CONTROLE DA RAIVA NO ISLÃ (PARTE 2 DE 2): O ISLÃ OFERECE VÁRIOS MÉTODOS PARA SUPERAR A RAIVA E A FÚRIA

Classificação: **3.0**

Descrição: Como nos comportarmos quando zangados, com exemplos tirados do Alcorão e das tradições do profeta Muhammad.

Categoria: Artigos Adoração e Prática Moral e Práticas Islâmicas

Por: Aisha Stacey (© 2015 IslamReligion.com)
Publicado em: 14 Dec 2015
Última modificação em: 14 Dec 2015

A raiva é capaz de destruir vidas e relacionamentos e o profeta Muhammad a chamava de um carvão quente no coração de um descendente de Adão.[1] Não existe método comprovado de eliminar a raiva completamente, porque é uma emoção humana natural. O Islã, entretanto, nos dá muitos exemplos de como controlar a raiva e canalizá-la para ações aceitáveis. Também existem vantagens em seguir as diretrizes estabelecidas no Islã. Agrada a Deus e pessoa que controla sua raiva é recompensada. O profeta disse: **"Se alguém suprimir a raiva quando estiver em posição de extravasá-la, Deus, o exaltado, o convocará no Dia da Ressurreição e pedirá que escolha das recompensas oferecidas."**[2] Ele também disse: **"Ninguém engole nada mais excelente aos olhos de Deus, que é Grande e Glorioso, do que a raiva, buscando agradar a Deus."**[3]

Uma vez um homem veio até o profeta e disse: **"Mensageiro de Deus, ensine-me algumas palavras com as quais eu possa viver. Não as faça difíceis para mim, no caso de me esquecer."** Ele disse: **"Não fique zangado."**[4] Além disso, nas tradições do profeta somos capazes de encontrar muitos exemplos de como nos comportarmos quando a raiva ameaça nos engolfar ou explodir. Ele disse: **"Se algum de vocês ficar zangado enquanto estiver de pé, sente-se. Se a raiva passar, bem, mas se não passar, deite-se".**[5] O profeta também recomendou que fazer a ablução era um método aceitável de controlar a raiva. Ele disse: **"A raiva vem de Satanás. Satanás foi criado do fogo e o fogo é extinto somente com água. Então, quando algum de vocês estiver zangado, deve realizar a ablução".**[6]

Além disso, o profeta Muhammad sugeriu que quando um crente estiver zangado deve tentar outros métodos para se livrar da influência de Satanás. Uma vez aconselhou um homem que estava zangado e brigando a buscar refúgio em Deus da influência de

Satanás. O profeta Muhammad disse a seus companheiros: **"Conheço palavras que se forem ditas a raiva passará. Se disser "Busco refúgio em Allah de Satanás"**, o que sente passará."[7]

O imam Ahmad registrou que o profeta Muhammad também aconselhou que "**Se algum de vocês ficar zangado, que fique em silêncio."** Se uma pessoa estiver tentando ficar em silêncio, obviamente restringirá sua habilidade de lutar ou pronunciar obscenidades e palavras ríspidas. Em outra tradição o profeta Muhammad ofereceu uma sequência de ações para dissipar a raiva. **"Se algum de vocês ficar zangado enquanto estiver de pé, sente-se. Se a raiva passar, bem, mas se não passar, deite-se".**[8]

Dessa forma constatamos que o Islã oferece várias maneiras de controlar a emoção muito natural da raiva. Para começar, a pessoa precisa mudar de posição. Se estiver de pé, deve se sentar. Se já estiver sentada, deve deitar. Uma pessoa zangada pode fazer ablução e oferecer duas ou mais unidades extras de oração. Pode buscar refúgio em Deus dos efeitos da raiva que Satanás tem sobre ela e, finalmente, pode tentar focar nas recompensas que Deus oferece aos que são pacientes, misericordiosos e inclinados a perdoar, ao invés de guardar mágoa.

O Alcorão define as pessoas virtuosas como:

"Que fazem caridade, tanto na prosperidade, como na adversidade; que reprimem a cólera; que indultam o próximo. Sabei que Deus aprecia os benfeitores. " (Alcorão 3:134)

O próprio profeta Muhammad demonstrava enorme controle e paciência quando era insultado, menosprezado e espancado. Como sua amada esposa Aisha dizia: *O caráter dele era apenas (um reflexo) do Alcorão.*[9]

Em uma época muito difícil de sua vida o profeta Muhammad foi à cidade de Taif esperando encontrar pessoas que ouviriam e apoiariam sua mensagem para a humanidade. Ao invés de apoio, encontrou homens, mulheres e crianças que o insultaram e expulsaram da cidade. Com suas sandálias cobertas de sangue e o coração cheio de tristeza, orou a Deus pedindo ajuda. Em resposta, o anjo das montanhas desceu e pediu a permissão do profeta para fazer as montanhas ao redor de Taif desmoronarem, matando todos os habitantes da cidade. Apesar de por toda sua dor e sofrimento, ele ter todo o direito de ficar zangado, a resposta do profeta foi: **"Não, porque espero que Allah fará de sua descendência um povo que adorará Deus somente, sem associar nada a Ele."**[10]

O controle da raiva no Islã pode ser resumido como se segue:

- Buscar refúgio em Deus das tramas de Satanás.

- Fazer ablução, porque a água extingue o fogo.

·Mudar de posição. Se estiver de pé, sente. Se estiver sentado, deite. Uma pessoa deitada não pode se envolver em brigas ou destruir propriedade.

·Retire-se da situação. Isso pode ser equiparado ao nosso equivalente moderno, dar um tempo.

·Fique em silêncio, palavras ditas na hora da raiva não podem ser retomadas.

Notas de rodapé:

[1] *At Tirmidhi*

[2] *Abu Dawood*

[3] *At Tirmidhi*

[4] *Saheeh Al-Bukhari*

[5] *At Tirmidhi*

[6] *Abu Dawood*

[7] *Saheeh Al-Bukhari*

[8] *Imam Ahmad*

[9] *Saheeh Muslim*

[10] *Saheeh Al-Bukhari*

O endereço web deste artigo:

https://www.islamreligion.com/index.php/pt/articles/5240/controle-da-raiva-no-isla-parte-2-de-2

Copyright © 2006-2015 Todos os direitos reservados. © 2006 - 2023 IslamReligion.com. Todos os direitos reservados.