

Paz De

Espírito e

Contentamento



**Adotar Traços Positivos
leva à Paz De Espírito**

Paz De Espírito e Contentamento

Livros ShaykhPod

Publicado por ShaykhPod Books, 2024

Embora todas as precauções tenham sido tomadas na preparação deste livro, a editora não assume nenhuma responsabilidade por erros ou omissões, ou por danos resultantes do uso das informações aqui contidas.

Paz de espírito e contentamento

Segunda edição. 22 de março de 2024.

Direitos autorais © 2024 ShaykhPod Books.

Escrito por ShaykhPod Books.

Índice

[Índice](#)

[Agradecimentos](#)

[Notas do compilador](#)

[Introdução](#)

[Paz de espírito e contentamento](#)

[Paz de espírito e corpo - 1](#)

[Paz de espírito e corpo - 2](#)

[Paz de espírito e corpo - 3](#)

[Paz de espírito e corpo - 4](#)

[Paz de espírito e corpo - 5](#)

[Paz de espírito e corpo - 6](#)

[Paz de espírito e corpo - 7](#)

[Paz de espírito e corpo - 8](#)

[Paz de espírito e corpo - 9](#)

[Paz de espírito e corpo - 10](#)

[Paz de espírito e corpo - 11](#)

[Paz de espírito e corpo - 12](#)

[Paz de espírito e corpo - 13](#)

[Paz de espírito e corpo - 14](#)

[Paz de espírito e corpo - 15](#)

[Paz de espírito e corpo - 16](#)

[Paz de espírito e corpo - 17](#)

[Paz de espírito e corpo - 18](#)

[Paz de espírito e corpo - 19](#)

[Paz de espírito e corpo - 20](#)

[Paz de espírito e corpo - 21](#)

[Paz de espírito e corpo - 22](#)

[Paz de espírito e corpo - 23](#)

[Paz de espírito e corpo - 24](#)

[Paz de espírito e corpo - 25](#)

[Paz de espírito e corpo - 26](#)

[Paz de espírito e corpo - 27](#)

[Paz de espírito e corpo - 28](#)

[Paz de espírito e corpo - 29](#)

[Paz de espírito e corpo - 30](#)

[Paz de espírito e corpo - 31](#)

[Paz de espírito e corpo - 32](#)

[Contentamento - 1](#)

[Contentamento - 2](#)

[Contentamento - 3](#)

[Mais de 400 e-books gratuitos sobre bom caráter](#)

[Outras mídias do ShaykhPod](#)

Agradecimentos

Todos os louvores são para Allah, o Exaltado, Senhor dos mundos, que nos deu inspiração, oportunidade e força para completar este volume. Bênçãos e paz estejam com o Santo Profeta Muhammad, cujo caminho foi escolhido por Allah, o Exaltado, para a salvação da humanidade.

Gostaríamos de expressar nossa mais profunda gratidão a toda a família ShaykhPod, especialmente à nossa pequena estrela, Yusuf, cujo apoio e conselhos contínuos inspiraram o desenvolvimento dos livros ShaykhPod.

Oramos para que Allah, o Exaltado, complete Seu favor sobre nós e aceite cada letra deste livro em Sua augusta corte e permita que ela testemunhe em nosso favor no Último Dia.

Todos os louvores sejam para Allah, o Altíssimo, Senhor dos mundos, e que bênçãos e paz sem fim estejam sobre o Santo Profeta Muhammad, sua abençoada Casa e Companheiros, que Allah esteja satisfeito com todos eles.

Notas do compilador

Tentamos diligentemente fazer justiça neste volume, no entanto, se houver alguma deficiência encontrada, o compilador é pessoal e exclusivamente responsável por ela.

Aceitamos a possibilidade de falhas e deficiências em um esforço para completar uma tarefa tão difícil. Podemos ter tropeçado e cometido erros inconscientemente, pelos quais pedimos indulgência e perdão de nossos leitores e a atenção que nos é dada será apreciada. Convidamos sinceramente sugestões construtivas que podem ser feitas para ShaykhPod.Books@gmail.com.

Introdução

O pequeno livro a seguir discute dois aspectos do caráter nobre: paz de espírito e contentamento.

Implementar as lições discutidas ajudará um muçulmano a alcançar um caráter nobre. De acordo com o Hadith encontrado em Jami At Tirmidhi, número 2003, o Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele, aconselhou que a coisa mais pesada na Balança do Dia do Julgamento será o Caráter Nobre. É uma das qualidades do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele, que Allah, o Exaltado, elogiou no Capítulo 68 Al Qalam, Versículo 4 do Alcorão Sagrado:

“E, de fato, você tem um grande caráter moral.”

Portanto, é dever de todos os muçulmanos adquirir e agir de acordo com os ensinamentos do Alcorão Sagrado e as tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele, para alcançar um caráter nobre.

Paz de espírito e contentamento

Paz de espírito e corpo - 1

Eu tive um pensamento que queria compartilhar. Ao longo das escrituras divinas, há muitos exemplos que indicam que uma pessoa deve ser tratada de acordo com a forma como age. Por exemplo, em um versículo do Alcorão Sagrado, Allah, o Exaltado, declara que Ele se lembrará da pessoa que se lembrar Dele. Capítulo 2 Al Baqarah, versículo 152.

“Portanto, lembrem-se de mim; eu me lembrarei de vocês.”

Outro exemplo é encontrado no capítulo 2 Al Baqarah, versículo 40:

“...cumpra a Minha aliança [convosco] que Eu cumprirei a vossa aliança [de Mim]...”

Finalmente, em um Hadith encontrado em Jami At Tirmidhi, número 1924, o Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos de Allah estejam com ele, aconselhou que quem mostra misericórdia aos outros receberá misericórdia de Allah, o Exaltado.

É bastante óbvio que as pessoas se esforçam neste mundo material porque desejam paz de espírito e contentamento. À luz da discussão anterior, a paz na vida de alguém é frequentemente alcançada quando uma pessoa permite que os outros vivam em paz. Se alguém refletir sobre sua própria vida, perceberá que as pessoas podem ser divididas em duas categorias: aquelas que cuidam de seus negócios e permitem que os outros vivam em paz e aquelas que não o fazem. Não é preciso ser um gênio para descobrir que aqueles que deixam os outros viverem em paz são os que ganham paz. Enquanto isso, os membros do outro grupo nunca encontram paz, independentemente de quantas bênçãos mundanas eles possam possuir. Esta é uma das razões pelas quais o Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele, aconselhou em um Hadith encontrado em Sunan Ibn Majah, número 3976, que um muçulmano não pode aperfeiçoar seu islamismo até que evite coisas que não lhe dizem respeito. Aqueles que ignoram esse conselho e se ocupam em interferir com outras pessoas são os que nunca encontram paz. Assim como eles privam os outros da paz, por sua vez, Allah, o Exaltado, os priva dela.

Portanto, um grande passo para alcançar a paz de espírito é deixar os outros viverem em paz. É importante notar que isso não significa que se deva abandonar o comando do bem e proibir o mal, pois esse é um dever importante. Mas significa que as coisas que não são pecaminosas devem ser deixadas de lado, pois repreender constantemente os outros sobre questões que não são ilegais só leva à inimizade e à perda da paz na vida das pessoas. Houve um dia e uma época em que as pessoas adoravam ser aconselhadas por outros sobre todos os assuntos legais e ilegais, mesmo que isso significasse que estavam sendo repreendidas, pois desejavam se reformar para melhor. Mas esse dia já passou há muito tempo. Hoje em dia, a maioria das pessoas não gosta de ser repreendida sobre o que é ilegal, muito menos sobre as coisas que são

legais, mas indesejáveis. Portanto, é melhor evitar essa atitude se alguém deseja ganhar um pouco de paz em sua vida.

Para concluir, aquele que deixa os outros viverem em paz receberá a paz de Allah, o Exaltado.

Paz de espírito e corpo - 2

Em um hadith encontrado em Jami At Tirmidhi, número 2465, o Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele, aconselhou que quem priorizar a preparação para a vida futura em vez de lutar por este mundo material receberá contentamento, seus assuntos serão corrigidos e receberá sua provisão destinada de forma fácil.

Esta metade do Hadith significa que quem cumpre corretamente seus deveres em relação a Allah, o Exaltado, e à criação, como prover para sua família de forma lícita, evitando o excesso deste mundo material, receberá contentamento. Isto é quando alguém está satisfeito com o que possui sem ser ganancioso e se esforçar ativamente para obter mais coisas mundanas. Na realidade, aquele que está contente com o que possui é uma pessoa verdadeiramente rica, mesmo que possua pouca riqueza, pois se torna independente das coisas. A independência de qualquer coisa torna alguém rico em relação a ela.

Além disso, essa atitude permitirá que alguém lide confortavelmente com quaisquer questões mundanas que possam surgir durante sua vida. Isso ocorre porque quanto menos alguém interage com o mundo material e se concentra no além, menos questões mundanas enfrentará. Quanto menos questões mundanas uma pessoa enfrentar, mais confortável sua vida se tornará. Por exemplo, aquele que possui uma casa terá menos problemas para lidar em relação a ela, como um fogão quebrado, do que aquele que possui dez casas. Finalmente, essa pessoa obterá fácil e agradavelmente sua provisão legal. Não apenas isso, mas Allah, o Exaltado, colocará tal graça em sua provisão que cobrirá todas as suas

responsabilidades e necessidades, ou seja, os satisfará e seus dependentes.

Priorizar a preparação para o além significa que a pessoa deve sempre agir e falar de uma forma que a beneficie no além. Conforme explicado anteriormente, isso inclui se esforçar para a provisão legal de alguém a fim de cumprir suas necessidades e responsabilidades sem ser perdulário ou extravagante. Qualquer atividade que não a beneficie no além deve ser minimizada. Quanto mais alguém se comporta dessa maneira, mais contentamento será abençoado e mais fáceis suas atividades diárias se tornarão. Além disso, ela se preparará adequadamente para o além também, o que envolve usar as bênçãos que lhe foram concedidas de maneiras que agradem a Allah, o Exaltado. Portanto, ela alcança paz e sucesso em ambos os mundos.

Mas como mencionado na outra metade deste Hadith, aquele que prioriza o esforço pelo mundo material em vez da preparação para o significado da vida após a morte, negligenciando seus deveres ou se esforçando pelo desnecessário e excessivo deste mundo material, descobrirá que sua necessidade, ou seja, ganância, por coisas mundanas nunca é satisfeita. Isso, por definição, os torna pobres, mesmo que possuam muita riqueza. Essas pessoas passarão de uma questão mundana para outra ao longo do dia, falhando em alcançar o contentamento, pois abriram muitas portas mundanas. E receberão sua provisão destinada com dificuldade e isso não lhes dará satisfação e nunca parecerá o suficiente para preencher sua ganância. Isso pode até mesmo empurrá-los para o ilícito, o que só leva a uma perda maior em ambos os mundos. Finalmente, por causa de sua atitude, eles não se prepararão adequadamente para a vida após a morte. Portanto, essa pessoa obtém estresse e descontentamento em ambos os mundos.

Paz de espírito e corpo - 3

Tive um pensamento que queria compartilhar. Muitas pessoas definem os padrões para sua felicidade de acordo com as regras e desejos de outras pessoas. O problema com essa mentalidade é que a pessoa ficará triste ou feliz dependendo dos desejos das pessoas. Se persistirem nessa atitude, chegarão a um nível em que amarão, odiarão, darão, reterão e agirão de acordo com os desejos das pessoas. Essa atitude só levará à tristeza geral na vida de alguém, pois agradar verdadeiramente aos outros é inatingível. As pessoas não estão satisfeitas com Allah, o Exaltado, quando Ele lhes concedeu inúmeras bênçãos, como podem ficar satisfeitas com pessoas que inatamente não lhes deram nada? Então, viver com a atitude de sempre almejar agradar aos outros só resultará em tristeza.

Um muçulmano deve, portanto, se esforçar para obter o prazer de Allah, o Exaltado, que é facilmente obtido. Essa pessoa amará, odiará, dará e reterá por causa de Allah, o Exaltado, que é um aspecto do aperfeiçoamento da fé. Isso é confirmado em um Hadith encontrado em Sunan Abu Dawud, número 4681. Isso só é alcançado por meio da obediência sincera a Allah, o Exaltado, que envolve cumprir os comandos de Allah, o Exaltado, abster-se de Suas proibições e ser paciente com o destino. Isso levará à verdadeira felicidade em ambos os mundos e, portanto, é a chave para a felicidade.

Paz de espírito e corpo - 4

Tive um pensamento que queria compartilhar. É importante para os muçulmanos em todos os aspectos de suas vidas sempre estabelecerem expectativas realistas, pois estabelecer expectativas irrealistas sempre leva à decepção, tristeza, pesar e depressão, que são os ingredientes para a impaciência e a desobediência a Allah, o Exaltado. Isso só leva a mais problemas em ambos os mundos. Por exemplo, os muçulmanos devem rejeitar a fantasia criada por Bollywood acreditando que seu casamento será como um conto de fadas. Esta é uma expectativa ridícula e irrealista que só levará à decepção. Considerando que, se alguém entende que o casamento tem dificuldades, mas está disposto a trabalhar com elas, então é mais provável que alcance a felicidade e a paz de espírito.

Além disso, um muçulmano deve estabelecer expectativas realistas de acordo com sua própria situação e significado de vida, eles não devem observar os outros e estabelecer suas expectativas de acordo com seus padrões. Isso foi indicado em um Hadith encontrado em Jami At Tirmidhi, número 2513.

Na realidade, um verdadeiro muçulmano não criará expectativas em relação às pessoas, pois ele só confiaria e confiaria em Alá, o Exaltado. Mas esse é um status alto e raro de se alcançar. Portanto, se um muçulmano deve criar expectativas em relação às pessoas, ele deve torná-las realistas, caso contrário, elas só levarão à decepção, tristeza e depressão.

Paz de espírito e corpo - 5

Li um artigo de notícias há algum tempo, que eu queria discutir brevemente. O artigo de notícias relatou sobre uma mulher membro sênior do governo americano que foi demitida porque se recusou a implementar uma ordem que era claramente antiética e imoral. É bem claro que cargos seniores em governos e grandes corporações são dominados por homens. Então, pode-se imaginar o quanto ela deve ter trabalhado duro e quantos sacrifícios ela deve ter feito para atingir sua posição no governo americano. Ela sabia que se recusasse a seguir as ordens de seu superior, ela teria perdido seu emprego, mas ainda assim ela não comprometeu seus valores. O islamismo ensina aos muçulmanos que eles também devem adotar essa mentalidade e nunca comprometer sua fé para ganhar algo do mundo material. Capítulo 4 An Nisa, versículo 135:

“Ó vós que credes, sede firmes na justiça e testemunhas de Deus, ainda que seja contra vós mesmos ou contra os vossos pais e parentes...”

Como o mundo material é temporário, tudo o que alguém ganha dele acabará desaparecendo e eles serão responsabilizados por suas ações e atitudes na vida após a morte. Além disso, como eles se esqueceram de obedecer sinceramente a Allah, o Exaltado, as próprias coisas mundanas que eles ganharam ao comprometer sua fé se tornarão uma fonte de sua miséria, mesmo que tenham alguns momentos de prazer. Capítulo 9 Em Tawbah, versículo 82:

“ Então deixem-nos rir um pouco, pois chorarão muito como recompensa pelo que fizeram.”

E capítulo 20 Taha, versículos 124-126:

"E quem se afastar da Minha lembrança, terá uma vida deprimida [isto é, difícil], e Nós o recolheremos [isto é, o ressuscitaremos] cego no Dia da Ressurreição." Ele dirá: "Meu Senhor, por que me fizeste cego, enquanto eu estava [uma vez] enxergando?" [Allāh] dirá: "Assim chegaram a ti os Nossos sinais, e tu os esqueceste [isto é, os desconsideraste]; e assim serás esquecido neste Dia.""

Por outro lado, a fé é a joia preciosa que guia um muçulmano através de todas as dificuldades neste mundo e no outro com segurança. Portanto, é pura tolice comprometer a coisa que é mais benéfica e duradoura em prol de uma coisa temporária que leva à miséria em ambos os mundos. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

"Todo aquele que praticar o bem, seja homem ou mulher, enquanto for crente, Nós o faremos viver uma vida virtuosa e lhe daremos uma recompensa [na Outra Vida] de acordo com o melhor do que costumava fazer."

Muitas pessoas , especialmente mulheres, encontrarão momentos em suas vidas em que terão que escolher se vão ou não comprometer sua fé. Por exemplo, em alguns casos, uma mulher muçulmana pode acreditar que se ela tirasse seu cachecol e se vestisse de uma certa maneira, ela seria mais respeitada no trabalho e poderia até subir na hierarquia corporativa mais rapidamente. Da mesma forma, no mundo corporativo é considerado importante se misturar com colegas após o expediente. Então, um muçulmano pode se ver convidado para um pub ou clube após o trabalho. Em momentos como estes, é importante lembrar que paz de espírito e sucesso em ambos os mundos só serão concedidos àqueles que permanecerem firmes nos ensinamentos do Islã, o que envolve usar as bênçãos que foram concedidas de maneiras que agradem a Alá, o Exaltado, conforme descrito no Alcorão Sagrado e nas tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele. Aqueles que agem dessa maneira receberão sucesso mundano e religioso. Mas o mais importante é que seu sucesso mundano não se tornará um fardo para eles. Na verdade, isso se tornará um meio para Allah, o Exaltado, conceder-lhes paz, aumentar sua posição e lembrança entre a humanidade. Exemplos disso são os Califas corretamente guiados do Islã. Eles não comprometeram sua fé e, em vez disso, permaneceram firmes ao longo de suas vidas e, em troca, Allah, o Exaltado, concedeu-lhes um império mundano e religioso.

Todas as outras formas de sucesso mundano são muito temporais e, mais cedo ou mais tarde, tornam-se uma dificuldade para seu portador. Basta observar as muitas celebridades que comprometeram seus ideais e crenças para obter fama e fortuna, apenas para que essas coisas se tornem uma causa de sua tristeza, ansiedade, depressão, abuso de substâncias e até suicídio.

Reflita sobre esses dois caminhos por um momento e então decida qual deles deve ser preferido e escolhido.

Paz de espírito e corpo - 6

Eu tive um pensamento que queria compartilhar. Eu estava pensando sobre um problema comum que a maioria das pessoas encontra durante suas vidas. As pessoas frequentemente reclamam que não importa o quanto tentem, elas não conseguem agradar a todos. Não importa em que situação elas estejam, alguém sempre parece estar descontente com elas. Esta é uma realidade que todos vivenciam, seja na vida familiar, profissional ou com amigos. Um muçulmano deve sempre se lembrar de algumas coisas simples que os impediriam de se estressar com esta questão.

Primeiro, a maioria das pessoas não está satisfeita com Allah, o Exaltado, mesmo que Ele tenha lhes concedido inúmeras bênçãos sem que tenham sido solicitadas. Como então essas pessoas podem ser verdadeiramente felizes com outra pessoa que na realidade não lhes deu nada? Sua falta de prazer com Allah, o Exaltado, é bastante evidente por suas reclamações e pela falta de gratidão que demonstram a Ele.

Em segundo lugar, não importa o quanto uma pessoa melhore seu caráter, ela nunca alcançará o caráter sublime possuído pelo Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele, e os outros Santos Profetas, que a paz esteja com eles, mas eles ainda eram odiados por algumas pessoas. Se esse é o caso com eles, como uma pessoa normal pode alcançar o prazer de todos durante sua vida?

Um muçulmano também deve lembrar que, como as pessoas foram criadas com diferentes mentalidades, elas sempre encontrarão pessoas que discordam de sua atitude e comportamento. Por causa disso, sempre haverá algumas pessoas que não estão satisfeitas com uma pessoa em qualquer momento. O único que pode chegar perto de agradar a todos é a pessoa de duas caras que muda sua atitude e crenças dependendo de com quem está lidando. Mas, eventualmente, até mesmo essa pessoa será publicamente desonrada por Allah, o Exaltado.

Portanto, obter o prazer de todas as pessoas é inatingível e somente uma pessoa tola se esforçará para alcançar algo que não pode ser obtido. Um muçulmano deve, portanto, se esforçar para priorizar o prazer de Allah, o Exaltado, acima de tudo, cumprindo Seus comandos, abstendo-se de Suas proibições e enfrentando o destino com paciência, de acordo com as tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele. Isso não significa que um muçulmano não deva ser respeitoso com os outros, pois isso contradiz a tradição do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele. Isso significa que um muçulmano deve entender que se obedecer a Allah, o Exaltado, Ele os protegerá da atitude negativa e dos efeitos das pessoas, mesmo que essa proteção não seja óbvia para eles. Mas se eles priorizarem agradar as pessoas, eles não o conseguirão e Allah, o Exaltado, não os protegerá do desagrado e dos efeitos negativos das pessoas.

Paz de espírito e corpo - 7

Eu tive um pensamento que queria compartilhar. Como todas as pessoas não foram criadas iguais, elas estão fadadas a discordar em certas coisas. Em questões relacionadas à religião e aquelas que diferenciam entre coisas lícitas e ilícitas, um muçulmano deve permanecer firme na obediência a Alá, o Exaltado, independentemente de quem os desafia ou discorda. Mas em questões onde a escolha é entre duas opções mundanas lícitas, um muçulmano tem o direito de oferecer sua opinião aos outros quando solicitado. Mas eles não devem perder seu tempo nem se estressar se outros discordarem de sua opinião. Quando alguém se apegar a essas divergências ao longo do tempo, elas podem causar inimizade entre as pessoas, o que pode levar a relacionamentos fraturados e quebrados. Isso pode até resultar no pecado de romper laços com as pessoas. Então, em casos como esse, é importante que os muçulmanos deixem as coisas de lado e não abriguem um sentimento negativo em relação a alguém que discorda de sua opinião e escolha. Em vez disso, eles devem se esforçar para concordar em discordar e seguir em frente com a situação sem quaisquer sentimentos ruins. Aquele que não fizer isso se verá sempre discutindo e possuindo inimizade pelos outros, pois eles estão fadados a discordar dos outros em certos tópicos e questões devido a uma diferença em suas características e mentalidade. Entender e agir de acordo com esse conselho é um ramo de encontrar paz neste mundo.

Paz de espírito e corpo - 8

Eu tive um pensamento que queria compartilhar. É importante para os muçulmanos cumprirem os direitos que as pessoas têm sobre eles, como seus pais, de acordo com os ensinamentos do Islã. Mas eles não devem fazer isso pelo bem das pessoas nem devem exagerar em seus deveres cruzando os limites estabelecidos por Allah, o Exaltado. Em vez disso, deve-se agir apenas pelo bem de Allah, o Exaltado, e permanecer dentro dos limites estabelecidos por Ele ao cumprir seus deveres para com os outros. Por exemplo, eles não devem desobedecer a Allah, o Exaltado, no processo de agradar as pessoas. O problema em dedicar a vida e os esforços de alguém às pessoas, mesmo que nenhum pecado seja cometido, é que certamente chegará o dia em que essa pessoa perceberá que dedicou tanto esforço às pessoas, mas em troca não obteve nada significativo delas, como gratidão. Essa atitude leva à amargura em relação à vida e às pessoas. Se alguém persistir nessa atitude, acabará falhando em seus deveres para com Allah, o Exaltado, e especialmente aqueles deveres para com as pessoas. Por outro lado, quando alguém age em nome de Allah, o Exaltado, independentemente de quão pouca gratidão as pessoas lhe mostrem, ele não ficará amargo, pois agiu e espera recompensa de Allah, o Exaltado. Se a intenção de alguém for sincera, isso evitará amargura, pois ele busca recompensa por seus esforços de Allah, o Exaltado, não das pessoas. As pessoas podem decepcioná-lo por falta de gratidão, enquanto Allah, o Exaltado, o recompensará além de suas expectativas.

Paz de espírito e corpo - 9

Li um artigo de notícias há algum tempo, que eu queria discutir brevemente. Ele relatava sobre liberdade social e os direitos das pessoas, especialmente, mulheres. Primeiro de tudo, é importante entender que a principal coisa que separa um humano de um animal é o fato de que as pessoas vivem por um código moral mais elevado. Se as pessoas abandonassem isso e simplesmente agissem de acordo com seus desejos, não haveria diferença entre elas e os animais. Na verdade, as pessoas seriam piores, pois possuem o nível mais alto de pensamento, mas ainda escolhem viver como animais.

Em segundo lugar, quer as pessoas queiram admitir ou não, na realidade, cada pessoa é um servo de algo ou alguém. Alguns são servos de outros, como executivos de Hollywood, e fazem o que eles mandam fazer, mesmo que isso desafie a modéstia e a vergonha. Outros são servos de seus parentes e amigos e fazem o que for preciso para agradá-los. Outros são o pior tipo de servos, pois servem apenas aos seus próprios desejos, assim como os animais e as pessoas más da sociedade, como pedófilos e estupradores. A melhor e mais alta forma de servidão é ser um servo de Alá, o Exaltado. Isso é bastante evidente se alguém virar as páginas da história, que mostra claramente que aqueles que foram servos de Alá, o Exaltado, como os Santos Profetas, que a paz esteja com eles, receberam a mais alta honra e respeito neste mundo e receberão isso no próximo. Séculos e milênios se passaram, mas seus nomes são lembrados como os pilares e faróis da história. Enquanto aqueles que se tornaram servos de outros, especialmente seus próprios desejos, acabaram sendo desonrados neste mundo e foram atormentados por transtornos mentais e dependência de substâncias, mesmo que tenham alcançado algum status mundano e se tornado meras notas de rodapé na história. A mídia mal se lembra daqueles que morrem por mais de

alguns dias antes de passar para a próxima pessoa para relatar. Durante suas vidas, essas pessoas acabam ficando tristes, solitárias, deprimidas e até suicidas , pois vender suas almas e decência a seus mestres mundanos não lhes concedeu o contentamento que procuravam. Não é preciso ser um estudioso para entender esta verdade óbvia. Então, se as pessoas devem ser servas, elas devem ser servas de Allah, o Exaltado, pois honra duradoura, grandeza e verdadeiro sucesso residem apenas nisso. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

"Todo aquele que praticar o bem, seja homem ou mulher, enquanto for crente, Nós o faremos viver uma vida virtuosa e lhe daremos uma recompensa [na Outra Vida] de acordo com o melhor do que costumava fazer."

Paz de espírito e corpo - 10

Aqueles que desacreditam ou evitam agir de acordo com sua fé no Islã o fazem por amor ao mundo material e às coisas dentro dele. Eles acreditam que acreditar ou agir de acordo com sua fé os impedirá de desfrutar das bênçãos mundanas, ou seja, para eles a fé é algo que restringe seus desejos e, portanto, eles se afastam dela, literal ou praticamente. Em vez disso, eles se voltam para o mundo material e se esforçam para realizar seus desejos sem restrições, acreditando que a verdadeira paz está nisso. Eles desprezam aqueles que aceitam e atualizam sua fé controlando suas ações e usando suas bênçãos mundanas de maneiras que agradam a Allah, o Exaltado. Eles acreditam que esses muçulmanos piedosos são escravos humildes que foram impedidos de se divertir, enquanto eles, os descrentes e os equivocados, são livres. Mas, na verdade, isso não poderia estar mais longe da verdade, pois os verdadeiros escravos são aqueles que falham em aceitar e se submeter a Allah, o Exaltado, e os superiores são aqueles que fizeram isso ao se tornarem livres da escravidão do mundo. Isso pode ser entendido por um exemplo. Um bom pai restringirá o tipo de comida que seu filho come, ou seja, ele só deixará que ele coma porcarias e alimentos não saudáveis de vez em quando e, em vez disso, o forçará a seguir uma dieta saudável. Esta criança, portanto, acredita que seu pai impôs restrições indesejáveis a ela e que ela se tornou escrava de seu pai e de sua dieta saudável. Por outro lado, outra criança recebeu permissão de seu pai para comer o que quisesse, quando quisesse e quanto quisesse. Então, esta criança acredita que está completamente livre de todas as restrições. Quando essas crianças se reúnem, a criança que recebeu liberdade total critica e menospreza a criança que foi restringida por seu pai. A última criança também sentirá pena de si mesma quando observar que a outra criança recebeu rédea solta para se comportar como quisesse. Exterioirmente, parece que a criança que foi libertada obteve felicidade, enquanto a outra criança está muito presa a restrições para aproveitar a vida. Mas anos depois, a verdade se manifestará. A criança que não tinha restrições cresce e se torna extremamente doentia, por

exemplo, obesidade, diabetes, pressão alta, etc. Como resultado disso, ela se torna até mesmo mentalmente doentia, pois perde a confiança em seu corpo e em sua aparência. Por causa disso, ela se torna escrava de medicamentos, doenças, problemas mentais e sociais. Todas essas coisas restringem sua felicidade e vida. Enquanto isso, a criança que foi restringida por seus pais cresce saudável em mente e corpo. Como resultado, ela se torna confiante em seu corpo e habilidade, o que a ajuda a ter sucesso na vida. Ela se torna livre de qualquer escravidão a medicamentos, doenças, problemas mentais e sociais, pois cresceu com o equilíbrio e a orientação corretos. Então, a criança que não tinha restrições cresceu se tornando escrava de muitas coisas, enquanto a criança que tinha restrições cresceu independente de todas as restrições.

Para concluir, o verdadeiro escravo é aquele que se torna escravo de todas as outras coisas, exceto de Allah, o Exaltado, como as mídias sociais, a sociedade, a moda e a cultura, e isso leva a problemas mentais, físicos e sociais, enquanto a pessoa realmente livre é aquela que se submete somente a Allah, o Exaltado, alcançando assim a paz da mente e do corpo.

Paz de espírito e corpo - 11

Li um artigo de notícias há um tempo, que eu queria discutir brevemente. Ele relatava as medidas mais rigorosas que o governo estava tomando para combater a disseminação do Coronavírus.

Como as pessoas foram colocadas em um cenário de tipo de bloqueio, isso deve lembrar os muçulmanos de serem colocados em bloqueio permanente, o que significa morte. Da mesma forma que as pessoas estão correndo para estocar suas necessidades diárias, como comida, um muçulmano deve se apressar para estocar as necessidades necessárias para ter sucesso em ambos os mundos, ou seja, a obediência a Allah, o Exaltado, que envolve cumprir Seus comandos, abster-se de Suas proibições e enfrentar o destino com paciência de acordo com as tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele. Isso, por sua vez, garante que se use as bênçãos que lhes foram concedidas de maneiras que agradem a Allah, o Exaltado. Os muçulmanos devem aproveitar a oportunidade de estar em bloqueio, obtendo e agindo com base no conhecimento islâmico para se preparar para seu bloqueio permanente, que ocorrerá em breve, em um momento desconhecido.

Além disso, os muçulmanos devem aproveitar o tempo que têm em casa refletindo verdadeiramente sobre sua vida, ações e o caminho em que estão. É vital entender que aquele que avalia e julga suas ações durante sua vida, sinceramente pelo bem de Allah, o Exaltado, será inspirado a melhorar seu caráter em relação a Allah, o Exaltado, e à criação. Isso garantirá que eles se comportem corretamente neste mundo, usando as bênçãos que receberam de maneiras agradáveis a Allah, o Exaltado,

obtendo assim paz de espírito, e essa autorreflexão garantirá que eles tenham um julgamento fácil no Dia da Ressurreição. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

"Todo aquele que praticar o bem, seja homem ou mulher, enquanto for crente, Nós o faremos viver uma vida virtuosa e lhe daremos uma recompensa [na Outra Vida] de acordo com o melhor do que costumava fazer."

Mas aqueles que não conseguem fazer uso do seu tempo julgando a si mesmos continuarão em negligência e, portanto, experimentarão uma vida difícil neste mundo, pois usaram mal as bênçãos que lhes foram concedidas, e experimentarão um julgamento rigoroso e difícil no Dia da Ressurreição. Capítulo 20 Taha, versículo 124:

"E quem se afastar da Minha lembrança, terá uma vida difícil, e Nós o recolheremos, no Dia da Ressurreição, cego."

Finalmente, é improvável que essa reflexão ocorra quando alguém adora excessivamente, especialmente em uma língua que não entende. Essa reflexão só ocorre quando alguém estuda e age no Alcorão Sagrado e nas tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele. Há muito conhecimento disponível com o clique de um botão, então os muçulmanos não têm desculpas.

Paz de espírito e corpo - 12

Li um artigo de notícias, que eu queria discutir brevemente. Ele relatava o estresse do trabalho moderno e a busca pela paz na vida. É um objetivo e meta universal para todas as pessoas, independentemente de sua fé ou classe social, alcançar a paz de espírito neste mundo. É a razão final pela qual as pessoas se esforçam neste mundo material, trabalham longas horas e dedicam a maior parte de seus esforços a este mundo. As pessoas desejam obter uma vida em que não tenham estresse ou preocupações, como dificuldades financeiras. Mas é estranho como as pessoas, especialmente os muçulmanos, procuram paz de espírito no lugar errado. Assim como uma pessoa que deseja assistir a um jogo de futebol, mas vai a uma partida de críquete. Alá, o Exaltado, deixou claro que a verdadeira paz de espírito reside apenas em Sua obediência, que envolve usar as bênçãos que Ele lhes concedeu de maneiras que Lhe agradem, conforme descrito no Alcorão Sagrado e nas tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele. Capítulo 13 Ar Ra'd, versículo 28:

“...Sem dúvida, pela lembrança de Allah os corações são assegurados.”

E capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

"Todo aquele que praticar o bem, seja homem ou mulher, enquanto for crente, Nós o faremos viver uma vida virtuosa e lhe daremos uma

recompensa [na Outra Vida] de acordo com o melhor do que costumava fazer."

Sempre que uma pessoa busca paz de espírito no mundo material, isso só a afastará ainda mais de seu objetivo, pois a encorajará a usar mal as bênçãos que lhe foram concedidas. Sempre que uma pessoa estabelece uma meta em relação a este mundo material, essa meta só levará a mais metas. Isso continua até que a pessoa deixe este mundo sem obter o que estava procurando. É óbvio que os ricos não obtêm a verdadeira paz de espírito, pois se estressam mais do que as pessoas normais e tudo o que obtêm do mundo acaba se tornando um fardo para elas. É por isso que o Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele, aconselhou em um Hadith encontrado em Jami At Tirmidhi, número 2465, que aquele que se concentra na outra vida será abençoado com um coração rico e Allah, o Exaltado, organizará seus negócios, o que significa que obterá paz de espírito. Mas aquele que se concentra no mundo material verá apenas sua pobreza e seus negócios se tornarão dispersos, o que significa que não alcançará paz de espírito. Aquele que obedece a Allah, o Exaltado, encontrará paz de espírito, mesmo que possua pouco deste mundo. Mas aquele que está perdido no mundo material irá de uma porta mundana para outra, mas nunca encontrará a verdadeira paz, pois ela não foi colocada lá. Se uma pessoa quer assistir a um jogo de futebol, ela não deve ir a uma partida de críquete e se um muçulmano deseja paz de espírito, ele não deve procurá-la no mundo material, pois ela reside apenas na obediência a Allah, o Exaltado.

É importante notar que aqueles que aderem aos ensinamentos do Islã encontrarão dificuldades ao longo de suas vidas, pois isso é garantido. Mas por meio de sua obediência, Allah, o Exaltado, removerá o medo e a tristeza deles para que permaneçam firmes e firmes no caminho correto. Isso é semelhante àquele que sente apenas um leve desconforto de um procedimento médico, pois foi anestesiado. Isso é semelhante a

como o Santo Profeta Ibrahim, que a paz esteja com ele, recebeu segurança e paz mesmo dentro de um grande incêndio. Capítulo 21 Al Anbiya, versículos 68-69:

“ Eles disseram: "Queimem-no e apoiem seus deuses - se vocês vão agir." Nós [Allāh] dissemos: "Ó fogo, seja frescor e segurança sobre Abraão."

Paz de espírito e corpo - 13

Li um artigo de notícias há algum tempo, que eu queria discutir brevemente. Ele relatava o estado emocional de pessoas que tentam equilibrar diferentes aspectos de suas vidas, como seu trabalho, vida pessoal e social. Uma coisa que pode ajudar uma pessoa a evitar o estresse associado a isso é adotar um estado mental equilibrado. Isso é quando alguém tenta controlar suas emoções de tal forma que não se permite experimentar estados emocionais extremos, pois estes frequentemente levam ao estresse e transtornos mentais. Isso foi indicado no capítulo 57 Al Hadid, versículo 23 do Alcorão Sagrado:

“ Para que não desespere pelo que te escapou e não exultes [de orgulho] pelo que Ele te deu...”

O Islã não proíbe que alguém demonstre emoções, pois isso faz parte do ser humano. Mas ele aconselha um estado mental equilibrado, pelo qual não se oscila de uma emoção extrema para outra. Ficar triste em situações difíceis é aceitável, mas não se deve desesperar, o que é tristeza extrema, pois isso geralmente leva a outros transtornos mentais, como depressão. E ser feliz é aceitável, mas não se deve ficar excessivamente feliz, ou seja, exultante, pois isso pode frequentemente levar a pecados e arrependimentos em ambos os mundos. Um muçulmano deve se esforçar para obter um estado mental equilibrado, lembrando-se das inúmeras bênçãos que ainda possui em tempos de dificuldade, o que previne a tristeza extrema, ou seja, o desespero. E em tempos de facilidade, eles devem se lembrar de que serão responsabilizados pela coisa que os agrada e se eles a usarem mal ou deixarem de cumprir os deveres vinculados a ela, eles podem enfrentar

punição por isso. Além disso, se eles usarem a bênção de maneiras que agradem a Allah, o Exaltado, eles ganharão mais bênçãos em ambos os mundos. Capítulo 14 Ibrahim, versículo 7:

“E [lembra-te] de quando teu Senhor proclamou: 'Se fores grato, certamente te aumentarei [em favor]...”

Comportar-se dessa maneira evitará que a pessoa fique excessivamente feliz, ou seja, exultante.

Um estado mental equilibrado é sempre o melhor, o que previne os efeitos negativos de estados de ânimo extremos. Isso levará o muçulmano para mais perto da verdadeira paz mental e da obediência a Allah, o Exaltado, o que envolve cumprir Seus comandos, abster-se de Suas proibições e encarar o destino com paciência, de acordo com as tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele. Isso ajuda ainda mais a obter um estado mental equilibrado e paz de espírito e corpo em ambos os mundos. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

"Todo aquele que praticar o bem, seja homem ou mulher, enquanto for crente, Nós o faremos viver uma vida virtuosa e lhe daremos uma recompensa [na Outra Vida] de acordo com o melhor do que costumava fazer."

Paz de espírito e corpo - 14

Muitas pessoas se esforçam para alcançar mais neste mundo material, embora já tenham obtido muito sucesso mundano. Embora o Islã não proíba esse tipo de mentalidade, desde que coisas ilegais sejam evitadas, um muçulmano deve entender uma realidade importante. É óbvio que a paz de espírito não é obtida com muitas posses mundanas, como riqueza. Na verdade, essas pessoas são frequentemente as que acabam deprimidas a ponto de até cometer suicídio. Os desejos mundanos humanos foram criados de tal forma que não importa o que alguém obtenha, eles sempre desejam mais, independentemente de sua fé e status social. Por exemplo, o Faraó que viveu na época do Santo Profeta Moisés, que a paz esteja com ele, obteve todas as bênçãos mundanas imagináveis, mas ainda não obteve paz de espírito e satisfação. Em vez disso, seu desejo por mais o empurrou para um estágio em que ele desejava ser adorado como um Deus. Capítulo 79 An Naziat, versículo 24:

“E disse: “Eu sou o teu senhor mais exaltado.”

Não importa quais desejos uma pessoa realiza, isso só a leva a desejar mais coisas. Uma pessoa que possui duas casas quer três; o milionário quer se tornar um bilionário. É por isso que o Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele, alertou em um Hadith encontrado em Sahih Bukhari, número 6439, que a pessoa que tem um vale de ouro desejaria apenas outro. Um muçulmano que deseja a verdadeira paz de espírito, que é mais valiosa do que os tesouros da Terra, deve, portanto, limitar seus

desejos mundanos. Quanto mais eles os limitam e apenas cumprem suas necessidades e responsabilidades, mais eles obterão paz de espírito. Essa mentalidade fecha as portas da preocupação e do esforço por coisas mais mundanas, o que por sua vez dá descanso à mente e ao corpo. Se um muçulmano junta isso com o esforço na obediência a Allah, o Exaltado, que envolve cumprir Seus comandos, abster-se de Suas proibições e encarar o destino com paciência, então eles receberão a verdadeira paz de espírito que se estende a todos os aspectos de sua vida em ambos os mundos. Mas quanto mais desejos mundanos eles têm, mais sua mente e corpo estarão preocupados com eles e, portanto, mais longe da verdadeira paz de espírito eles estarão.

Paz de espírito e corpo - 15

É importante que os muçulmanos adotem uma mentalidade positiva, pois é uma ótima ferramenta para ajudá-los a lidar com as dificuldades, para que permaneçam obedientes a Allah, o Exaltado. Sempre que uma pessoa enfrenta dificuldades, ela deve sempre entender uma verdade de que a dificuldade poderia ter sido muito pior. Se fosse um problema mundano, ela deveria ser grata por não ser uma aflição afetando sua fé. Em vez de se deter na tristeza imediata que acompanha a dificuldade, ela deveria se concentrar no fim e na recompensa que espera por aqueles que demonstram paciência pelo bem de Allah, o Exaltado. Quando uma pessoa perde algumas bênçãos, ela deve contar as inúmeras bênçãos que ainda possui. Em cada dificuldade, um muçulmano deve se lembrar do versículo do Alcorão Sagrado que lembra aos muçulmanos que há muitas sabedorias ocultas para dificuldades e testes que eles não observaram. Portanto, a situação que eles estão enfrentando é melhor do que a situação que eles desejavam. Capítulo 2 Al Baqarah, versículo 216:

“...Mas talvez você odeie uma coisa e isso seja bom para você; e talvez você ame uma coisa e isso seja ruim para você. E Alá sabe, enquanto você não sabe.”

Para concluir, um muçulmano deve refletir sobre esses fatos e outros para que adote uma mentalidade positiva, que é um elemento-chave para lidar com as dificuldades de uma forma que leva a inúmeras bênçãos em ambos os mundos. Lembre-se, o copo não está meio vazio, mas sim meio cheio.

Paz de espírito e corpo - 16

Li um artigo de notícias há algum tempo, que eu queria discutir brevemente. Ele relatou um caso de suicídio que foi causado por depressão e tristeza severa. É importante para os muçulmanos se esforçarem na obediência a Allah, o Exaltado, usando as bênçãos que Ele lhes concedeu de maneiras que Lhe agradem, conforme descrito no Alcorão Sagrado e nas tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele, pois Ele garantiu uma boa vida em ambos os mundos para aquele que se comporta dessa maneira. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

“Todo aquele que praticar o bem, seja homem ou mulher, enquanto for crente, Nós o faremos viver uma vida virtuosa e lhe daremos uma recompensa [na Outra Vida] de acordo com o melhor do que costumava fazer.”

Esta boa vida protegerá um muçulmano de tristeza severa, depressão e outros estados de ânimo extremos e transtornos mentais que podem destruir a vida de uma pessoa. Mesmo assim, os muçulmanos enfrentarão dificuldades que os entristecerão, mas se obedecerem a Allah, o Exaltado, essa tristeza nunca se tornará extrema e afetará toda a sua vida em uma base de longo prazo. Isso ocorre porque um muçulmano que se esforça na obediência a Allah, o Exaltado, tem uma excelente razão para continuar avançando em suas dificuldades sem desistir e se voltar para a depressão e até mesmo para o suicídio. Por exemplo, eles anseiam pelas inúmeras

recompensas que serão concedidas ao paciente. Capítulo 39 Az Zumar, versículo 10:

“...Na verdade, o paciente receberá sua recompensa sem conta [isto é, limite].”

Enquanto isso, o muçulmano que não se esforça na obediência a Allah, o Exaltado, e apenas reivindica o título de ser muçulmano com sua língua, não receberá essa atitude e uma vida boa. E sempre que enfrentarem dificuldades, isso os levará a estados de ânimo extremos e transtornos mentais que destruirão sua vida inteira. Isso pode se aplicar até mesmo àqueles que apenas cumprem os deveres básicos obrigatórios e deixam de utilizar as bênçãos que lhes foram concedidas de maneiras que agradem a Allah, o Exaltado, como seu tempo, saúde e riqueza, pois desobedecem a Ele por meio dessas bênçãos.

Paz de espírito e corpo - 17

Li um artigo de notícias há algum tempo, que eu queria discutir brevemente. Ele relatava a dificuldade em equilibrar e cumprir todos os deveres mundanos no mundo moderno e o estresse associado a isso. Os muçulmanos devem entender que se desejam evitar esse estresse comum, devem priorizar cada tarefa e responsabilidade corretamente. Isso só é possível quando se faz isso de acordo com os ensinamentos do Islã em vez de seus desejos ou os desejos dos outros. Sempre que alguém reordena a lista de prioridades aconselhada no Islã, isso sempre leva a dificuldades e estresse. Por exemplo, quando alguém se esforça excessivamente no mundo material além de suas necessidades e necessidades, negligenciando assim suas outras responsabilidades, como criar corretamente seus filhos, isso os levará a nada além de estresse tanto pelo que adquiriu quanto por seus filhos equivocados. Aquele que não prioriza seus deveres corretamente é como o estudante universitário que prioriza a diversão em vez da preparação para seus exames. Isso só os leva a obter um diploma ruim e um trabalho difícil. Por priorizarem incorretamente, eles abriram mão de uma vida fácil, de um bom emprego, por alguns anos de diversão na universidade, o que leva a uma vida difícil no longo prazo.

A priorização incorreta afeta todos os aspectos da vida de alguém e pode levar a pecados se alguém obedecer às pessoas em vez de Allah, o Exaltado. Portanto, é importante que os muçulmanos sigam a prioridade definida pelo Islã, que começa com a obediência a Allah, o Exaltado, e ao Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele, acima de todos os outros. Isso só é possível de obter por meio da busca e da ação no conhecimento islâmico. Por meio disso, um muçulmano priorizará tudo e todos em sua vida corretamente e usará as bênçãos que lhe foram

concedidas de maneiras que agradem a Allah, o Exaltado, conforme descrito no Sagrado Alcorão e nas tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele . Isso levará ao presente precioso e raro da paz da mente e do corpo neste mundo e à bem-aventurança eterna no além. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

"Todo aquele que praticar o bem, seja homem ou mulher, enquanto for crente, Nós o faremos viver uma vida virtuosa e lhe daremos uma recompensa [na Outra Vida] de acordo com o melhor do que costumava fazer."

Paz de espírito e corpo - 18

Eu tive um pensamento que queria compartilhar. Os muçulmanos são frequentemente enganados a acreditar que, embora aprender e agir no Alcorão Sagrado e nas tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele, leve ao Paraíso no além, ainda assim, se escolherem esse caminho, serão miseráveis neste mundo. Eles estão convencidos de que a paz neste mundo simplesmente reside na realização dos desejos, enquanto o islamismo ensina a controlar seus desejos, não a liberá-los. Então, em suas mentes, a paz neste mundo e a paz no próximo mundo são obtidas por meio de dois caminhos diferentes. Isso é completamente falso, pois Alá, o Exaltado, de fato colocou a paz de espírito em ambos os mundos em um único caminho reto, o caminho do islamismo. Não se deve ser enganado pelas mídias sociais, moda e cultura e, em vez disso, sempre tenha em mente que o Controlador dos corações, que é a estação da paz de espírito, não é outro senão Alá, o Exaltado. Significado, Allah, o Exaltado, sozinho decide quem obtém paz de espírito neste mundo, assim como Ele sozinho decide quem obtém o Paraíso no além. Portanto, deve-se buscar paz de espírito em ambos os mundos na obediência sincera de Allah, o Exaltado. Isso envolve usar as bênçãos que foram concedidas de maneiras que agradem a Ele, conforme descrito no Alcorão Sagrado e nas tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

"Todo aquele que praticar o bem, seja homem ou mulher, enquanto for crente, Nós o faremos viver uma vida virtuosa e lhe daremos uma recompensa [na Outra Vida] de acordo com o melhor do que costumava fazer."

Se alguém incorretamente acredita que a paz de espírito neste mundo e a paz no próximo mundo são obtidas por dois caminhos diferentes , ele inevitavelmente tentará obter paz de espírito neste mundo e atrasará a preparação prática para o além. Essa atitude apenas o impedirá de obter paz de espírito em ambos os mundos. Capítulo 20 Taha, versículos 124-126:

"E quem se afastar da Minha lembrança, terá uma vida deprimida [isto é, difícil], e Nós o recolheremos [isto é, o ressuscitaremos] cego no Dia da Ressurreição." Ele dirá: "Meu Senhor, por que me fizeste cego, enquanto eu estava [uma vez] enxergando?" [Allāh] dirá: "Assim chegaram a ti os Nossos sinais, e tu os esqueceste [isto é, os desconsideraste]; e assim serás esquecido neste Dia.""

Paz de espírito e corpo - 19

Eu tive um pensamento que queria compartilhar. É amplamente aceito que quando uma invenção falha em cumprir seu objetivo principal de existência, então ela é considerada um fracasso, mesmo que possua muitas características boas. Por exemplo, um telefone com muitos recursos excelentes, como uma câmera de alta qualidade, será considerado um fracasso se não puder ser usado para fazer chamadas telefônicas, que é sua função principal. Da mesma forma, os humanos são uma invenção e criação de Allah, o Exaltado, com um propósito específico. Capítulo 51 Adh Dhariyat, versículo 56:

"E não criei os gênios e os humanos senão para Me adorarem."

O único propósito da humanidade é adorar, ou seja, obedecer a Allah, o Exaltado. Essa obediência sincera envolve cumprir os comandos de Allah, o Exaltado, abster-se de Suas proibições e encarar o destino com paciência, de acordo com as tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele. Isso garantirá que a pessoa use todas as bênçãos que lhe foram concedidas por Allah, o Exaltado, de maneiras que agradem a Ele.

Mas a pessoa que falha em cumprir seu propósito levará uma vida sem sentido e sem propósito, mesmo que alcance muito sucesso mundano. Isso é bastante evidente quando se observa a sociedade. Eles verão claramente que aqueles que alcançaram muito sucesso mundano são os mais ansiosos, estressados, deprimidos e viciados em drogas e álcool do que qualquer outra pessoa. Isso ocorre quando eles falham em cumprir seu propósito de criação, o que os faz usar mal as bênçãos que lhes foram concedidas por Allah, o Exaltado. Capítulo 20 Taha, versículo 124:

"E quem se afastar da Minha lembrança, terá uma vida deprimida [isto é, difícil]..."

Um muçulmano não deve se enganar acreditando que tem uma vida com propósito se não usar suas bênçãos mundanas de maneiras que agradem a Alá, o Exaltado, mesmo que cumpra os deveres básicos obrigatórios, como as cinco orações diárias obrigatórias. O propósito de alguém se estende além de alguns rituais e práticas diárias e anuais. Na verdade, abrange cada respiração e cada aspecto da vida, por exemplo, financeiro, privado, social, profissional e familiar. O muçulmano que não cumpre seu propósito é como um vaso que parece bonito por fora, pois cumpre os deveres básicos obrigatórios, mas assim como o vaso está vazio por dentro, sua vida também está. Esta é a razão pela qual muitos muçulmanos que cumprem os deveres básicos obrigatórios ainda sofrem estresse mental e depressão, pois não conseguem entender que seu propósito abrange toda a sua vida, não apenas algumas horas do dia ou alguns dias do ano.

Uma das principais razões pelas quais essa realidade é ignorada por muitas pessoas, incluindo muçulmanos, é devido à imitação cega da sociedade, moda, cultura e mídia social. Quando alguém falha em usar seu intelecto, então ele falsamente acreditará que uma vida significativa é encontrada em coisas mundanas, como riqueza, carreira, amigos ou família. Deve-se evitar agir como gado e, em vez disso, aprender com os ensinamentos islâmicos e observando as escolhas de vida dos outros e suas consequências. Quando alguém faz isso corretamente, ele entenderá que uma existência significativa não está em buscar coisas mundanas, ela está apenas em cumprir o propósito de criação, assim como o valor é dado a uma invenção que cumpre sua função primária de criação. Não reconhecer isso é a verdadeira tragédia da humanidade.

Todas as pessoas devem se esforçar para cumprir seu propósito de criação, que envolve usar as bênçãos que lhes foram concedidas de maneiras que agradem a Allah, o Exaltado, conforme descrito no Alcorão Sagrado e nas tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele, pois somente isso leva a uma vida significativa, proposital e pacífica em ambos os mundos. Capítulo 13 Ar Ra'd, versículo 28:

“...Sem dúvida, é pela lembrança de Allah que os corações encontram paz.”

E capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

"Todo aquele que praticar o bem, seja homem ou mulher, enquanto for crente, Nós o faremos viver uma vida virtuosa e lhe daremos uma recompensa [na Outra Vida] de acordo com o melhor do que costumava fazer."

Paz de espírito e corpo - 20

Um dos objetivos mais fundamentais do Alcorão Sagrado e das tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele, é que as pessoas alcancem a paz de corpo e mente neste mundo. Capítulo 13 Ar Ra'd, versículo 28:

“...Sem dúvida, é pela lembrança de Allah que os corações encontram paz.”

E capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

"Todo aquele que praticar o bem, seja homem ou mulher, enquanto for crente, Nós o faremos viver uma vida virtuosa e lhe daremos uma recompensa [na Outra Vida] de acordo com o melhor do que costumava fazer."

Isso só é alcançado quando alguém obedece e segue sinceramente essas duas fontes de orientação, que por sua vez o guiam para usar as bênçãos que lhe foram concedidas corretamente, ou seja, de maneiras que agradam a Allah, o Exaltado, e o ajuda a priorizar as coisas e pessoas em sua vida corretamente para que obtenha paz de mente e corpo. Isso é como uma

biblioteca de livros que foram organizados na ordem correta, o que permite que uma pessoa encontre facilmente o livro de que precisa com o mínimo de aborrecimento. Enquanto isso, aquele que falha em seguir a orientação das duas fontes de orientação, usando assim mal as bênçãos que lhe foram concedidas e priorizando incorretamente as coisas e pessoas em sua vida, é como uma biblioteca de livros que são completamente desorganizados. Encontrar um livro específico nesta biblioteca seria extremamente difícil, estressante e demorado e uma pessoa pode nem mesmo encontrar o livro que deseja.

Assim como uma biblioteca organizada, quando alguém obedece sinceramente e segue as duas fontes de orientação, ele colocará tudo em seu devido lugar dentro de sua vida, levando-o assim à paz da mente e do corpo. Capítulo 10 Yunus, versículos 57-58:

“ Ó humanos, chegou a vocês a instrução do seu Senhor e a cura para o que está nos peitos e a orientação e a misericórdia para os crentes. Digam: "Na generosidade de Allah e em Sua misericórdia - nisso que eles se alegrem; é melhor do que o que eles acumulam." ”

Paz de espírito e corpo - 21

Eu tive um pensamento que queria compartilhar. É comumente aceito que para obter paz de espírito e corpo, é preciso obter um estado mental e físico organizado e equilibrado. Por exemplo, um estado organizado e equilibrado é como uma biblioteca de livros que são organizados em uma boa ordem, o que permite que se encontre o livro que se deseja facilmente. Enquanto isso, um estado desorganizado e desequilibrado é como uma biblioteca de livros desorganizada, o que torna difícil e estressante encontrar um livro específico. Um estado organizado e equilibrado de espírito e corpo permite que se coloque tudo e todos em seu devido lugar na vida, evitando ser extremo em alguns aspectos da vida e negligenciando outros. Isso leva à paz de espírito e corpo.

Mas é importante notar que não se pode atingir esse resultado seguindo a sociedade, a moda e a cultura, pois essas coisas são inconstantes por natureza e frequentemente oscilam de um extremo a outro. Por exemplo, o que era considerado comportamento desviante alguns anos atrás é considerado a norma hoje. O que a sociedade considerava a coisa mais importante, como se casar, algumas gerações atrás, agora está sendo descartado como uma perda de tempo e energia. Não muito tempo atrás, a sociedade incentivava as pessoas a se sacrificarem e priorizarem os sentimentos e a felicidade dos outros em detrimento de si mesmas. Enquanto isso, hoje em dia, a sociedade incentiva as pessoas a se importarem apenas em realizar seus próprios desejos e ignorar as críticas dos outros, sejam elas construtivas ou não. Ou seja, deve-se considerar apenas sua própria felicidade em todas as circunstâncias. Os exemplos são infinitos de como a sociedade, as mídias sociais, a moda e a cultura sempre oscilaram de um extremo a outro. Essa atitude sempre impedirá que se

obtenha um estado mental e corporal organizado e equilibrado, o que leva à paz mental e corporal.

A única maneira de evitar oscilações entre extremos é aprendendo e agindo de acordo com os ensinamentos islâmicos, pois eles são feitos sob medida para a natureza humana, algo que é atemporal, e esses ensinamentos não se influenciam com coisas inconstantes como sociedade, mídia social, moda e cultura. Quando alguém se apegue firmemente aos ensinamentos islâmicos, ele colocará tudo e todos em seu devido lugar dentro de sua vida e evitará ser extremo em alguns aspectos de sua vida enquanto negligencia outras coisas. Isso garantirá que ele obtenha um estado organizado e equilibrado, o que por sua vez leva à paz de espírito e corpo em ambos os mundos. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

"Todo aquele que praticar o bem, seja homem ou mulher, enquanto for crente, Nós o faremos viver uma vida virtuosa e lhe daremos uma recompensa [na Outra Vida] de acordo com o melhor do que costumava fazer."

Paz de espírito e corpo - 22

Eu tive um pensamento, que eu queria compartilhar. Mesmo que uma pessoa seja enganada a se afastar da fonte de paz da mente e do corpo em ambos os mundos, a saber, a obediência sincera de Allah, o Exaltado, que envolve usar as bênçãos que lhe foram concedidas de maneiras que agradem a Ele, por muitos fatores, apenas dois fatores principais serão discutidos.

O primeiro fator é a atitude que encoraja alguém a seguir cegamente a maioria das pessoas. Um dos principais argumentos que cada nação fez contra seu Santo Profeta, que a paz esteja com eles, que os chamou para um código de vida melhor e mais elevado, era como o Santo Profeta, que a paz esteja com ele, e seus poucos seguidores poderiam estar certos, enquanto a vasta maioria das pessoas que os rejeitaram, estavam erradas. Quando alguém observa a sociedade, as mídias sociais, a moda e a cultura, eles acreditarão que a verdadeira paz de espírito está em realizar seus desejos e obter luxos mundanos, como riqueza, uma casa grande, negócios e uma carreira. Considerando que, aqueles que seguiram os ensinamentos do Islã, insistem que a paz de espírito está apenas em obedecer sinceramente a Allah, o Exaltado, o que envolve usar as bênçãos que alguém recebeu de maneiras que agradem a Allah, o Exaltado. Para evitar ser iludido pela atitude que encoraja alguém a seguir a maioria, deve-se observar e refletir sobre as pessoas que ganham as coisas mundanas mencionadas anteriormente e como essas coisas apenas aumentam seu estresse, ansiedade e depressão e as encorajam ao abuso de substâncias e até mesmo ao suicídio. Por outro lado, aqueles que obedecem sinceramente a Allah, o Exaltado, vivem com paz de espírito, mesmo com a falta de luxos mundanos.

O segundo fator é quando o Diabo convence uma pessoa de que se ela desistir de seus desejos mundanos e, em vez disso, usar as bênçãos que lhe foram concedidas de maneiras que agradam a Allah, o Exaltado, então ela nunca será feliz neste mundo, pois a felicidade e a paz de espírito estão diretamente conectadas à realização dos desejos de alguém. Embora isso pareça convincente, não passa de um engano. A verdade é que a paz de espírito é um estado mental que se encontra no coração de alguém. É Allah, o Exaltado, sozinho que controla os corações das pessoas. Se Ele escolher, Ele faz a paz entrar nele e se Ele escolher, Ele faz a escuridão e a constrição entrarem nele. Esses resultados não têm nada a ver com as bênçãos mundanas que alguém possui. Esses resultados estão diretamente ligados ao quanto ou pouco alguém sinceramente se lembra e obedece a Allah, o Exaltado, usando as bênçãos que lhe foram concedidas de maneiras que agradam a Ele, conforme descrito no Alcorão Sagrado e nas tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele. Se alguém obedece a Allah, o Exaltado, então Ele depositará paz em seu coração. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

“Quem praticar o bem, seja homem ou mulher, enquanto for crente, Nós o faremos viver uma vida virtuosa e lhe daremos a recompensa [na Outra Vida] de acordo com o melhor do que costumava fazer.”

E capítulo 13 Ar Ra'd, versículo 28:

“...Sem dúvida, é pela lembrança de Allah que os corações encontram paz.”

Enquanto isso, aquele que desobedece a Allah, o Exaltado, encontrará escuridão em seu coração, mesmo que tenha o mundo a seus pés. Capítulo 20 Taha, versículo 124:

"E quem se afastar da Minha lembrança, terá uma vida deprimida [isto é, difícil]..."

Eles podem experimentar momentos de diversão e entretenimento, mas no geral suas vidas serão miseráveis. Capítulo 9 Em Tawbah, versículo 82:

"Então, que eles riem um pouco e [depois] chorem muito como recompensa pelo que costumavam ganhar."

Como dito anteriormente, esses dois resultados são óbvios quando observamos as notícias, as mídias sociais e aqueles que desfrutam de luxos mundanos em comparação com aqueles que se esforçam para obedecer a Allah, o Exaltado.

Para concluir, um muçulmano deve evitar esses dois fatores que impedem uma pessoa de obter paz em ambos os mundos. Um aspecto disso é obter fé forte aprendendo e agindo de acordo com os ensinamentos do Islã. Isso garantirá que eles escolham o caminho certo na vida, mesmo que isso signifique se opor à mentalidade da maioria das pessoas. Um pequeno preço a pagar para obter paz de espírito em ambos os mundos. Capítulo 31 Luqman, versículo 33:

"...De fato, a promessa de Allah é a verdade, então não deixe que a vida mundana o engane e não seja enganado sobre Allah pelo Enganador [isto é, Satanás]."

Paz de espírito e corpo - 23

Tive um pensamento que queria compartilhar. Muitas pessoas, incluindo muçulmanos, buscam conselhos e informações que podem aliviar seus problemas mentais, como estresse, ansiedade e depressão, em fontes mundanas, como gurus de autoajuda, psicólogos e conselheiros. Embora algumas das informações e conselhos que podem obter dessas fontes sejam bons, pois estão conectados aos ensinamentos do islamismo, a grande maioria de seus conselhos e informações não será útil, pois é restrita por muitos fatores que impedem que seja totalmente útil. Por exemplo, o conhecimento e a experiência de um conselheiro sempre serão limitados, independentemente de quanto aprendizado ele tenha realizado ou de quantos pacientes tenha aconselhado. Sua perspectiva sempre será limitada, pois eles só podem observar e experimentar a mentalidade e o comportamento de outras pessoas de um ponto de vista restrito. Eles só sabem o que o paciente compartilha com eles e não têm consciência de muitos sentimentos e emoções que seu paciente não compartilha com eles, pois podem ter dificuldade para colocá-los em palavras. Os pesquisadores são limitados pela amostra de pessoas que eles coletaram durante seus experimentos. Essas limitações estão conectadas com idade, raça, etnia, classe social, religião e muito mais. Além disso, um conselheiro ou guru de autoajuda pode muito bem possuir um preconceito inconsciente a favor ou contra certas atitudes e comportamentos por causa de suas próprias experiências. Por exemplo, um conselheiro homem entenderá mais facilmente a mentalidade de um homem. O conselheiro pode muito bem se inclinar para uma certa mentalidade por causa de seus relacionamentos pessoais. Por exemplo, um conselheiro pode muito bem imaginar inconscientemente sua ex-esposa ao conduzir sessões de terapia de casal. Todos esses preconceitos são inevitáveis, pois os humanos são moldados por suas experiências e são fortemente influenciados por seu subconsciente.

O único que pode ajudar completamente a saúde mental de uma pessoa é aquele que é completamente imparcial em todas as situações e circunstâncias. Aquele cujo conhecimento abrange completamente todos os tipos de emoção, comportamento, pensamento e característica que um ser humano pode experimentar. Aquele que conhece a cura para todos os problemas mentais. Aquele que está livre de cometer erros no diagnóstico de condições mentais. O único que pode alcançar tudo isso e muito mais é Allah, o Exaltado. Capítulo 67 Al Mulk, versículo 14:

"Ele não conhece aqueles que criou..."

Portanto, se uma pessoa deseja a cura para seus problemas mentais, ela deve buscá-la de Allah, o Exaltado, por meio da obtenção e da ação nos ensinamentos do Alcorão Sagrado e nas tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele. Por meio desse método, as ciências mundanas que correm em paralelo com os ensinamentos islâmicos também os beneficiarão. Capítulo 21 Al Anbiya, versículo 10:

"Nós certamente enviamos a vocês um Livro [isto é, o Alcorão] no qual está sua menção. Então, vocês não irão raciocinar?"

E capítulo 10 Yunus, versículo 57:

"Ó humanos, chegou a vocês a instrução do seu Senhor e a cura para o que está nos seios..."

Paz de espírito e corpo - 24

Eu tive um pensamento que queria compartilhar. Sempre que alguém almeja desfrutar dos luxos lícitos do mundo material, ele sempre notará como a doçura que ele produz em seu coração desaparece extremamente rápido. Por exemplo, quando alguém retorna de um feriado, a doçura da experiência do feriado desaparece rapidamente, e então ele começa a planejar o próximo feriado para reviver essa doçura. Quando alguém termina de assistir a um filme ou programa de televisão, a doçura vivenciada desaparece rapidamente e, como resultado, ele deseja assistir a outra coisa para reviver a doçura novamente. Isso é verdade para todas as coisas pecaminosas ou vãs. É esse desejo de reviver a doçura das coisas que impulsiona a indústria do entretenimento. Por outro lado, a doçura vivenciada de qualquer coisa que esteja conectada ao prazer de Allah, o Exaltado, é algo que sempre perdura no coração. Por exemplo, o muçulmano que sinceramente realizou a Peregrinação Sagrada continua a sentir a doçura dela em seu coração décadas depois. O muçulmano que sinceramente conclui um projeto de caridade, como construir uma mesquita ou patrocinar um órfão, continua a sentir a doçura desse ato de caridade pelos anos que virão. Por causa dessa realidade, aquele que deseja sentir doçura interior continuamente deve buscá-la em coisas que agradam a Allah, o Exaltado, e não em coisas vãs ou pecaminosas.

Em segundo lugar, essa realidade é um sinal poderoso que indica o que realmente tem valor neste mundo. Tudo o que perdura tem valor, mas as coisas que desaparecem rapidamente são inconstantes e, portanto, não têm valor ou valor real. Capítulo 16 An Nahl, versículo 96:

"Tudo o que você tem acabará, mas o que Allah tem é duradouro..."

O valor de cada pessoa é de acordo com o que ela busca. Se ela busca o que é duradouro e valioso, então ela terá valor e sua paz e ações perdurarão. Mas se ela busca o que é inconstante e sem valor, então seu senso de prazer desaparecerá rapidamente e sua vida também será sem valor.

Paz de espírito e corpo - 25

Tive um pensamento que queria compartilhar. Embora a sociedade, as mídias sociais, a moda e a cultura incentivem as pessoas a buscar paz de espírito para realizar seus desejos, é óbvio quando se reflete sobre os ensinamentos islâmicos e a saúde mental e o estado daqueles que tentam obter paz de espírito por meio da realização de seus desejos, que essa crença comum está completamente errada. Aqueles que realizam seus desejos geralmente são os mais distantes da paz de espírito, pois são frequentemente perseguidos por problemas mentais como estresse, ansiedade, depressão e tendências suicidas e muitas vezes são afogados no vício em drogas e álcool.

É preciso entender que obter paz de espírito e satisfazer todos os desejos nunca podem se misturar, assim como fogo e gelo nunca podem se misturar. Quanto mais alguém busca um desses dois, mais longe ele irá do outro, assim como aquele que viaja em direção ao leste viajará mais longe do oeste. Portanto, é preciso escolher e se esforçar por um ou outro, obter ambos, em todas as circunstâncias, simplesmente não é possível. Como satisfazer os desejos de alguém os afasta da paz de espírito e os leva a todos os tipos de problemas mentais e de saúde, a opção sábia é buscar paz de espírito e desistir de perseguir todos os desejos de alguém. Como Allah, o Exaltado, criou e controla o coração espiritual humano, a morada da paz, eles devem entender que só a obterão por meio de Sua obediência. Isso envolve usar as bênçãos que Ele concedeu a alguém de maneiras que O agradem. Isso é explicado no Alcorão Sagrado e nas tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele. Quanto mais alguém obedece sinceramente a Allah, o Exaltado, usando suas bênçãos corretamente, mais paz de espírito obterá. Paz de espírito que é mais valiosa e satisfatória do que satisfazer qualquer desejo mundano que alguém possa ter. Ou seja, através da paz de espírito, alguém é mais do que

compensado por desistir de seus desejos mundanos neste mundo e no próximo. Capítulo 13 Ar Ra'd, versículo 28:

“...Sem dúvida, é pela lembrança de Allah que os corações encontram paz.”

E capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

"Todo aquele que praticar o bem, seja homem ou mulher, enquanto for crente, Nós o faremos viver uma vida virtuosa e lhe daremos uma recompensa [na Outra Vida] de acordo com o melhor do que costumava fazer."

Por outro lado, aquele que usa as bênçãos que lhe foram concedidas de maneiras que lhe agradam, apenas abriu mão da paz de espírito e, portanto, enfrentará uma vida miserável em ambos os mundos, mesmo que cumpra todos os seus desejos mundanos e obtenha tudo o que o mundo tem a oferecer. Capítulo 20 Taha, versículo 124:

"E quem se afastar da Minha lembrança, terá uma vida difícil, e Nós o recolheremos, no Dia da Ressurreição, cego."

Para concluir, é preciso entender que obter paz de espírito e satisfazer todos os desejos mundanos não podem ser reunidos neste mundo. É preciso escolher um em vez do outro e não é preciso ser um estudioso para decidir qual deve ser escolhido.

Paz de espírito e corpo - 26

Eu tive um pensamento que queria compartilhar. Os muçulmanos que viajam para lugares sagrados especiais, como Meca e Medina, frequentemente afirmam que encontram muita paz de espírito e corpo lá. Embora lugares sagrados que tenham uma conexão especial com Alá, o Exaltado, recebam uma porção maior de Sua misericórdia, o que é uma razão para seu estado pacífico, no entanto, outra razão importante são as ações dos muçulmanos que viajam para lá. Normalmente, os muçulmanos que viajam para esses lugares sagrados aumentam sua obediência sincera a Alá, o Exaltado, em suas ações e falas, ao longo do dia. Por exemplo, eles oferecerão suas orações obrigatórias nas mesquitas, usarão seus recursos, como seu tempo, de maneiras que agradem a Alá, o Exaltado, e se tornarão mais cautelosos ao cometer pecados verbais e físicos. Essas são as condições que o Islã estabeleceu para obter paz de espírito e corpo. Capítulo 13 Ar Ra'd, versículo 28:

“...Sem dúvida, é pela lembrança de Allah que os corações encontram paz.”

E capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

"Todo aquele que pratica a justiça, seja homem ou mulher, enquanto for crente, Nós certamente o faremos viver uma vida boa..."

Na maioria dos casos, quando os muçulmanos retornam às suas terras natais, eles não mantêm essa obediência em suas atividades cotidianas, ou seja, eles não continuam usando os recursos e bênçãos que lhes foram concedidos, como seu tempo, de maneiras que agradam a Allah, o Exaltado, conforme descrito no Alcorão Sagrado e nas tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele. Isso é verdade mesmo que eles cumpram os poucos deveres obrigatórios do Islã. Em vez disso, eles se concentram mais em usar suas bênçãos de maneiras que agradem a si mesmos e a outras pessoas. Isso os impede de cumprir as condições estabelecidas pelo Islã para obter paz de mente e corpo. Como resultado, eles começam a acreditar incorretamente que a paz está em um lugar específico quando, na verdade, está na obediência sincera de Allah, o Exaltado, e, portanto, não está limitada pelo tempo ou espaço.

Paz de espírito e corpo - 27

Eu tive um pensamento que queria compartilhar. Uma das principais razões pelas quais os muçulmanos que cumprem os deveres básicos obrigatórios, como as cinco orações obrigatórias diárias, ainda não conseguem alcançar a paz de espírito é porque eles tiram os ensinamentos islâmicos de seu contexto e os aplicam em suas vidas de acordo com seus próprios desejos. Enquanto eles acreditam que estão agindo de acordo com os ensinamentos do Islã, eles estão na verdade apenas seguindo nada além de seus próprios desejos. Isso os impede de usar as bênçãos que lhes foram concedidas de maneiras que agradem a Allah, o Exaltado, conforme descrito no Alcorão Sagrado e nas tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele. Isso os faz esquecer Allah, o Exaltado, durante suas atividades do dia a dia, mesmo que consigam cumprir os deveres básicos obrigatórios. Capítulo 20 Taha, versículo 124:

"E quem se afastar da Minha lembrança, terá uma vida deprimida [isto é, difícil]..."

Uma pessoa que deseja realizar seus desejos lícitos, porém vãos, tomará certos versículos do Alcorão Sagrado e as tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele, fora do contexto para apoiar seus desejos e objetivos. Por exemplo, essa pessoa interpretará mal o capítulo 28 Al Qasas, versículo 77:

"Mas busca, através daquilo que Allah te deu, o lar da Outra Vida; e não te esqueças da tua parte no mundo..."

Eles alegarão que este versículo encoraja alguém a desfrutar de prazeres mundanos lícitos. Embora o Islã não proíba desejos mundanos lícitos, ele ainda alerta contra a indulgência excessiva neles, pois isso impede alguém de se preparar praticamente para a outra vida, o que envolve usar as bênçãos que lhe foram concedidas de maneiras que agradem a Allah, o Exaltado. Este é o significado deste versículo. Não se deve abandonar o mundo nem abandonar o cumprimento de suas necessidades nele. Em vez disso, eles devem usar suas bênçãos mundanas de maneiras que agradem a Allah, o Exaltado, sem negligenciar suas necessidades ou as necessidades de seus dependentes.

Outro exemplo é quando os pais citam os versos e Hadiths que mencionam a alta virtude dos pais e os usam para provar que seus filhos devem sempre obedecê-los e nunca discordar deles. Embora os ensinamentos do Islã enfatizem a importância de tratar os pais com o máximo respeito e gentileza, isso não significa que eles devem obedecê-los cegamente em todas as situações. Eles não devem obedecê-los se isso envolver a desobediência de Allah, o Exaltado. E os filhos têm o direito de discordar de seus pais em coisas legais, desde que mantenham o respeito. Eles têm até permissão para fazer escolhas legais com as quais seus pais discordam. Por exemplo, se os pais desejam que sua filha se case com seu parente, ela tem todo o direito de recusar a proposta, especialmente se tiver razões válidas, como o homem não ser capaz de sustentá-la financeiramente se eles se casarem.

Tirar os ensinamentos islâmicos de seu contexto apropriado é uma das principais causas de desorientação e de falha em cumprir os direitos de Allah, o Exaltado e as pessoas. Isso pode levar a argumentos evitáveis, especialmente quando alguém usa mal os ensinamentos islâmicos contra os outros. A cura para isso é primeiro adotar uma boa intenção, que é agradar a Allah, o Exaltado, em todas as circunstâncias e então ganhar e agir corretamente com base no conhecimento islâmico. Isso leva ao cumprimento dos direitos de Allah, o Exaltado e as pessoas, e à paz e ao sucesso em ambos os mundos. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

"Todo aquele que praticar o bem, seja homem ou mulher, enquanto for crente, Nós o faremos viver uma vida virtuosa e lhe daremos uma recompensa [na Outra Vida] de acordo com o melhor do que costumava fazer."

Paz de espírito e corpo - 28

Eu tive um pensamento que queria compartilhar. Uma das falsas noções que alguns aceitaram é que eles esperam não enfrentar dificuldades neste mundo se obedecerem a Allah, o Exaltado. Primeiro de tudo, a obediência a Allah, o Exaltado, vai além dos poucos deveres obrigatórios, como as cinco orações obrigatórias diárias, e envolve usar todas as bênçãos que alguém recebeu de maneiras que agradem a Allah, o Exaltado, conforme descrito no Alcorão Sagrado e nas tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele. Aquele que se comporta dessa maneira receberá paz de mente e corpo em ambos os mundos. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

"Todo aquele que praticar o bem, seja homem ou mulher, enquanto for crente, Nós o faremos viver uma vida virtuosa e lhe daremos uma recompensa [na Outra Vida] de acordo com o melhor do que costumava fazer."

E capítulo 13 Ar Ra'd, versículo 28:

"...Sem dúvida, é pela lembrança de Allah que os corações encontram paz."

Mas isso não significa que não se enfrentará testes na forma de dificuldades. Isso é inevitável, pois esse é o próprio propósito de viver neste mundo. Capítulo 67 Al Mulk, versículo 2:

"[Aquele] que criou a morte e a vida para testar vocês [quanto a] qual de vocês é melhor em ação..."

Mas aquele que obedece sinceramente a Allah, o Exaltado, receberá paz de espírito e corpo, mesmo quando enfrentar dificuldades. Eles receberão força para lidar com a dificuldade, de modo que a superem tanto mental quanto fisicamente, mantendo a obediência a Allah, o Exaltado, em todos os momentos. Isso é semelhante a um paciente que foi anestesiado para não sentir a dor de um procedimento médico.

Por outro lado, aquele que não obedece a Allah, o Exaltado, também enfrentará dificuldades. Mas, no caso deles, não terão paz de espírito ou corpo durante isso. Eles não terão força mental ou física para superar isso e, como resultado, continuarão a desobedecer a Allah, o Exaltado, sem conectar sua desobediência às suas dificuldades. Em vez disso, eles culparão injustamente a causa de suas dificuldades em coisas e pessoas, como seus parentes e amigos. Isso lhes causará mais problemas, pois tentarão remover essas coisas de suas vidas. Eles tentarão escapar de suas dificuldades por meio de coisas mundanas, como entretenimento, drogas e álcool. Mas todas essas coisas só aumentarão sua ansiedade, estresse e depressão. Eles continuarão a viver uma vida sombria e restrita, mesmo que tenham o mundo a seus pés. Capítulo 20 Taha, versículo 124:

"E quem se afastar da Minha lembrança, terá uma vida deprimida [isto é, difícil]..."

Esse resultado fica bem evidente quando observamos as notícias e as mídias sociais.

Para concluir, cada pessoa enfrentará testes e dificuldades, mas por meio de sua escolha e comportamento, ela obterá paz de mente e corpo em ambos os mundos ou obterá uma vida difícil e sombria em ambos os mundos.

Paz de espírito e corpo - 29

Eu tive um pensamento que queria compartilhar. Alguns muçulmanos acreditam incorretamente que, enquanto algo for lícito, a pessoa pode se entregar a ele o quanto quiser. Essa atitude contradiz os ensinamentos islâmicos, pois algo ser lícito não significa que a pessoa deva se entregar a ele. Em um Hadith encontrado em Jami At Tirmidhi, número 2451, o Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele, aconselhou que um muçulmano não pode se tornar piedoso até que evite algo que não seja prejudicial à sua religião, por precaução, pois isso levará a algo prejudicial. Além disso, o versículo a seguir deixa claro que perseguir os próprios desejos, mesmo os lícitos, pode levar à desorientação. Capítulo 38 Saad, versículo 26:

"...e não sigam [seu próprio] desejo, pois isso os desviará do caminho de Allah. De fato, aqueles que se desviarem do caminho de Allah sofrerão uma punição severa por terem esquecido o Dia da Conta."

Este versículo descreve a razão pela qual ceder aos desejos, incluindo os lícitos, leva à desorientação. Quando alguém persegue excessivamente seus desejos mundanos lícitos, isso o distrairá da preparação prática para o Dia do Juízo. Essa preparação envolve usar as bênçãos que lhe foram concedidas de maneiras que agradem a Allah, o Exaltado, conforme descrito no Alcorão Sagrado e nas tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele. Perseguir os próprios desejos sempre o encorajará a usar suas bênçãos incorretamente, o que, por sua vez, leva a problemas em ambos os mundos. Capítulo 20 Taha, versículos 124-126:

"E quem se afastar da Minha lembrança, terá uma vida deprimida [isto é, difícil], e Nós o recolheremos [isto é, o ressuscitaremos] cego no Dia da Ressurreição." Ele dirá: "Meu Senhor, por que me fizeste cego, enquanto eu estava [uma vez] enxergando?" [Allāh] dirá: "Assim chegaram a ti os Nossos sinais, e tu os esqueceste [isto é, os desconsideraste]; e assim serás esquecido neste Dia.""

Portanto, é preciso ser gentil consigo mesmo e minimizar a busca por seus desejos lícitos e, em vez disso, concentrar-se em usar as bênçãos que lhe foram concedidas de maneiras que agradem a Allah, o Exaltado. Como Allah, o Exaltado, controla o coração espiritual de alguém, a morada da paz, e controla o julgamento de alguém na outra vida, Ele garantirá que obtenham paz de mente e corpo em ambos os mundos. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

"Todo aquele que praticar o bem, seja homem ou mulher, enquanto for crente, Nós o faremos viver uma vida virtuosa e lhe daremos uma recompensa [na Outra Vida] de acordo com o melhor do que costumava fazer."

Paz de espírito e corpo - 30

Tive um pensamento que queria compartilhar. As pessoas geralmente lutam para equilibrar a busca pela felicidade e agradar as pessoas, como seus parentes. O problema de seguir as mídias sociais, a moda e a cultura é que isso fará com que a pessoa adote uma atitude extremista. Elas irão pender para um lado em que buscam o prazer das pessoas, o que é algo defendido por muitas culturas. Isso só fará com que a pessoa se comporte como uma galinha sem cabeça que corre entre servir diferentes mestres para agradá-los. Mas como as pessoas são diferentes, o que agrada a uma pessoa aborrece a outra. Então essa pessoa nunca agradará a todos e, portanto, nunca obterá paz de espírito ou corpo para si mesma. Ou elas irão pender para o outro lado extremo, em que param de se importar com os direitos dos outros e seus sentimentos e, em vez disso, buscam apenas seus próprios desejos, em uma tentativa de obter paz de espírito. Elas se recusarão a ouvir qualquer crítica construtiva, algo que é necessário para o desenvolvimento positivo de uma pessoa e de uma sociedade. Elas negligenciarão suas responsabilidades em relação aos outros, o que só levará a mais problemas para elas e para o resto da sociedade. Ao perseguir seus desejos, eles facilmente se esquecerão de Allah, o Exaltado, pois estão muito ocupados usando as bênçãos que lhes foram concedidas de maneiras que os agradam, pois não se importam mais com mais nada. Isso levará à perda da paz da mente e do corpo. Capítulo 20 Taha, versículo 124:

"E quem se afastar da Minha lembrança, terá uma vida difícil, e Nós o recolheremos, no Dia da Ressurreição, cego."

Aquele que segue as mídias sociais, a moda e a cultura sempre oscilará de um extremo a outro. A única maneira de atingir um estado equilibrado de mente e corpo é obedecer a Allah, o Exaltado, o Criador da mente e do corpo humanos. Quando alguém faz isso, priorizará agradá -Lo acima de tudo. Como resultado, não correrá de pessoa em pessoa buscando agradá-las. Em vez disso, cumprirá os direitos dos outros de acordo com os ensinamentos do Islã, pois é isso que Allah, o Exaltado, ordenou, mas não esperará nem desejará nenhuma retribuição ou gratidão das pessoas. Portanto, não importa se as pessoas estão satisfeitas com eles ou não, pois eles visam agradar a Allah, o Exaltado, em todos os seus assuntos. Mas, ao obedecer a Allah, o Exaltado, não prejudicará os outros e, em vez disso, cumprirá seus direitos. Aceitará qualquer crítica construtiva, desde que esteja de acordo com os ensinamentos do Islã. Isso levará a uma melhoria positiva em sua conduta em relação a Allah, o Exaltado e às pessoas. Como eles visam agradar a Allah, o Exaltado, eles usarão suas bênçãos de maneiras que agradem a Ele, conforme descrito no Alcorão Sagrado e nas tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele. Isso levará a um estado mental equilibrado, que leva à paz da mente e do corpo em ambos os mundos. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

"Todo aquele que praticar o bem, seja homem ou mulher, enquanto for crente, Nós o faremos viver uma vida virtuosa e lhe daremos uma recompensa [na Outra Vida] de acordo com o melhor do que costumava fazer."

Paz de espírito e corpo - 31

Eu tive um pensamento que queria compartilhar. Quando as pessoas obtêm qualquer tipo de sucesso mundano, elas sentem uma sensação de satisfação com os esforços que colocam para alcançar esse sucesso. Por exemplo, um estudante universitário frequentemente se sentirá satisfeito com as muitas horas de revisão que suportou quando obteve seu diploma. Quanto maior o objetivo mundano, maior a satisfação que se sente. Da mesma forma, aqueles que obtiverem o Paraíso na outra vida ficarão satisfeitos com os esforços que colocaram para obtê-lo durante suas vidas na Terra. Na verdade, esse sentimento de satisfação é a primeira coisa mencionada quando as pessoas do Paraíso são descritas no capítulo 88 Al Ghashiyah, versículos 8-9:

"[Outros] rostos, naquele Dia, mostrarão prazer. Com seu esforço [eles estão] satisfeitos."

Portanto, cada muçulmano deve refletir sobre quanta satisfação deseja sentir no Dia do Julgamento e trabalhar de acordo. Se alguém deseja sentir essa satisfação, assim como anseia sentir satisfação mundana, deve se esforçar para alcançá-la por meio da obediência sincera a Allah, o Exaltado, o que envolve usar as bênçãos que lhe foram concedidas de maneiras que Lhe agradem, conforme descrito no Alcorão Sagrado e nas tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele.

Paz de espírito e corpo - 32

Tive um pensamento que queria compartilhar. Ao contrário do sucesso mundano, que é extremamente inconstante por natureza, o sucesso religioso nem sempre é óbvio para as pessoas. O sucesso mundano está sempre conectado ao ganho material, como fama, fortuna e autoridade, e, portanto, é óbvio para as pessoas. Mas um muçulmano deve entender que o sucesso duradouro real, que está conectado ao islamismo, nem sempre é óbvio. Na maioria dos casos, o sucesso religioso envolve paz de espírito e corpo, algo que é difícil de observar. Além disso, Alá, o Exaltado, não garante sucesso mundano óbvio para aqueles que O obedecem sinceramente, pois é inconstante por natureza e não leva à paz de espírito e corpo. A obediência envolve usar as bênçãos que alguém recebeu de maneiras que agradem a Alá, o Exaltado, conforme descrito no Sagrado e nas tradições do Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele. Por exemplo, os versículos a seguir discutem o resultado de manter a obediência sincera a Alá, o Exaltado, durante as dificuldades. Nenhuma das recompensas está conectada ao sucesso mundano. Em vez disso, eles estão conectados ao sucesso espiritual, que muitas vezes é difícil de observar. Capítulo 2 Al Baqarah, versículos 155-157:

"E Nós certamente vos testaremos com algo de medo e fome e uma perda de riqueza e vidas e frutos, mas damos boas novas aos pacientes. Que, quando o desastre os atinge, dizem: "Em verdade, pertencemos a Allah, e em verdade a Ele retornaremos." Esses são aqueles sobre os quais há bênçãos de seu Senhor e misericórdia. E são esses que são os [corretamente] guiados."

Portanto, um muçulmano não deve acreditar que obedecer a Allah, o Exaltado, leva ao sucesso mundano, como riqueza e autoridade, pois na maioria dos casos os dois não estão conectados. Em vez disso, deve-se almejar mais alto e preferir o sucesso espiritual, ou seja, a paz de espírito, pois ela perdura em todas as situações em ambos os mundos. Capítulo 16 An Nahl, versículo 97:

"Todo aquele que praticar o bem, seja homem ou mulher, enquanto for crente, Nós o faremos viver uma vida virtuosa e lhe daremos uma recompensa [na Outra Vida] de acordo com o melhor do que costumava fazer."

Contentamento - 1

Em um Hadith encontrado em Sahih Bukhari, número 6470, o Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele, aconselhou que aquele que está contente com o que possui se tornará autossuficiente.

A pessoa verdadeiramente rica é aquela que não é carente e gananciosa por coisas. Isso ocorre quando alguém fica satisfeito com o que lhe foi concedido por Allah, o Exaltado. Isso é alcançado quando alguém acredita corretamente que Allah, o Exaltado, dá o que é melhor para cada pessoa de acordo com Seu conhecimento infinito. Capítulo 2 Al Baqarah, versículo 216:

“...Mas talvez você odeie uma coisa e isso seja bom para você; e talvez você ame uma coisa e isso seja ruim para você. E Alá sabe, enquanto você não sabe.”

Esta pessoa é verdadeiramente rica, enquanto que aquela que é sempre gananciosa e necessitada de coisas é pobre, mesmo que possua muita riqueza. Isto foi indicado em um Hadith encontrado em Sahih Muslim, número 2420. Portanto, o contentamento com a provisão de alguém é a verdadeira riqueza, enquanto a ganância por mais torna alguém necessitado, ou seja, pobre.

Contentamento - 2

Em um Hadith encontrado em Jami At Tirmidhi, número 2305, o Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele, indicou algumas características importantes que os muçulmanos devem adotar.

Uma das coisas é que a pessoa mais rica é aquela que está satisfeita com o que Allah, o Exaltado, lhe concedeu. Aquele que está sempre precisando de mais coisas mundanas é carente, que é outra palavra para pobre, mesmo que possua muita riqueza. Mas aquele que está satisfeito com o que possui não é carente e, portanto, é rico, mesmo que possua pouca riqueza ou coisas mundanas.

Além disso, aquele que está satisfeito com o que Allah, o Exaltado, lhe concedeu será provido de graça, o que garantirá que suas posses satisfaçam suas necessidades e as necessidades de seus dependentes e lhe concederá paz de espírito e corpo. Enquanto isso, aqueles que não estão satisfeitos com o que lhes foi concedido não obterão essa graça. Isso fará com que sintam que suas posses não são suficientes para satisfazer suas necessidades e as necessidades de seus dependentes. Isso os impedirá de obter paz de espírito e corpo, mesmo que tenham o mundo a seus pés.

Satisfação inclui estar satisfeito com o que Allah, o Exaltado, escolheu para uma pessoa, ou seja, o destino. Um muçulmano deve acreditar firmemente que Allah, o Exaltado, sempre escolhe o que é melhor para

Seu servo, mesmo que eles não observem as sabedorias por trás de Sua escolha. Capítulo 2 Al Baqarah, versículo 216:

“...Mas talvez você odeie uma coisa e isso seja bom para você; e talvez você ame uma coisa e isso seja ruim para você. E Alá sabe, enquanto você não sabe.”

Se um muçulmano se concentra em obedecer a Allah, o Exaltado, em todas as situações, como ter paciência em tempos difíceis e gratidão em tempos fáceis, o que envolve usar as bênçãos que lhe foram concedidas de maneiras que agradem a Allah, o Exaltado, ele terá paz de espírito.

Contentamento - 3

Tive um pensamento que queria compartilhar. Os muçulmanos muitas vezes se envolvem em esforços para implementar grandes projetos, sejam eles conectados à religião ou ao mundo, como construir uma mesquita. Embora mirar alto seja encorajado no islamismo, deve-se sempre ter em mente não exagerar em seus objetivos. Quando alguém ultrapassa seus recursos tentando implementar sua grande ideia, muitas vezes não consegue alcançá-la. Em vez disso, geralmente é melhor mirar alto, mas dentro dos limites de seus recursos. Muitas vezes ocorre que quando alguém tem o hábito de mirar alto e exagerar, devido à falta de recursos, nada é realizado. Então, eles passam de um projeto fracassado para o próximo sem alcançar nada de bom. Enquanto isso, aquele que mira alto, mas se limita dentro de seus recursos, geralmente atinge seu objetivo. E eles passam de um pequeno projeto para o próximo, alcançando resultados positivos. Muitas pequenas conquistas acabam sendo mais impactantes do que uma grande conquista potencial, mas única. Esta é uma das razões pelas quais o islamismo encoraja alguém a se concentrar na qualidade em vez da quantidade. Por exemplo, o Santo Profeta Muhammad, que a paz e as bênçãos estejam com ele, uma vez aconselhou que as ações mais amadas por Allah, o Exaltado, são aquelas que são regulares, mesmo que sejam poucas. Isso foi confirmado em um Hadith encontrado em Sahih Bukhari, número 6464.

Por fim, aquele que mira dentro dos limites de seus recursos tem menos probabilidade de desistir de fazer coisas boas e positivas, pois tem mais

probabilidade de alcançar um resultado positivo do que aquele que se esforça demais e mira além do limite de seus recursos.

Todos os louvores são para Alá, Senhor dos mundos, e que a paz e as bênçãos estejam com Seu último Mensageiro, Muhammad, sua nobre Família e Companheiros.

Mais de 400 e-books gratuitos sobre bom caráter

400+ English Books / كتب عربية / اردو كتب / Buku Melayu / বাংলা বই / Libros En Español / Livres En Français / Libri Italiani / Deutsche Bücher / Livros Portugueses:

<https://shaykhpod.com/books/>

Backup Sites for eBooks: <https://shaykhpodbooks.wordpress.com/books/>

<https://shaykhpodbooks.wixsite.com/books>

<https://shaykhpod.weebly.com>

<https://archive.org/details/@shaykhpod>

<https://www.youtube.com/@ShaykhPod/playlists>

Outras mídias do ShaykhPod

Audiolivros : <https://shaykhpod.com/books/#audio>

Blogs diários: <https://shaykhpod.com/blogs/>

Fotos: <https://shaykhpod.com/pics/>

Podcasts gerais: <https://shaykhpod.com/general-podcasts/>

PodWoman: <https://shaykhpod.com/podwoman/>

PodKid: <https://shaykhpod.com/podkid/>

Podcasts em urdu: <https://shaykhpod.com/urdu-podcasts/>

Podcasts ao vivo: <https://shaykhpod.com/live/>

Siga anonimamente o canal do WhatsApp para receber blogs diários, e-books, fotos e podcasts:

<https://whatsapp.com/channel/0029VaDDhdwJ93wYa8dgJY1t>

Assine para receber blogs e atualizações diárias por e-mail:

<http://shaykhpod.com/subscribe>



Achieve **N**oble **C**haracter