevar nossas mãos para começar a oração e pensar sobre o momento em que deixamos o mundo para trás.

Os muçulmanos são capazes de começar cada dia com um ponto alto, ao praticar consciência plena com a primeira oração do dia. São capazes de pensar sobre sair da cama e agradecer a Deus por outro dia, prosseguir com uma ablução na qual pensam sobre lavar seus pecados e, finalmente, orar com khushoo. Esse é o tipo de khushoo que os companheiros do profeta Muhammad se empenharam para ter em todas as orações e em todos os atos de adoração. Consciência plena ou khushoo nos ajuda a experimentar a oração com todos os nossos sentidos.

Há evidência que sugere que a consciência plena pode, no final, se tornar uma característica que não requer esforço. Se tentarmos estar no momento, ao invés de tentarmos esvaziar nossas mentes de pensamentos inúteis, podemos encontrar um modo de experimentar a natureza abençoada da oração. Pode se tornar nosso conforto, como era o conforto do profeta Muhammad. Ele disse ao seu companheiro: faça o chamado para a oração para que possamos ser confortados por orar.[8] Se adquirirmos a habilidade de ter khushoo em todas as nossas orações, teremos a habilidade de estarmos conscientes ao longo de nossas vidas e, assim, sermos capazes de adorar Deus em tudo que fazemos. Quando examinamos o khushoo, o estado mental que todos muçulmanos devem se empenhar para ter quando adoram a Deus, constatamos que os muçulmanos vêm praticando consciência plena há muito tempo. É parte da estrutura de uma vida diária passada a serviço de Deus. As descobertas científicas maravilhosas nas duas últimas décadas nos demonstram que o Alcorão e as tradições do profeta Muhammad são manuais detalhando como viver uma vida útil e satisfeita, mesmo diante do caos do século 21.

Notas de rodapé:

[1] (<http://www.merriam-webster.com/dictionary/mindfulness>)

[2] (<http://www.mindful.org/the-science-of-mindfulness/>)

[3] Saheeh Bukhari

[4] Saheeh Muslim

[5] (<http://www.apa.org/pubs/journals/features/pst-48-2-198.pdf>)

[6] Imam Ahmad

[7] (<https://www.psychologytoday.com/blog/your-brain-work/200910/the-neuroscience-mindfulness>)

[8] Abu Dawood

O endereço web deste artigo:

<http://www.islamreligion.com/pt/articles/11104>

Copyright © 2006-2015 www.IslamReligion.com. Todos os direitos reservados.