

A sabedoria por trás das posturas e frases da oração (parte 1 de 2): Algumas posições podem realmente aproximar uma pessoa de Deus?

Descrivo: Os benefícios de seguir as orientações.

Por Aisha Stacey (© 2016 IslamReligion.com)

Publicado em 11 Jan 2016 - Última modificação em 28 Jan 2018

Categoria: [Artigos](#) > [Adoração e Prática](#) > [Os Cinco Pilares do Islã e Outros Atos de Adoração](#)

A oração é o segundo pilar do Islã.



"... que a primeira coisa para a qual convidem seja a Unicidade de Deus. Se aprenderem isso, diga que Deus lhes determinou cinco orações a serem oferecidas em um dia e uma noite." [1]

Depois que uma pessoa testemunha ou afirma sua crença em Allah e Seu mensageiro Muhammad, o próximo passo importante é orar. Orar da maneira que nos foi prescrita por Deus e ensinada pelo profeta Muhammad, que a misericórdia e bênçãos de Deus estejam sobre ele.

Allah, o Exaltado, diz:

"...e celebra os louvores do teu Senhor, antes do nascer do sol e antes do acaso. E glorifica-O ao anoitecer e no fim das prostrações." (Alcorão 50:39-40)

O profeta Muhammad disse, em suas tradições autênticas, "Orem como me viram orar". [2]

Hoje vamos examinar mais de perto a forma como oramos e tentar entender a significância das posições que assumimos e a ordem na qual as assumimos. Antes de começarmos vale a pena lembrar que o Islã é uma religião que é, de fato, mais que uma religião. É um modo de vida. Enquanto para muitos a religião é algo praticado semanalmente, para muçulmanos é um modo de vida que flui em todos os aspectos de

seus seres. O Islã se preocupa com crentes saudáveis. Saudáveis na mente, corpo e espiritualidades. A maneira como oramos demonstra isso.

"...observai a devida oração, porque ela é uma obrigação, prescrita aos crentes para ser cumprida em seu devido tempo." (Alcorão 4:103)

"E Eu não criei os jinns e os humanos senão para adorar-Me..." (Alcorão 51:56)

Os muçulmanos oram cedo pela manhã antes do nascer do sol, no meio do dia, à tarde, no por do sol e à noite. Oram em obediência a Deus porque acreditam que Deus criou a humanidade com o único propósito de adorá-Lo. Assim, a epítome da adoração é a oração. Deus é o mais bondoso e misericordioso e, assim, como seria de esperar, os benefícios na oração são nossos e somente nossos. Deus não precisa de nossas orações, mas nós certamente precisamos dos benefícios que obtemos de orar. Os benefícios são espirituais, emocionais e físicos e o mais importante é o estabelecimento de uma conexão com nosso Senhor, o mais Misericordioso.

A palavra árabe para oração é *salah* e o interessante é que é uma palavra que denota conexão. A oração é a nossa forma de conectar e manter uma conexão com Deus. Orar em horários fixos serve como um lembrete do por que estamos aqui e ajuda a direcionar os pensamentos e ações da pessoa do pecado para a lembrança de Deus.

A oração consiste de movimento físico e concentração mental. Isso inclui ficar de pé, se curvar, ajoelhar, colocar a testa no chão e sentar. Os movimentos ou posturas foram comparados a outros regimes de exercícios e não há dúvida de que cinco vezes ao dia um muçulmano está se engajando em um regime moderado de exercícios que encoraja a boa circulação sanguínea, a respiração regular calma e controlada e a flexibilidade geral. Embora não seja muito exigente do ponto de vista físico, é uma forma suave de exercício feita de forma consistente.

É importante aperfeiçoar todos os movimentos da oração ao invés de acelerá-los, porque cada movimento tem um propósito. Do *Takbir* de abertura (dizendo *Allahu Akbar* ou Deus é Grande) para começar a oração, os movimentos e posturas são de benefício físico e espiritual para nós. Ficar de pé calmamente e coletando nossos pensamentos melhora a postura, o equilíbrio e o autoconhecimento, e também normaliza a pressão arterial e a respiração. Entretanto, o *takbir* também indica que a oração começou e que todos os assuntos relacionados a esse mundo são deixados para trás. É alcançado um estado calmo e meditativo e é feita uma conexão. Nos poucos minutos da oração, cada pessoa se apresenta perante Deus em submissão total. Ganhamos paz, tranquilidade e muitos benefícios para a saúde, alguns dos quais são mencionados abaixo.

Curvar-se estica e tonifica os músculos da região lombar, coxas, pernas, panturrilhas e abdômen. Os benefícios físicos da prostração são muitos. A prostração pode ajudar a manter os sistemas linfático e esquelético e a próstata, bexiga e glândulas adrenais. A colocação da testa no chão aumenta o suprimento de sangue para o cérebro e foi mencionado como tendo um bom efeito sobre a memória, visão, audição, concentração e

outras habilidades cognitivas. Enquanto a pessoa transita pelas posições da oração, ficando de pé, se curvando, prostrando e sentando, ajuda na boa saúde geral ao estimular o intestino grosso e auxiliando na desintoxicação e digestão.

A posição de prostração, quando a testa toca o chão, é associada exclusivamente com a forma islâmica de oração. É o ápice da oração de uma pessoa e é mencionada nas tradições autênticas do profeta Muhammad como a posição na qual um crente está o mais próximo possível de Deus. "O mais próximo que se pode chegar de seu Senhor e quando se está em prostração."^[3] Esse é o benefício supremo nas diferentes posturas de oração e é uma misericórdia de Deus que tantos outros benefícios estejam também associados com a oração. Deus nos pede para adorá-Lo e, então, nos recompensa com bênçãos incontáveis, além do benefício supremo de agradar nosso Criador.

Ao longo dos anos muitos sugeriram que a oração islâmica tem benefícios associados com a ioga e o tai chi. Entretanto, seria mais correto dizer que esses regimes de saúde incorporam muitos dos benefícios de saúde contidos na oração. É lógico pensar que Aquele que nos criou também nos deu os meios para nos mantermos saudáveis e fortes, tanto na crença quanto nos atributos físicos relacionados à mente e ao corpo.

No próximo artigo daremos uma olhada nas palavras que usamos enquanto oramos e descobriremos que elas também têm benefícios para o corpo, mente e espírito. Elas também não apenas cumprem nossa obrigação de adorar a Deus, mas também têm subprodutos designados para facilitar e tornar nossas vidas suportáveis nos bons momentos e nos momentos de estresse e conflito.

Notas de rodapé:

^[1] *Saheeh Al-Bukhari*

^[2] *Saheeh Al-Bukhari*

^[3] *Saheeh Al-Bukhari*

A sabedoria por trás das posturas e frases da oração (parte 2 de 2): Aperfeiçoar as posturas e buscar ajuda de sua língua

Descrivo: Confirmando a importância das posturas da oração e olhando para a importância das palavras e frases que usamos.

Por Aisha Stacey (© 2016 IslamReligion.com)

Publicado em 11 Jan 2016 - Última modificação em 11 Jan 2016

Categoria: [Artigos](#) > [Adoração e Prática](#) > [Os Cinco Pilares do Islã e Outros Atos de Adoração](#)

Este não é um artigo sobre como ou quando orar. Isso pode ser encontrado em outros lugares. É, ao invés disso, um comentário sobre o poder enraizado nas posturas e frases da oração. No artigo anterior olhamos para alguns dos benefícios das posturas embutidas na oração. Aprendemos que as ações obrigatórias nos beneficiam de muitas maneiras, física, emocional e espiritualmente. A oração estabelece e reforça nossa conexão com Deus. Disso obtemos bênçãos e benefícios numerosos.



Qualquer estudo da oração islâmica explicará que há duas formas de oração. Uma é ritualística com requisitos e maneiras formais, certas posturas e frases. É a isso que os muçulmanos se referem como oração e nossa discussão sobre os benefícios das posturas, movimentos e posições começou na parte 1. A outra forma é a súplica e, em seu sentido mais geral, representa uma conversa aberta com Deus. Ele ouve os nossos apelos e pedidos por meio de *dua* (súplica) a qualquer momento, em qualquer idioma. Na oração ritual as posturas que fazemos e as palavras que dizemos são para um propósito específico. São um meio para um fim específico.

O profeta Muhammad disse que "Quando algum de vocês fica de pé na oração, está se comunicando com seu Senhor. Então preste atenção em como fala com Ele."[\[1\]](#)

As posturas da oração são simbólicas da relação da humanidade com Deus. Ficamos de pé e afirmamos nossa existência, nos curvamos para mostrar humildade e nos prostramos em reverência ao poder e força de nosso Criador. Nesse estado de humildade reconhecemos nossa total confiança e dependência de Deus. Deus, entretanto, não precisa de nossas orações. Somos nós, o ser humano frágil, que estamos em constante dependência de Sua proteção e amor. Assim, as posturas da oração não são um conjunto de movimentos aleatórios. Estamos prestes a descobrir que as fases da oração, as palavras que repetimos pelo menos 17 vezes ao dia, também não são um conjunto aleatório de sons e sílabas.

Começamos com as palavras *Allahu Akbar*. Deus é o maior. É uma afirmação de que ninguém é maior e, portanto, ninguém mais é merecedor de adoração do que Deus. Levantamos nossas mãos e dizemos *Allahu Akbar* e isso significa o começo de nossa audiência com Deus Todo-Poderoso. Deixamos o mundo para trás e a oração começou, nossa conexão está segura. Ao longo da oração repetimos a frase *Allahu Akbar*, Deus é o maior, de novo e de novo. Cada vez que nos movemos de uma posição para outra dizemos essas palavras, precisamente essa frase, porque ela muda a nossa psicologia. Mantêm-nos focados na reverência d'Aquele perante O Qual estamos orando. Constantemente nos lembra da grandeza do Criador e da insignificância desse mundo.

Depois de começar a oração o crente busca refúgio de Satanás e recita o capítulo de abertura do Alcorão. Esse é o capítulo que frequentemente é chamado de "a Mãe do

Livro". Na época em que os árabes chamavam qualquer coisa que resumisse algo de maneira concisa como a "mãe" daquela coisa. *Al-Fatihah* ou A Abertura é o nome do primeiro capítulo do Alcorão. Devido à magnificência das palavras nesse capítulo, centenas de livros, artigos e ensaios foram escritos a respeito. Um crente repete essas palavras todos os dias, um mínimo de 17 vezes. As bênçãos que trazem são surpreendentes e fortalecem o elo entre Deus e a humanidade. O capítulo *Al-Fatihah* é uma cura de todo desânimo e toda melancolia. É uma parte obrigatória de nossa audiência com Deus e confirma nossa crença em tudo que o Islã implica. O mais importante, reconhece que ninguém é merecedor de adoração, exceto Deus. " **Só a Ti adoramos e só de Ti imploramos ajuda!" (Alcorão 1: 5)**

Outra pequena parte do Alcorão é recitada antes de começarmos a nos mover pelas posturas já discutidas. Deus usa palavras muito específicas com significados muito específicos e é muito recomendado contemplar Suas palavras de orientação e tranquilidade. Entretanto, não é permitido recitar o Alcorão enquanto movemos o corpo durante a oração. As frases que usamos na oração são para louvar a Deus.

A posição de curvatura, conhecida em árabe como *ruku*, é estabelecida ao nos curvamos para frente até que as costas estejam na horizontal colocando as mãos sobre os joelhos, permanecendo nessa posição até que nos acalmemos. Em seu livro *Dimensões Interiores da Adoração Islâmica*, o sábio muçulmano Al-Ghazali disse: "Se curvar e se prostrar vem acompanhado de uma afirmação renovada da grandeza suprema de Deus. Ao se curvar você renova sua submissão e humildade, se empenhando para refinar seu sentimento interior por meio de uma conscientização de sua própria impotência e insignificância perante o poder e grandeza de seu Senhor. Para confirmar isso, **busca ajuda de sua língua, glorificando seu Senhor e testificando repetidamente** Sua suprema majestade, interna e externamente."

"O mais próximo que se pode chegar de seu Senhor e quando se está em prostração."[\[2\]](#)

A oração é uma dádiva de nosso Criador e Provedor. É uma dádiva que nos permite passar pelo dia, cada hora, cada minuto dessa vida mundana que mesmo nos melhores momentos pode ser repleta de incerteza e temor. Há grande sabedoria nas posturas e frases da oração.

Notas de rodapé:

[\[1\]](#) Saheeh Bukhari.

[\[2\]](#) Saheeh Muslim

O endereço web deste artigo:

<http://www.islamreligion.com/pt/articles/10272/viewall/>

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