

Os Meios Benéficos Para Uma Vida Feliz

Autoria: O grande sábio, o jurista,
Shaikh 'Abdur-Rahmaan bin Naassir As-Sa'di
(Falecido no ano 1376H - Que Allaah tenha misericórdia dele)

Tradução:
Faisal bin Muhammad



NUR AL-ISLAM PUBLICAÇÕES

Os Meios Benéficos Para Uma Vida Feliz

Autoria: O grande sábio, o jurista,

Shaikh ‘Abdur-Rahmaan bin Naassir As-Sa’di

(falecido no ano 1376H - Que *Allaah* tenha misericórdia dele)

Tradução:

Faisal bin Muhammad

(Que *Allaah* o perdoe e a todos os muçulmanos)

Uma Publicação:

Nur Al-Islam Publicações

Termos de uso.

Este livreto foi publicado especificamente para ser distribuído gratuitamente. O tradutor permite que este livreto, na sua presente forma e sem alterações, seja distribuído impresso, fotocopiado, reproduzido e/ou divulgado por meios eletrónicos para fins de divulgação do seu conteúdo e não para obtenção de lucro.

Qualquer pessoa que deseje citar trechos deste livreto deve dar os devidos créditos ao tradutor, citando nominalmente a fonte, e não deve, de modo algum, colocar a citação/imagem fora de contexto e sem referir as fontes e dar-lhes os devidos créditos.

Primeira edição

Jumaada Al-Ulaa 1446H – Novembro 2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Agradecimentos

O Profeta ﷺ disse: «**Aquele que não agradece aos outros não agradece a Allaah**» [Relatado por: *Imaam Ahmad* (nº11280) e *At-Tirmidhi* (nº1955)].

Quero expressar minha profunda gratidão a todos que tornaram a tradução deste livro possível. À minha esposa, pelo apoio incondicional e paciência durante todos os meus trabalhos. Aos talentosos fazedores da capa, pela criatividade e dedicação que resultaram em uma capa incrível. Agradeço também a todos que contribuíram com a revisão, cujas sugestões valiosas e atenção aos detalhes aprimoraram significativamente este trabalho. Esta tradução é fruto de um esforço coletivo, que *Allaah* recompense com o bem a todos.

Índice de conteúdos

Introdução do tradutor	1
Curta biografia do autor	3
⊙ Seu nome e linhagem	3
⊙ Sua infância	3
⊙ Seus <i>Shaikhs</i>	4
⊙ Seus estudantes	5
⊙ Suas características	5
⊙ Seus livros	7
⊙ Sua morte	7
Introdução do Autor	9
Capítulo: [Sobre os Fundamentos da Felicidade]	11
Capítulo: [Sobre a Ocupação Com as Coisas Benéficas]	19
Capítulo: [Sobre a Menção do Nome de Allaah e o Seu Agradecimento]	23
Capítulo: [Sobre Não se apegar ao Passado e não se Preocupar com o Futuro]	26
Capítulo: [Sobre a Preparação Para os Piores Cenários]	29
Capítulo: [Sobre a Força do Coração e a Sua Firmeza]	31
Capítulo: [Sobre a Importância de Lembrar as Boas Qualidades das Pessoas e Ter Paciência com seus Defeitos]	34
Capítulo: [Sobre Não se Deixar Levar Pelas Preocupações e Tristezas]	36

Introdução do tradutor

Todos os louvores pertencem a *Allaah*, o adorado nos céus e na terra, que enviou o Seu mensageiro com a orientação e a verdadeira religião para se destacar sobre todas as outras religiões. *Allaah* é suficiente como testemunha disso.

Se existe algo cuja procura é unânime entre todos os seres humanos, independentemente da cor, etnia, religião e grau social, é a felicidade em suas vidas. O que demonstra que a natureza dos seres humanos está inclinada à busca desse nobre fim, embora eles difiram nos meios usados para alcançá-lo.

Para muitos seres humanos, a verdadeira felicidade reside na posse de bens materiais, razão pela qual eles despendem todas as suas energias procurando alcançar os bens materiais. E quando os adquirem, não se sentem realizados, pois ainda continua um vazio em seus corações.

Para outros, a felicidade reside no desfrute dos prazeres mundanos, daí que esse tipo de pessoas despendem as suas energias procurando alcançar a felicidade por meio dos prazeres mundanos. E como os prazeres mundanos são temporários, eles nunca ficam

felizes com o desfrutar de um único prazer, e acabam vivendo as suas vidas num ciclo vicioso de busca de prazeres sucessivos.

Quanto à verdadeira felicidade, que é a felicidade mundana e a felicidade da vida após a morte, somente os verdadeiros crentes são capazes de alcançá-la completamente. Isso porque eles possuem um vínculo com o Dador da felicidade, *Allaah*, vínculo esse que se manifesta na submissão completa a *Allaah* na adoração.

Existem vários meios que auxiliam o servo a alcançar essa verdadeira felicidade, mas a maioria das pessoas, inclusive os crentes, estão desatentos ou os desconhecem, razão pela qual o grande sábio *Shaikh 'Abdur-Rahmaan As-Sa'di* (que *Allaah* tenha misericórdia dele) os resumiu neste pequeno livreto intitulado: **“Os meios benéficos para uma vida feliz”**, para com ele lembrar os desatentos e ensinar os ignorantes os meios benéficos para alcançar a verdadeira felicidade. Que *Allaah* recompense abundantemente o autor e que lhe dê o grau mais elevado no Paraíso.

Escrito pelo carente da Misericórdia de *Allaah*:

Faisal bin Muhammad Al-Muzambiq

Ar-Riyaadh, aos 19 de *Safar* de 1446H

Curta biografia do autor

❖ Seu nome e linhagem:

Ele é Abu 'Abdullaah, 'Abdur-Rahmaan bin Naassir bin 'Abdullaah bin Naassir bin Hamad, da família Sa'di da tribo *Banu Tamim*.

❖ Sua infância:

Nasceu na cidade de *'Unayzah*, na província de *Qassim*, no Reino da Arábia Saudita, aos 12 de *Muharram* do ano 1307H. O *Shaikh* cresceu órfão, pois perdeu a sua mãe quando tinha somente quatro anos, e quando atingiu os sete anos perdeu o seu pai. Mas como a sua madrasta gostava bastante dele, ela cuidou dele até ele atingir a juventude e passou a viver com o seu irmão mais velho. Foi o seu irmão que o encorajou a participar nos ajuntamentos onde era ensinada a religião, e responsabilizou-se por ele financeiramente, para que ele se ocupasse somente com a aprendizagem da religião.

Sendo assim, ele teve uma juventude piedosa, o que fez com que ele memorizasse o Alcorão completo antes de atingir os dezoito anos.

❖ Seus Shaikhs:

Depois que o *Shaikh* terminou a memorização do Alcorão, ele se dedicou à aprendizagem das diversas ciências da religião com diferentes sábios, dentre eles:

1. *Shaikh* Ibraahim bin Hamad bin Jaassir (falecido no ano 1338H).
2. *Shaikh* Sa'b bin 'Abdullaah At-Tuwaijiri (falecido no ano 1339H).
3. *Shaikh* 'Ali bin Muhammad As-Sinaani (falecido no ano 1339H).
4. *Shaikh* Muhammad Al-Amin Mahmud Ash-Shanqiti (falecido no ano 1351H).
5. *Shaikh* Muhammad bin 'Abdul-Aziz bin Maani' (1385H).

Entre outros.

Seus *Shaikhs* ficavam impressionados com sua inteligência, retidão, comportamento e esforço na aprendizagem. O *Shaikh* (que *Allaah* tenha misericórdia dele) foi bastante influenciado pela escola de *Shaikhul-Islaam* Ibn Taymiyyah e de seu aluno ibn Al-Qayyim (que *Allaah* tenha misericórdia de todos eles). Isso é evidente em suas obras e opiniões jurídicas, bem como em sua metodologia de dedução de pareceres islâmicos.

❖ Seus estudantes:

Quando se tornou evidente para as pessoas a sua robustez e firmeza no conhecimento da religião, ainda jovem, muitas pessoas passaram a se beneficiar de seu conhecimento. Já por volta do ano 1350H, ele já era uma referência para as pessoas no conhecimento da religião em sua cidade, o que levou várias pessoas a virem estudar com ele. Dentre os seus alunos mais famosos, destacam-se:

1. *Shaikh* Saalih bin 'Abullaah Ar-Raghiibi – antigo *Imaam* da Mesquita do Profeta em *Madinah* (falecido no ano 1372H – que *Allaah* tenha misericórdia dele).
2. *Shaikh* 'Abdullaah bin 'Abdul-Aziz Al-'Aqil – antigo membro do Conselho Superior da Magistratura da Arábia Saudita.
3. *Shaikh* Muhammad bin Saalih Al-'Uthaymin (falecido no ano 1421H – que *Allaah* tenha misericórdia dele) – o seu estudante mais famoso.

Entre outros.

❖ Suas características:

O *Shaikh* (que *Allaah* tenha misericórdia dele) era conhecido por sua abstinência em relação às coisas mundanas. Um exemplo disso é que ele desempenhava vários trabalhos administrativos sem aceitar qualquer remuneração! No ano de 1360H, foi-lhe oferecido o cargo de

juiz, mas ele recusou. A proposta foi repetida várias vezes, mas ele nunca aceitou!

O *Shaikh* (que *Allaah* tenha misericórdia dele) dava grande importância ao seu tempo, usando-o sempre em atividades benéficas. Um exemplo disso é que ele dirigia a oração de *Fajr* e, em seguida, sentava-se para ensinar até o sol nascer, depois voltava para sua casa. Quando o dia clareava completamente, ele retornava à mesquita e ensinava até a hora do *Dhuhr*, após a qual liderava a oração de *Dhuhr* e voltava para sua casa até a hora do *'Asr*. Após liderar a oração de *'Asr*, ele ensinava por um tempo, e depois do *Maghrib*, ele também ensinava até a hora do *'Ishaa*. Ele seguia essa rotina todos os dias!

Ele era um exemplo de bons modos, sendo muito humilde com todos, independentemente da idade ou *status* da pessoa. Mesmo no meio de dificuldades financeiras, ele nunca mendigava, visitava os doentes, acompanhava funerais e fazia todo o esforço possível para ajudar a todos. Foi narrado que um dos seus alunos teve um sonho com ele após sua morte e lhe perguntou sobre seu destino perante *Allaah*. O *Shaikh* deu-lhe uma boa nova, e o aluno perguntou: “O que te fez alcançar isso?” Ele respondeu: “O bom comportamento!” Que *Allaah* eleve o seu estatuto.

❖ Seus livros:

O *Shaikh* (que *Allaah* tenha misericórdia dele) dedicou-se bastante à escrita de diversos livros benéficos em várias ciências da religião, deixando, assim, uma vasta biblioteca. Dentre os muitos livros que ele deixou, destacam-se:

1. *Tayssir Al-Karim Ar-Rahmaan fi Tafssir Kalaam Al-Mannaan*, é uma interpretação simples do Alcorão e é o livro mais famoso do *Shaikh*.
2. *Bahjatu Qulub Al-Abraar*, é uma coleção de explicação de várias narrações proféticas.
3. *AL-Qawlu As-Sadid fi Maqaassid At-Tawhid*, é uma explicação do livro *Kitaab At-Tawhid* de Imaam Muhammad bin Abdul-Wahaab.
4. *Manhaj As-Saalikin wa Tawdih Al-Fiqh fi Ad-Din*, é um livro básico sobre a jurisprudência Islâmica (*Fiqh*).
5. *Qawaa'id wal-Usul Al-Jaami'ah*, é um livro sobre os fundamentos da jurisprudência Islâmica (*Usulul-Fiqh*).
E vários outros livros.

❖ Sua morte:

Na última parte da sua vida, o *Shaikh* foi diagnosticado com pressão arterial e houve necessidade de ele ir fazer tratamento em Beirute. O governo da Arábia Saudita, em consideração pelos seus sábios, enviou o *Shaikh* em um avião

privado para Beirute, onde permaneceu por dois meses. Quando ele melhorou, os médicos lhe recomendaram que evitasse fazer grandes esforços. No entanto, ao voltar para sua cidade, o *Shaikh* retomou seus diversos programas, o que fez com que a doença retornasse.

Na noite de quarta-feira, 22 de *Safar* de 1376H, após realizar a oração de *'Ishaa* e dar sua aula, como de costume, ele sentiu fraqueza no corpo e pediu a um de seus alunos que o ajudasse a ir para casa. Logo ao chegar em casa, desmaiou, mas recuperou a consciência e tranquilizou os presentes sobre sua saúde. Em seguida, voltou a desmaiar e não conseguiu mais falar. Quando as autoridades souberam, o príncipe herdeiro da época enviou um avião para evacuação médica. No entanto, devido ao decreto de *Allaah*, o avião não conseguiu aterrar por causa das condições climáticas adversas, e tentou novamente no dia seguinte. Mas *Allaah* já havia decretado o fim da vida do *Shaikh*, que faleceu na madrugada de quinta-feira, 23 de *Safar* de 1376H, aos sessenta e nove anos, dedicados à aprendizagem, ensino, pregação, autoria e orientação das pessoas.

Que *Allaah* o recompense abundantemente e lhe conceda o mais alto grau no Paraíso, junto aos Profetas, os verídicos, os mártires, e quão bons são eles como companheiros.

Introdução do Autor

Louvado seja *Allaah*, Aquele a quem pertencem todos os louvores. Testemunho que não existe divindade digna da verdadeira adoração exceto *Allaah*, unicamente, sem parceiro algum, e testemunho que Muhammad é Seu servo e Mensageiro. Que o elogio e a paz de *Allaah* estejam sobre ele, sua família e seus companheiros.

Prosseguindo:

Por certo, o descanso do coração, sua tranquilidade, felicidade, e o afastamento de suas preocupações e tristezas é algo que todos procuram alcançar. E é com isso que a vida agradável é alcançada, a harmonia e o júbilo se completam. E para isso existem meios religiosos, naturais e práticos, e não é possível que todos esses meios se juntem exceto nos crentes! Quanto aos que não são crentes, por mais que os que se esforçam, dentre os sensatos, alcancem parte desses meios, ainda assim perdem outros aspectos mais benéficos, sólidos e com melhor condição e fim.

Mencionarei neste meu pequeno livro o que me vem à mente dos meios para alcançar esse grande objetivo, que todos aspiram alcançar.

Dentre as pessoas, há quem alcança a maior parte dos meios para uma vida feliz, vivendo, assim, uma vida próspera e levando uma vida agradável; e dentre as pessoas, há quem falha em alcançar todos os meios, vivendo, então, uma vida miserável e infeliz; e dentre elas, há quem está a meio termo, de acordo com o que lhe foi concedido de orientação.

E *Allaah* é quem concede a orientação, e somente Nele se busca o auxílio para a realização de toda boa ação, e somente Nele se busca o auxílio para proteção contra todos os males.



Capítulo:

[Sobre os Fundamentos da Felicidade]¹

O melhor meio, a origem e a base fundamental para alcançar uma vida feliz é possuir Fé e praticar as boas ações, como disse O Altíssimo:

﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾

﴿Aquele que fizer o bem, seja homem ou mulher, enquanto for crente, por certo o faremos viver uma boa vida, e recompensá-los-emos com um prémio melhor do que praticavam﴾ [Surah An-Nahl: 97].

Portanto, O Altíssimo prometeu àquele que une a Fé com as boas ações uma vida agradável e uma boa recompensa neste mundo e na vida do além.

A razão disso é evidente, pois aqueles que creem em *Allaah*, com uma verdadeira crença, que os incita às boas ações, as quais, por sua vez, retificam o coração, o comportamento, a vida mundana e a do além, possuem

¹ **Nota do tradutor:** Todos os títulos dos capítulos do livro que estão entre parênteses quadrados [] não são do autor; foram colocados apenas para facilitar a leitura.

consigo princípios e fundamentos com os quais distinguem as causas de alegria e regozijo, bem como as causas de preocupação, angústia e tristeza.

Eles também enfrentam as adversidades, calamidades, preocupações e tristezas, resistindo, na medida das suas capacidades, ao que podem, aliviando o que são capazes de aliviar e sendo generosos na paciência em relação ao que é inevitável. E por meio dos efeitos das adversidades, eles alcançam meios úteis de resistência, experiências, força e paciência, enquanto esperam alcançar a recompensa. Grandes coisas surgem para eles, fazendo com que as adversidades se dissipem e as alegrias e boas esperanças tomem o seu lugar, bem como o desejo de alcançar a graça e a recompensa de *Allaah*.

Como o Profeta ﷺ expressou neste *hadith* autêntico: **«Quão admirável é a situação do crente, pois toda a sua situação é boa! Se lhe acontece algo bom, ele agradece, e isso torna-se num bem para ele; e se lhe acontece algo de mal, ele é paciente, e isso torna-se num bem para ele. E isso não acontece a ninguém, exceto ao crente»¹.**

¹ Relatado por *Imaam* Muslim no seu *Sahih* (nº2999).

Portanto, ele ﷺ informou que a aflição, o bem e os frutos das ações do crente se multiplicam em tudo o que ele enfrenta, seja em felicidade ou em adversidade.

Por isso, encontrarás duas pessoas que se deparam com o mesmo acontecimento, seja ele bom ou mau, mas irão diferir completamente na forma como reagirão a esse acontecimento. Isso ocorrerá de acordo com a diferença existente entre ambos na Fé e na prática das boas ações.

A pessoa que possui esses dois atributos (ou seja, a fé e a prática das boas ações) enfrentará o bem e o mal com gratidão, paciência e aquilo que deriva dessas atitudes, como mencionamos anteriormente. Isso fará com que nela ocorram contentamento e júbilo, bem como o desaparecimento da ansiedade, da angústia, da depressão, do nervosismo, da inquietação e de uma vida miserável, sendo-lhe completada a boa vida neste mundo.

Quanto ao não crente, ele se deparará com as coisas agradáveis com arrogância, ingratidão e transgressão. Assim, isso corromperá o seu comportamento, e ele receberá as coisas agradáveis da mesma forma que os animais, com voracidade e desespero, e mesmo assim, o seu coração nunca ficará sossegado. Pelo contrário, o seu coração estará desorientado de várias maneiras: desorientado pelo medo de perder as coisas que mais ama, bem como pelas várias

objeções que normalmente surgem em consequência disso; e, por outro lado, desorientado porque os desejos da alma não têm limite, pois ela nunca deixa de desejar coisas diferentes, que podem ou não acontecer.

E se, por hipótese, isso realmente acontecer, então haverá preocupação pelos ângulos mencionados anteriormente. Ele também se deparará com os acontecimentos desagradáveis com preocupação, desespero, medo e frustração. Nem é preciso questionar sobre a vida miserável que ele leva, as doenças mentais e neurológicas, bem como o medo que pode levá-lo às piores condições e às mais terríveis perturbações. Pois ele não espera alcançar recompensa alguma e não tem a paciência que lhe traria conforto.

Tudo isso é algo comprovado pela experiência. Se refletires profundamente sobre um único exemplo desse tipo de pessoa e aplicares essa situação a várias outras, chegarás à conclusão de que existe uma grande diferença entre a pessoa que possui Fé e atua em conformidade com a sua Fé, e a pessoa que não crê. Isso porque a religião encoraja fortemente o crente a se contentar com o sustento e as diversas graças e generosidades que lhe são dadas por *Allaah*.

Quanto ao crente, quando ele é afligido por uma doença, pobreza ou aflições semelhantes, as quais todos estão propensos a sofrer, devido à sua Fé, contentamento e satisfação com o que *Allaah* decretou para ele, seus olhos permanecem tranquilos, e ele não busca em seu coração algo que não lhe foi decretado. Pelo contrário, ele olha para a situação das pessoas que vivem em condições inferiores às suas e não para aqueles que têm mais condições do que ele. Por vezes, seu júbilo e felicidade chegam a ser maiores do que os da pessoa que alcança todos os desejos mundanos, mas que não possui a qualidade de se contentar com o que lhe é dado.

Por outro lado, encontrarás a pessoa que não age de acordo com a Fé, quando é afligida por algo como a pobreza ou a perda de aspirações mundanas, numa situação de profunda tristeza e sofrimento.

Um outro exemplo elucidante é que, quando algo que causa medo acontece e as perturbações atingem a pessoa, encontrarás aquele que possui uma Fé correta com o coração firme, a alma tranquila e a capacidade de controlar e lidar com o assunto inesperado com tudo o que estiver ao seu alcance, seja em pensamento, palavras ou atos. Sua alma estará preparada para essa adversidade iminente. Essas situações confortam a pessoa e fortalecem o seu coração.

Da mesma forma, verás aquele que não tem Fé se comportando de forma contrária ao que foi mencionado anteriormente. Quando é afligido pelo medo, sua consciência fica perturbada, seus nervos ficam tensos, seus pensamentos confusos, e o medo e o terror entram em seu ser, combinando o medo externo com a inquietação interna, um sentimento impossível de expressar.

Esse tipo de pessoa, se não tiver alguns dos meios naturais que exigem muita prática, verá a sua força desmoronar, e seus nervos se tornarem ainda mais tensos, devido à falta de Fé, que é o núcleo da paciência, especialmente em situações críticas e em condições tristes e perturbadoras.

Portanto, o piedoso e o pecador, o crente e o descrente, todos eles procuram alcançar a coragem que se obtém através da experiência e do instinto natural, que ajuda a reduzir a intensidade do medo e a tornar as situações assustadoras mais suportáveis ou menos preocupantes. No entanto, o crente destaca-se com a força de sua Fé, sua paciência, sua confiança e dependência em *Allaah*, e sua esperança de ser recompensado. Tudo isso aumenta sua coragem, diminui a pressão do medo e torna as dificuldades mais leves sobre ele, como disse O Altíssimo:

﴿إِنْ تَكُونُوا تَأْمُونًا فَإِنَّهُمْ يَأْمُونُ كَمَا تَأْمُونُ ۖ وَتَرْجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ﴾

﴿Se sois afligidos pela dor, [então sabeis que] eles também são afligidos pela dor. Mas [a diferença é que] vós esperais de *Allaah* o que eles não esperam﴾ [Surah An-Nissaa: 104].

Eles, também, recebem o auxílio, a ajuda e socorro especial de *Allaah*, o que dissipa os medos. Disse O Altíssimo:

﴿وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾

﴿E pacientai, pois *Allaah* está com os pacientes﴾ [Surah Al-Anfaal: 46]

Também, dentre as coisas que dissipam a preocupação, a angústia e a ansiedade, é fazer bem às pessoas com palavras e diversos atos bondosos, e tudo que constitui um bem e bondade, com elas *Allaah* protege a pessoa contra as preocupações e as angústias, seja a pessoa um piedoso ou um pecador, conforme o que ela merece. Mas, a pessoa que é crente alcança com os atos bondosos a maior porção da proteção divina contras as preocupações e as angústias, e se distingue pelo facto dos seus atos bondosos serem originados da sinceridade e da aspiração de ser recompensado. Sendo assim, *Allaah* torna para ele fácil se esforçar para fazer bons atos, devido ao que ele espera de bem; também *Allaah* protege-lhe das adversidades devido à

sua sinceridade e aspiração de ser recompensado, como disse O Altíssimo:

﴿لَا خَيْرَ فِي كَثِيرٍ مِّنْ نَّجْوَاهُمْ إِلَّا مَنْ أَمَرَ بِصَدَقَةٍ أَوْ مَعْرُوفٍ أَوْ إِصْلَاحٍ بَيْنَ النَّاسِ ۚ وَمَن يَفْعَلْ ذَلِكَ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ فَسَوْفَ نُؤْتِيهِ أَجْرًا عَظِيمًا﴾

﴿Não há bem em muitos de seus murmúrios, exceto naqueles em que há ordem de caridade ou do bem ou da reconciliação entre as pessoas. E aquele que fizer isso buscando a satisfação de *Allaah*, então em breve lhe daremos uma vasta recompensa﴾ [Surah An-Nissaa: 114].

O Altíssimo informou que todas essas coisas constituem um bem para quem as efetua, e o bem atrai o bem, protegendo contra o mal. O crente que aspira à recompensa de *Allaah* será premiado com uma grande recompensa. Dentre essas grandes recompensas está o desaparecimento da preocupação, angústia, adversidades, etc.



Capítulo:

[Sobre a Ocupação Com as Coisas Benéficas]

Dentre os meios de se livrar da ansiedade, que surge devido ao nervosismo e à ocupação do coração com coisas que causam tristeza ou desconforto, está o ato de a pessoa se ocupar com a prática de algo benéfico ou com uma ciência útil. Isso distrai o coração, impedindo-o de se concentrar naquilo que causou a ansiedade, e pode ser que, por causa disso, a pessoa esqueça as razões que a fizeram ficar preocupada e angustiada, tornando a sua alma mais feliz e aumentando sua boa disposição.

Esse meio é comum tanto entre crentes como não crentes, mas o crente se distingue por sua Fé, sinceridade e desejo de ser recompensado naquilo com que se ocupa, seja aprendendo ou ensinando uma ciência ou realizando um ato virtuoso. Se essa ocupação constituir adoração, então é considerada adoração. E, se for uma ocupação mundana ou um hábito, mas for acompanhada de uma boa intenção, servindo como auxílio para a obediência a *Allaah*, isso terá um efeito eficaz em afastar as preocupações, angústias e tristezas. Quantas pessoas foram afligidas pela angústia, persistência das adversidades e diversas doenças, e seu

remédio eficaz foi esquecer a causa que as perturbava e ocuparem-se com suas tarefas importantes.

É necessário que a tarefa com a qual a pessoa se ocupa seja algo que a alma aprecia e deseja, pois isso é mais propício para alcançar o objetivo benéfico.

E dentre as coisas que afastam as preocupações e a ansiedade está em concentrar a mente nos atos do presente dia, impedindo-a de se preocupar com o futuro e de se entristecer pelo passado. Por isso, o Profeta ﷺ pediu refúgio em *Allaah* contra a preocupação e a tristeza. Isso porque a tristeza sobre coisas do passado, que não é possível reverter nem corrigir, e o medo que surge devido à preocupação com o futuro podem ser prejudiciais.

Portanto, o servo deve ser “filho” do seu actual dia, concentrando sua diligência e esforço para corrigir o seu presente, pois ao concentrar o coração nisso, ele se fortalecerá em suas ações e se distrairá das preocupações e tristezas.

O Profeta ﷺ, ao invocar *Allaah* com uma determinada súplica ou orientar sua nação a fazê-lo, está também encorajando, juntamente com o pedido de auxílio de *Allaah* e a aspiração por Sua graça, o esforço e a dedicação para alcançar aquilo que se busca obter e o abandono daquilo

contra o que ele invocava para proteção, pois a súplica está ligada à ação.

Portanto, o servo se esforça para alcançar aquilo que lhe beneficia na religião e na vida mundana, e pede ao Seu Senhor sucesso e auxílio naquilo que ele deseja alcançar. Como disse o Profeta ﷺ: **«Esforça-te naquilo que te beneficia e busca o auxílio de *Allaah*, e não te incapacites! E, se algo te acontecer, não digas: "Se eu fizesse tal coisa [diferente, o resultado] seria tal e tal!", mas sim, diga: "*Allaah* decretou, e o que Ele quer, Ele faz!" Pois dizer "se fizesse..." abre portas para atos influenciados por *Shaitaan*»**¹.

Portanto, o Profeta ﷺ combinou a ordem de se esforçar para alcançar aquilo que é benéfico em todas as ocasiões, juntamente com o pedido de auxílio a *Allaah* e a não se deixar levar pela fraqueza, que é a preguiça prejudicial e a conformidade com as coisas que já aconteceram, reconhecendo o decreto e a predestinação de *Allaah*.

Ele dividiu os assuntos em duas partes: uma parte, na qual a pessoa pode se esforçar para alcançá-la, ou alcançar o que for possível dela, ou precaver-se dela, ou diminuir seus

¹ Relatado por: *Imaam* Muslim no seu *Sahih* (nº2664).

efeitos; nisso, o servo faz o seu esforço e busca o auxílio do seu Senhor.

A outra parte é o oposto da anterior, e isso tranquiliza o servo, pois ele aceita e se submete [à Predestinação e ao Decreto Divino]. E não há dúvida de que observar este princípio é uma causa de alegria e do desaparecimento de preocupações e tristezas.



Capítulo:

[Sobre a Menção do Nome de *Allaah* e o Seu Agradecimento]

Um dos grandes meios de aliviar e sossegar o coração é fazer *dhikr* (mencionar e lembrar-se de *Allaah*) abundantemente, pois isso tem um impacto incrível no alívio e sossego do coração, bem como na dissipação da preocupação e da angústia. Disse O Altíssimo:

﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

﴿Por certo, é com a lembrança e menção de *Allaah* que os corações encontram sossego﴾ [Surah Ar-Ra'd: 28]. Portanto, na menção e lembrança do nome de *Allaah* há um grande efeito na obtenção deste objetivo devido à sua particularidade e ao que o servo tem de esperança de obter suas recompensas.

Também, a expressão de gratidão pelas graças e bênçãos de *Allaah*, sejam elas aparentes ou ocultas, e o reconhecimento e a verbalização dessas bênçãos fazem com que *Allaah* afaste, por meio disso, a preocupação e a angústia. Isso encoraja o servo a ser grato, elevando-o a um nível mais alto, mesmo que ele se encontre numa situação

de pobreza, doença ou outra aflição. Se ele comparar as graças e bênçãos de *Allaah* sobre ele, as quais não podem ser contadas nem calculadas, com as calamidades que o afligem, ele concluirá que as calamidades que o afligem são insignificantes em comparação com as bênçãos com as quais lhe foram agraciadas.

Além disso, quando *Allaah* testa o servo com calamidades e aflições, e ele é paciente, fica satisfeito e se conforma com isso, o impacto dessas aflições torna-se mais leve, o seu fardo é aliviado, e a aspiração do servo em alcançar sua recompensa e retribuição, e a aproximação a *Allaah* por meio da paciência e da satisfação [com o que Ele decreta], faz com que as coisas amargas se tornem doces. A doçura da recompensa faz esquecer a amargura da paciência que ele teve que exercer.

Dentre as coisas mais benéficas neste assunto está em seguir o que o Profeta ﷺ orientou na narração autêntica, quando disse: **«Olha para aquele que está em uma situação pior que a tua e não olhes para aquele que está em uma situação melhor que a tua, pois isso é mais digno para que não desprezes a graça e a bênção de *Allaah* sobre vós»**¹. Por certo, quando o servo coloca diante dos seus olhos essa grandiosa perspectiva, ele verá que supera muitas pessoas

¹ Relatado por Imaam Muslim no seu *Sahih* (nº2963)

na saúde e nas bênçãos associadas a ela, por mais difícil que seja sua situação. Com isso, o sufocamento, a angústia e a preocupação desaparecerão, e aumentará a sua alegria e satisfação pelas bênçãos de *Allaah*, nas quais ele supera outros que estão em condições inferiores.

Portanto, quanto mais o servo refletir sobre as graças e bênçãos de *Allaah*, aparentes e ocultas, sejam elas religiosas ou mundanas, ele chegará à conclusão de que o seu Senhor o agraciou abundantemente e o protegeu contra muitos males. Não há dúvida de que isso o protegerá contra as preocupações e angústias, trazendo-lhe, conseqüentemente, alegria e felicidade.



Capítulo:

[Sobre Não se apegar ao Passado e não se Preocupar com o Futuro]

Dentre os meios que causam a felicidade e removem as preocupações e tristezas está o esforço para remover tudo o que provoca essas preocupações, bem como o empenho na obtenção daquilo que traz felicidade. Isso se faz esquecendo o que já passou em termos de adversidades, as quais não podem ser revertidas, além de estar ciente de que ocupar a mente com o que já passou é inútil, sem sentido, absurdo e insensato. Portanto, a pessoa deve confrontar seu coração para que não se ocupe com esse tipo de pensamento.

Além disso, a pessoa deve confrontar seu coração para não ficar ansiosa sobre o que presume que lhe acontecerá no futuro, como pobreza, medo ou algo semelhante, adversidades que ela acredita poder enfrentar. A pessoa deve estar ciente de que a ocorrência das coisas boas ou más no futuro é algo desconhecido, e que esperança e sofrimento, tudo isso, está nas mãos do Todo-Poderoso e Prudente, e não nas mãos das criaturas. As pessoas só podem se esforçar para alcançar coisas boas e se distanciar das coisas prejudiciais.

A pessoa deve saber que, se ela mudar o foco da sua mente daquilo que lhe causa ansiedade devido a uma probabilidade futura, e colocar a sua confiança no seu Senhor para a sua retificação, e estiver tranquila com isso, o seu coração se acalmará, suas condições melhorarão, e suas preocupações e ansiedades desaparecerão.

Uma das coisas mais úteis ao considerar o futuro é usar esta súplica que o Profeta ﷺ costumava fazer:

اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي هُوَ عِصْمَةُ أَمْرِي، وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي فِيهَا مَعَاشِي، وَأَصْلِحْ لِي آخِرَتِي الَّتِي فِيهَا مَعَادِي، وَاجْعَلِ الْحَيَاةَ زِيَادَةً لِي فِي كُلِّ خَيْرٍ، وَاجْعَلِ الْمَوْتَ رَاحَةً لِي مِنْ كُلِّ شَرٍّ

«Ó Allaah, protege a minha religião, que é a salvaguarda dos meus assuntos; protege a minha vida terrena, na qual está o meu sustento; e protege a minha vida futura, para a qual retornarei. Faz com que a vida seja um aumento em todo o bem para mim, e faz com que a morte seja um alívio de todo o mal»¹. Bem como a sua súplica:

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو، فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

¹ Relatado por Imaam Muslim no seu *Sahih* (nº2720).

«Ó *Allaah*, eu espero pela Tua misericórdia, então não me deixes entregue a mim mesmo nem por um piscar de olhos, e protege todos os meus assuntos. Não existe divindade digna de verdadeira adoração além de Ti»¹.

E se a pessoa invocar constantemente, com o coração presente e uma intenção sincera, usando estas súplicas que são benéficas para o seu futuro religioso e mundano, e se esforçar naquilo que torna isso uma realidade, então *Allaah* concretizará para ela aquilo que invocou e espera alcançar, e transformará as suas preocupações em alegria e felicidade.



¹ Relatado por *Imaam* Abu Daawud no seu *As-Sunan* (nº5090).

Capítulo:

[Sobre a Preparação Para os Piores Cenários]

Dentre os meios mais úteis para dissipar a angústia e as preocupações, quando ocorrem calamidades, está o esforço em aliviar isso considerando os piores cenários que podem resultar dessa situação e preparando-se mental e emocionalmente para enfrentá-los. Se a pessoa fizer isso, deve procurar aliviar o que for possível, de acordo com suas capacidades. Com essa preparação mental e emocional, juntamente com esse esforço benéfico, as suas preocupações e tristezas desaparecerão. Esse esforço deve ser feito para obter benefícios e afastar os males que a pessoa for capaz de evitar.

Portanto, se a pessoa for atingida por algo que cause medo, doenças, pobreza, ou a falta daquilo que deseja, deve encarar isso com tranquilidade e preparar a sua alma para essas situações, ou até para as piores situações possíveis. Pois preparar o coração para as possíveis adversidades torna sua intensidade mais leve e alivia o seu peso, especialmente se a pessoa se ocupar em enfrentá-las dentro de suas capacidades. Assim, a pessoa combina a preparação mental

com o esforço benéfico, distraíndo-se das preocupações causadas pelas calamidades, e ao mesmo tempo enfrenta o seu coração, renovando a força para resistir às adversidades. E, acima de tudo, colocando sua dependência e confiança somente em *Allaah*.

Não há dúvida de que essas ações têm grande benefício em trazer alegria e tranquilidade ao coração, além da recompensa que o servo espera, tanto imediata quanto futura. Isso é algo comprovado pela experiência, e há muitos casos de pessoas que vivenciaram isso.



Capítulo:

[Sobre a Força do Coração e a Sua Firmeza]

Dentre as maiores curas para as doenças do coração, provocadas por fatores emocionais, e também para as doenças corporais, está a força do coração e a sua não perturbação ou reação às ilusões e fantasias originadas por pensamentos negativos, à zanga e à confusão sobre as coisas que causam dor.

Aquele que fica esperando a ocorrência das adversidades e o desaparecimento das coisas boas será levado a preocupações, tristezas, doenças do coração e do corpo, além de colapso emocional, cujos maus efeitos já foram testemunhados por muitas pessoas.

Quando o coração confia em *Allaah*, depende Dele, não se rende às ilusões, nem é dominado por imaginações negativas, mas confia em *Allaah* e espera na Sua graça, as preocupações e tristezas são afastadas, e muitas doenças físicas e emocionais são removidas. O coração adquire uma força, abertura e alegria indescritíveis.

Quantos hospitais estão cheios de pacientes com ilusões e pensamentos corrompidos! E quantas dessas coisas afetam os corações de muitas pessoas fortes, sem falar dos

fracos! E quantas vezes isso levou muitas pessoas à insensatez e à insanidade?!

O salvo disso é aquele a quem *Allaah* curou e guiou, fazendo-o confrontar o seu próprio coração para adquirir os meios benéficos que fortalecem o coração e afastam a ansiedade. *Allaah*, O Altíssimo, disse:

﴿وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾

﴿E quem confiar em *Allaah*, Ele ser-lhe-á suficiente﴾ [Surah At-Talaq: 3], ou seja, suficiente para tudo o que o preocupa em relação à sua religião e à sua vida mundana.

Portanto, aquele que confia em *Allaah* tem um coração forte, as ilusões não o afetam e os acontecimentos não o perturbam, pois ele está ciente de que isso é originado da fraqueza da alma, da debilidade mental e do medo irreal. Ele também sabe que *Allaah* garantiu a quem confia Nele uma suficiência completa. Assim, ele confia em *Allaah* e fica tranquilo com Sua promessa, fazendo com que suas preocupações e ansiedades desapareçam, suas dificuldades se transformem em facilidade, sua tristeza em alegria, e seu medo em segurança.

Pedimos a Ele, O Altíssimo, o bem-estar, que nos conceda a força do coração, a sua firmeza e a confiança plena, que *Allaah* garantiu para os que assim o fazem, trazendo todo o bem e afastando todo o mal e dano.



Capítulo:

[Sobre a Importância de Lembrar as Boas Qualidades das Pessoas e Ter Paciência com seus Defeitos]

No dito do Profeta ﷺ: «O crente não deve odiar uma crente; se ele não gostar de um dos comportamentos dela, certamente, ele gostará de outro comportamento dela», há duas grandes lições:

A primeira: é a orientação sobre como tratar a esposa, o parente, o amigo, o colega de trabalho ou qualquer pessoa com quem tens um vínculo e conexão. Devemos nos preparar para aceitar que eles terão defeitos, imperfeições ou algo que possamos não gostar. E se te deparares com isso, compara isso com o teu dever ou com o que convém fazer para manter a força da conexão e preservar o amor, lembrando-te das qualidades positivas e dos objetivos comuns, tanto pessoais quanto gerais. Ao ignorar os defeitos e focar nas virtudes, a amizade e a conexão permanecem, a tranquilidade se completa, e alcançarás o sossego.

A segunda: é o desaparecimento das preocupações e da ansiedade, a manutenção da harmonia, a continuidade no cumprimento dos direitos obrigatórios e recomendados, e o

estabelecimento da tranquilidade entre as partes. Quem não se orienta por este ensinamento do Profeta ﷺ e faz o oposto, focando nos defeitos e ignorando as virtudes, certamente cairá na ansiedade, e o relacionamento entre ele e aqueles com quem tem ligações será prejudicado, e muitos dos direitos que deveriam ser preservados por ambos serão rompidos.

Muitas pessoas que possuem grandes determinações preparam-se para a ocorrência de desastres e adversidades com paciência e tranquilidade, mas, quando enfrentam questões triviais e simples, caem na ansiedade e perdem a harmonia. E a razão disso é que elas prepararam suas almas para os grandes problemas, mas negligenciaram os pequenos, que acabaram por prejudicá-las e afetar o seu sossego.

Portanto, a pessoa resoluta deve se preparar tanto para os assuntos pequenos quanto para os grandes, pedindo a *Allaah* o auxílio para lidar com eles e que Ele não a deixe dependente de si mesma nem por um piscar de olhos. Assim, ela encontrará facilidade nos pequenos desafios, da mesma forma que nos grandes, e permanecerá com a alma tranquila, o coração sereno e sossegado.



Capítulo:

[Sobre Não se Deixar Levar Pelas Preocupações e Tristezas]

O sensato sabe que a verdadeira vida é uma vida de felicidade e tranquilidade, e que ela é muito curta. Portanto, não deve encurtá-la com preocupações nem se deixar levar pelas tristezas, pois isso é contrário à verdadeira vida feliz. Ele deve ser cuidadoso com a sua vida para que grande parte dela não seja tomada por preocupações e tristezas. E nisso, não há diferença entre o piedoso e o pecador, mas o crente é quem mais alcança essa realização, colhendo benefícios imediatos e futuros.

Também é recomendável que, se for atingido por algo desagradável ou temeroso, ele compare isso com as outras bênçãos que possui, sejam elas de natureza religiosa ou mundana. Ao fazer essa comparação, ficará claro o quanto ele possui de bênçãos e quão insignificantes são as dificuldades que o atingiram.

Da mesma forma, ele deve comparar o dano que teme que lhe aconteça com as muitas probabilidades de segurança, e não deve permitir que uma possibilidade fraca prevaleça sobre as fortes. Assim, sua preocupação e medo

desaparecerão. Ele deve também considerar a pior das hipóteses que pode acontecer e preparar-se mentalmente para ela, caso ocorra, esforçando-se para evitar o que ainda não aconteceu e para mitigar o que já ocorreu ou reduzir o seu impacto.

Dentre as coisas benéficas está saber que o mal que as pessoas te causam, especialmente por meio de palavras ofensivas, não te prejudica, mas prejudica a elas próprias — a menos que te preocupes com isso e permitas que isso domine os teus sentimentos. Nesse caso, irá te prejudicar da mesma forma que as prejudicou. No entanto, se não deres importância, isso não te causará mal algum.

E saiba que a tua vida depende dos teus pensamentos. Se os teus pensamentos forem sobre o que te traz benefício na religião ou na vida mundana, a tua vida será boa e feliz. Caso contrário, o resultado será o oposto.

Uma das coisas mais benéficas para afastar a preocupação é acostumar-se a não esperar gratidão senão de *Allaah*. Se fizeres o bem a alguém que tem um direito sobre ti, ou mesmo a quem não o tem, saiba que isso é uma ação tua com *Allaah*. Não te preocupes com o agradecimento daqueles a quem beneficiaste, como *Allaah* disse sobre os Seus servos especiais:

﴿إِنَّمَا نُنْظِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا﴾

﴿Nós apenas vos alimentamos pela causa de *Allaah*, não esperamos de vós recompensa nem gratidão alguma﴾

[*Surah Al-Insaan*: 9].

Isto se torna ainda mais importante ao lidar com a família, os filhos e aqueles com quem tens um forte vínculo. Se te acostumares a descartar o mal que vem deles, aliviarás a ti mesmo e encontrarás tranquilidade. Uma das causas de sossego é adquirir virtudes e aplicá-las conforme as motivações naturais, sem forçar-te a isso de maneira que te cause inquietação, o que te levaria a fracassar na obtenção da virtude, pois seguiste um caminho tortuoso. Faz parte da prudência transformar as questões desagradáveis em oportunidades agradáveis e doces. Com isso, o prazer se torna mais puro e as tristezas desaparecem.

Mantém sempre diante dos teus olhos as coisas benéficas e esforça-te em adquiri-las. Não prestes atenção às coisas prejudiciais, para que possas desviar-te das causas que trazem preocupação e tristeza. Busca repouso e reúne a tua energia para focares nos atos importantes.

Dentre as coisas benéficas é finalizar as tarefas imediatamente e libertar-se para o futuro; pois, se as tarefas

não forem resolvidas a tempo, acumular-se-ão as pendentes e somar-se-ão às futuras, tornando-se um fardo pesado. Se resolveres tudo no seu devido tempo, enfrentarás as tarefas futuras com clareza de pensamento e vigor para agir.

Deves escolher, entre as ações benéficas, as mais importantes, e priorizar o que for mais relevante. Diferencia entre aquilo para o qual tens maior inclinação e desejo, pois o contrário provoca tédio, aborrecimento e desconforto. Busca auxílio no pensamento correto e na consulta aos outros, pois quem consulta não se arrepende. Analisa cuidadosamente o que pretendes fazer, e quando estiveres certo do benefício e tiveres decidido efetuar, coloca a tua confiança em *Allaah*, pois *Allaah* ama os que confiam n'Ele.

Todos os louvores pertencem a *Allaah*. Que os elogios e a paz de *Allaah* estejam sobre o nosso mais nobre profeta, Muhammad, sua família e seus companheiros.

