
EU QUERO LUTAR CONTRA A MINHA ALMA¹, QUAL É ENTÃO O CAMINHO?

Uma obra excelente, construída sobre as escrituras de Ibn al-Qayyim. Um guia prático, passo a passo, para domesticar a alma e segurá-la pelas suas rédeas...

Traduzido de SPubs.Com | TZK030001 para Al-Muminun.Net

Por Youssef Abu Mohammed F. al-Andalusi

Versão 1.0 - 27 de Dezembro 2010

بِسْمِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Todo o Louvor é para Allah o *Rabb* de todos os Mundos e orações e paz sobre a melhor criação de Allah.

Prosseguindo:

Ouvimos muitas reclamações das pessoas. A maioria das suas queixas estão relacionadas às suas almas, que as comanda para o que é mau. Queixam-se também sobre o mal das suas ações. Uma delas diz:

*Certamente fui posto à prova com quatro, não me afligiram
Exceto devido à minha desgraça e miséria
Iblis, o mundo, a alma e o desejo
Como vai isto terminar quando eles são meus inimigos, todos eles*

Assim, encontramos alguns deles dizendo “Eu tentei muitas vezes, repetidamente, afastar a minha alma longe de cometer estes atos específicos de desobediência mas os meus esforços falharam.”

Outro diz: “Eu tentei pôr a minha alma a executar atos de obediência (a Allah), ações boas e justas mas eu não sou capaz de permanecer firme sobre eles, eu deixo-os rapidamente.”

¹ Nota do tradutor: 'Alma' significa no sentido deste artigo a palavra Árabe 'nafs'.

E ouvimos um terceiro dizendo: “Eu arrependi-me de muitas más ações e prometi a mim próprio que não as cometeria de novo. No entanto após a passagem do tempo e estar ocupado, não demorou muito para que eu voltasse para elas. Na verdade eu caí em outras e aumentei-as.”

Se olhássemos para a condição destas pessoas iríamos perceber que entre as razões de elas não serem capazes de dominar e controlar as suas almas e não serem capazes de permanecerem firmes sobre aquilo que prometeram a si próprias está a sua falta de lutar contra as suas almas. De facto, elas (essas pessoas) deixaram as algemas e rédeas para a alma, para que ela (a alma) as guie e brinque com elas (essas pessoas) como ela (a alma) quer. A alma é tal que se não for lutada e controlada, comanda o seu possuidor a cometer maldades e ações obscenas. Estas pessoas, porque não lutaram contra as suas almas e controlaram-nas em aquilo que Allah gosta e está satisfeito, não são capazes de permanecer constantemente sobre as suas (boas) ações. Por esta razão é necessário para elas controlarem as suas almas para a satisfação de Allah e a Sua obediência. Não deve ela (a alma) controlar-lhes a eles e como resultado destruir-lhes.

É vital que uma pessoa lance uma guerra contra a sua alma. Uma que não é casual ou despropositada, mas sim uma firme e determinada em que ele use as armas de fé (*iman*), sinceridade a Allah (*ikhlas*), paciência (*sabr*) e suplicação (*du'a*). Ele usa-as até ele ser capaz de superar este inimigo malicioso que está escondido entre os dois lados do seu corpo (a alma, que comanda o mal). Como resultado, ele domestica-a e pacifica-a e torna-a obediente, humilde e submissa ao comando de Allah.

Devido a esta razão vemos que Ibn al-Qayyim (*rahimahullah*) disse: “Visto que o *jihad* contra os inimigos de Allah é externo (ou seja, físico) é um ramo de *jihad* do servo lutar contra a sua própria alma pelo amor de Allah...”

O *jihad* que é maior e mais poderoso que o *jihad* contra os incrédulos e pagãos é o *jihad* de uma pessoa contra a sua própria alma pelo amor de Allah, como o Mensageiro de Allah (*sallallaahu 'alayhi wa sallam*) disse: “O *Mujaahid* é aquele que luta contra a sua própria alma na obediência a Allah.” [Tirmidhi que disse que era *Hassan Sahih* e al-Albaani disse: “A sua *isnaad* é boa.”]

E quando uma pessoa não é capaz de lutar contra a sua própria alma e superá-la em aquilo que Allah gosta, essa pessoa não será capaz de lutar contra o inimigo

externo, nem superá-lo. Como pode ela (essa pessoa), quando ela é derrotada e fraca, ambos mentalmente e fisicamente, e nem consegue ganhar controle sobre a sua própria alma débil?

Antes de entrar em discussão sobre como lutar contra a alma é necessário mencionar uma pequena secção sobre a alma e a sua natureza. Iremos depois mencionar a cura para a alma e a maneira de purificá-la dos desejos e paixões, se Allah quiser.

A REALIDADE DA ALMA

A alma chama continuamente o seu proprietário à transgressão, preferência do mundo, os desejos e amor pelos prazeres e paixões. Mas Allah chama o Seu servo para temê-Lo, respeitá-Lo e proíbe a alma dos seus caprichos. Ele preparou uma recompensa poderosa para aquele que segue o Seu comando. O Exaltado disse:

“E, quanto a quem temeu a preeminência de seu Senhor e coibiu a alma das paixões, por certo, o Paraíso lhe será a morada.” [Surah an-Naazi'at 79:40-41]

A alma em sua essência chama e comanda o mal. Allah o Exaltado disse:

“Por certo, a alma é constante incitadora do mal, exceto a de quem meu Senhor tem misericórdia. Por certo, meu Senhor é Perdoador, Misericordioso.” [Surah Yusuf 12:53]

A alma foi criada originalmente ignorante e dada à transgressão. Conhecimento, orientação e retidão são coisas que lhe acontecem devido à inspiração do seu Senhor e depois pela luta contra ela pelo seu proprietário e a alimentação dela e envolvendo-a em *jihad*. Allah o Exaltado diz:

“E aos que lutam por Nós, certamente, guiá-los-emos a Nossos caminhos. E, por certo, Allah é com os benfeitores.”
[Surah al-'Ankabut 29:69]

Allah *Azzawajall* garantiu a quem Ele encontrou tentando e lutando (contra a sua alma) que Ele estará com ele, disposto a ajudar-lhe e fazer real a vontade ou

desejo (da dominação da sua alma). O que pode um homem desejar depois disso?

E Ibn al-Qayyim (*rahimahullah*) disse: “Os viajantes para Allah, em todos os seus diferentes caminhos e diversidade das suas formas estão de acordo que a alma é um barreira entre o coração e Allah e que ele (o coração) não tornar-se-á perto de Allah, o Sublime, ou chegará a Ele exceto depois de matar a sua alma, abandoná-la opondo-se a ela e sendo vitorioso sobre ela.”

Devido a esta razão, é obrigatório para nós lutarmos e esforçarmo-nos contra ela a fim de viajar (por este esforço) no caminho reto e para o sucesso claro, que Allah *Azzawajall* prescreveu para nós e que o melhor da criação de Allah (*sallallaahu 'alayhi wa sallam*) explicou-nos.

AS QUATRO MANEIRAS PARA LUTAR CONTRA A ALMA

Sabe que lutar contra a alma não ocorre exceto através de quatro maneiras. Quem as seguir e as aplicar à sua alma lutará contra ela e protege-a com a ajuda de Allah. Ibn al-Qayyim (*rahimahullah*) mencionou estas quatro maneiras, conforme segue:

Primeira: Através de responsabilizar a alma

Segunda: Através de opor-se a ela e não seguir os seus caprichos e desejos

Terceira: Através de torná-la paciente à obediência de Allah

Quarta: Através de torná-la paciente em abster-se da desobediência de Allah

A PRIMEIRA MANEIRA: CHAMAR A ALMA À ATENÇÃO

A destruição da alma e do coração e a sua corrupção é devido à negligência de chamar a alma para prestar contas. Há muitos poucos entre os servos de Allah que irás de encontrar chamando a sua alma para prestar contas. Um perguntará constantemente: O que intencionei eu com aquela palavra minha, ou aquele conselho que eu dei, ou quando eu convidei para Allah ou quando ordenei o bem e proibi o mal (em uma ocasião particular)? Foi aquela palavra com que a minha língua se engasgou e que a minha boca proferiu uma palavra sinceramente para Allah? Desejei a Face de Allah com ela? Ou desejei eu uma porção do

mundo com ela? O que desejei com esta ação, seja ela a oração, caridade, jejum ou acabar com um certo mal? O que esperei eu disso e qual foi o meu desejo por trás disso? Esperei eu por uma recompensa de Allah e pela Sua satisfação, ou foi a minha esperança por uma recompensa e elogio da criação de Allah, exibindo-me ou tentando ser ouvido?

Em tal maneira questiona ele a sua alma e ajusta contas com ela por cada palavra, movimento e momento de descanso. O que esperei eu disso? O que desejei eu por isso?

Que Allah mostre a sua misericórdia para al-Hasan al-Basri que disse: “Não encontrarás um crente exceto que ele está (constantemente) ajustando contas com a sua alma. O que pretendi com aquela palavra minha? O que pretendi com a minha comida? O que pretendi com a minha bebida?”

Imam Ahmad (*rahimahullah*) escreveu: “A pessoa inteligente é aquela que controla a sua própria alma (chama-a ao ajuste de contas) e age (em preparação) para aquilo que vem depois da morte..., e o que vem depois da morte? Depois da morte é o *barzakh*. Depois da morte há responsabilização e punição. Depois da morte há as Balanças (sobre as quais as ações são pesadas) e a *Sirat* (a ponte sobre o Fogo do Inferno) e depois é o Paraíso ou o Fogo do Inferno. O que preparamos então para aquilo que vem depois da morte?! ...e a pessoa incapaz é aquela que faz com que a sua alma siga os seus caprichos e tem muitas expectativas de Allah.”

Tal pessoa, é aquela que diz “Allah irá de me perdoar, Allah mostrará misericórdia sobre mim”, ele cobiça todas estas coisas de Allah e mesmo assim ele não executa ações virtuosas e cai em muitos pecados e ações de desobediência. Ações virtuosas são um dos meios de entrar no Paraíso. Não é suficiente para alguém ter expectativas (de Allah) sem fazer algum esforço e sacrifício, e lutar contra a sua alma para executar ações virtuosas. Allah *Azzawajall* associa frequentemente *imaan* com ações virtuosas e é também uma das maneiras de entrar no Paraíso. Pedimos a Allah para nos conceder os Seus Jardins.

Umar ibn al-Khattab (*radiyallaahu 'anhu*) disse: “Chamem as vossas almas ao ajuste de contas antes que vocês sejam chamados ao ajuste de contas e pesem as vossas almas (ou seja as vossas ações) antes que vocês sejam pesados, pois isto tornará a responsabilidade mais fácil para vós amanhã se vocês chamarem a vós próprios à responsabilidade hoje.” [Reportado por Ahmad no seu *Musnad*]

Maalik ibn Dinaar (*rahimahullah*) disse “Que Allah possa mostrar misericórdia a um servo que diz: “Não és tu o perpetrador desta ação? Não és tu o perpetrador daquela ação? Depois ele repreende-a, ataca-a e confina-a ao Livro de Allah e tornar-se o seu mestre e guia.

Quantas almas são elas que controlam e levam os seus proprietários para a escuridão e destruição, e refúgio é procurado em Allah! Que seja portanto uma pessoa o líder, o comandante e o proibidor da sua alma e não a alma dele.

E Al-Hasan (*rahimahullah*) disse: “Um crente é um guardião da sua alma. Ele chama a sua alma à atenção pelo amor de Allah. O ajuste de contas no Dia do Juízo será leve sobre um povo que se chama a si próprio à atenção no mundo e o ajuste de contas no Dia do Juízo será pesado para um povo que leve este assunto levemente.”

E Ibn Kathir (*rahimahullah*) disse: “O crente retorna (constantemente) à sua alma (chamando-a) à atenção, então ele diz: “O que tencionei eu com esta ação?! O que é para mim e o que é para ela (ou seja a ação)!. Por Allah eu nunca irei de retornar a ela.” Se é um ato de desobediência por exemplo, é uma forma de guardar a sua alma. Ele questiona-a constantemente e chama-a à atenção com um ajuste de contas intenso e duro neste mundo para que o acerto de contas no Dia do Juízo Final seja fácil.”

COMO É QUE CHAMO A MIM PRÓPRIO À ATENÇÃO?

Chamar-se a si mesmo à atenção é de dois tipos: Um antes da ação e outro depois da ação.

O Primeiro Tipo: É necessário para aquele que se chame a si próprio à atenção antes de se envolver em dizer alguma coisa particular ou em uma ação particular ou qualquer ação para esse assunto, que ele pare e olhe com uma visão clara, não com o seu capricho (vontade) ou desejo, para essa ação. É esta ação em si boa para ele, irá ele adquirir compensação e recompensa por isso de Allah? Ou é esta ação desobediência que levará a ganhar maldade e aumentar a carga sobre ele?

Se ele vê que esta ação é boa e há benefício nela para a sua religião, sua vida e a Vida Derradeira ele então move-se alegando outra questão.

E isto é para ver se com a sua ação é desejada a Face de Allah, a Sua satisfação e a casa da Derradeira Vida ou é apenas para se exhibir, buscando a fama e para ser ouvido? Se ele desejar a Face de Allah então ele deve continuar com esta ação, enquanto confiando em Allah e procurando ajuda Dele.

Quando ele terminar a sua ação é ainda necessário que ele se chama à atenção (ajuste de contas) depois de ele agir. Isto permite-lhe ver se o que ele fez é sinceramente e puramente para Allah ou se ele foi enganado (a pensar que era) e satisfeito com meramente a realização da ação, talvez devido aos elogios das pessoas. Então ele esquece o seu desejo e intenção inicial que era procurar a Face de Allah. Foi melhor para ele realizar esta ação ou falhar em executá-la e abandoná-la?

Devido a esta razão encontramos que o Profeta (*sallallaahu 'alayhi wa sallam*) encorajou-nos fortemente a ficarmos quietos se não encontramos palavras boas e úteis para falar. Ele disse: “Quem crê em Allah e no Último Dia que fale bem ou permaneça em silêncio.” [Relatado por Bukhari e Muslim] Imam an-Nawawi disse: “Quando uma pessoa deseja falar, se há bondade definitiva nas suas palavras para as quais ele será recompensado então ele que fale e se lhe parecer que não haverá bondade nas suas palavras e que ele será recompensado então ele deve abster-se de falar.”

Quando um servo é rigoroso e duro sobre si próprio de tal maneira, ele viajará sobre o caminho de bondade e sucesso como um resultado disso. No entanto, se ele abandonar a sua alma e negligenciá-la ele será conduzido ao caminho da destruição e será destruído por isso, e (será levado) a cometer facilmente pecados sem ter o desejo de procurar perdão e arrepender-se deles.

O Segundo Tipo: Chamar a alma à atenção depois da ação ter sido concluída. Isto em si mesmo é de três tipos:

O primeiro: Uma pessoa traz a sua alma ao ajuste de contas por um ato de obediência que foi realizado e que ficou aquém no cumprimento do direito de Allah. Isto significa que não foi realizado da melhor maneira possível. O direito de Allah sobre o servo em cada ato de obediência consiste de seis questões:

1. Sinceridade na ação (pelo amor de Allah somente),
2. Pura devoção a Allah na ação
3. Seguindo e imitando o Mensageiro (*sallallaahu 'alayhi wa sallam*) na ação,
4. Ver e observar a excelência na ação
5. Procurar a Benevolência de Allah na ação
6. Ver as deficiências de si próprio (em realizar esta ação) depois disto tudo.

Então uma pessoa se chamará à atenção (ajuste de contas). Considerou ele (essa pessoa) todas estas coisas com cuidado e atenção, da forma como elas devem de ser? E cumpriu ela todas essas coisas nessa ação?

O segundo: Uma pessoa chama-se a si própria à atenção por cada ação que ela realizou, o abandono daquilo que teria sido melhor para ela do que realmente realizá-la.

O terceiro: Uma pessoa chama-se à atenção (ao ajuste de contas) por uma questão que é *mubaah* (permitida – sem nenhuma recompensa ou punição resultando dela). Porque é que ele a fez (essa ação)? E desejou ele a Face de Allah e a casa da Derradeira Vida por ela (essa ação) para que ele possa beneficiar e suceder? Ou desejou ele por essa ação o mundo e as suas recompensas e delícias temporárias como resultado que ele perca esse sucesso.

Uma pessoa chamar-se-á a si própria à atenção para que um dia quando ela tiver sessenta anos de idade ela estará a contar os seus dias e irá de descobrir que eles são vinte-e-um mil e seiscentos em número. Ela solta um grito e diz: “Ai de mim, conhecerei o meu Senhor com vinte-e-um mil pecados. Como será então quando há milhares de pecados num dia?!” Ela cai então no chão inconsciente, e morre.

Vamos portanto, olhar para essa rigorosidade e intensidade da maneira que essa pessoa se chamou a si própria ao ajuste de contas e a maneira em que ela viu os seus pecados a serem contra ela. Qual será então a nossa condição?!

Um dos *Salaf* escolhia um certo tempo, tarde à noite, para chamar a sua alma à atenção (ajuste de contas). Ele perguntaria a si próprio sobre os deveres obrigatórios primeiro e se ele encontrasse qualquer deficiência neles, ele completaria esses deveres, através de cumpri-los ou recuperá-los (compensando-os, emendando-os).

Depois, ele chamava a sua alma à atenção no que diz respeito aos assuntos proibidos visto que ele fez algo que a *Shari'ah* proibiu ou algo que o Profeta (*sallallaahu 'alayhi wa sallam*) advertiu contra. Então ele compensava isso através de pedir perdão de Allah e tendo remorso e arrependimento disso.

Seguidamente ele chamava a sua alma à atenção por a sua negligência. Se ele foi negligente (desatento) sobre aquilo para o qual ele foi criado ele compensaria isso com a lembrança de Allah, direcionando a sua atenção a Ele e realizando a Sua adoração. Se ele foi negligente em respeito a algum pecado e ele cometeu-o, ele então retornaria para Allah, buscando perdão Dele, arrependendo-se a Ele.

Em seguida, ele chamava-se à atenção sobre o que ele disse em um certo dia, ou para aquilo que os seus pés caminharam ou o que as suas mãos agarraram ou que os seus olhos viram ou o que os seus ouvidos escutaram e assim por diante. Ele via portanto assim se a sua ação foi de acordo com aquilo que Allah está satisfeito e se ele desejou Allah com a sua ação e a realizou sinceramente e puramente apenas para Ele. Ou fez ele uma mistura suja e impura com a sua ação como exibicionismo ou tentando ser ouvido (procurando fama), ou opondo-se ao comando de Allah (na maneira como ele realizou a sua ação).

Portanto, ele atira contra cada uma das suas ações ou palavras duas perguntas: Para quem fiz eu isso?! Foi para Allah ou para outro além Dele? Isto é uma pergunta sobre sinceridade a Allah. A outra pergunta: Como é que fiz isso? Foi de acordo com o Livro de Allah e a *Sunnah*? Foi de acordo com a *Shari'ah* ou contrariei eu a *Shari'ah* (isto é uma pergunta sobre seguir e imitar o caminho do Mensageiro de Allah – *sallallaahu 'alayhi wa sallam*)?

HÁ GRANDES BENEFÍCIOS EM CHAMAR A ALMA À ATENÇÃO

Entre eles mesmos são os seguintes:

1. Perceber as deficiências e fraqueza da alma. Quem não conhece a fraqueza da sua alma não será capaz de pôr um fim a elas (às deficiências).

Podemos observar esta qualidade nos nossos Antecessores Piedosos. Devido à intensidade com que eles chamavam as suas almas à atenção, eles sabiam todas as suas fraquezas e erros. Yunus bin Ubaid disse: “Certamente, eu

conheço uma centena de características das características de bondade e eu não sei se possuo uma única delas.” Encontramos-lhe então sendo o mais conhecedor das pessoas sobre si próprio. Ele sabe do que a sua alma necessita e aquilo que ela espera e outros assuntos como estes.

E Muhammad bin Waasi' disse: “Se pecados produzissem um cheiro, ninguém seria capaz de sentar-se ao meu lado.”

2. Conhecer o direito de Allah sobre si próprio. Isto irá de incutir ódio no servo pela sua própria alma e o seu desprezo. Irá de o purificar de ser surpreendido pelas suas ações e também de exibicionismo. Ibn al-Qayyim disse: “Certamente, ódio da alma pelo amor de Allah é uma das características dos *Siddiqun* (os verdadeiros/virtuosos e sinceros).”

Imam Ahmad mencionou no seu livro *az-Zuhd* que Wahb (ibn Munabbah) disse: “Chegou a mim que o Profeta de Allah, Musa, passou por um homem que estava a chamar por Allah e estava a humilhar-se a ele próprio. Ele (Musa) disse: 'Ó meu Senhor, mostra misericórdia para com ele como eu mostrei misericórdia para com ele.' Então Allah inspirou para ele: Se ele chamar por Mim até o seu..... Eu não lhe responderei até que ele olhe para o Meu direito sobre ele.'

Olhar para o direito de Allah abre a porta para submissão, humildade e derrota diante de Allah. Aquele que reflete sobre a condição das pessoas hoje em dia irá de encontrar que a maioria delas fazem o oposto disto. Eles olham para os seus próprios direitos sobre Allah, para o que necessitam Dele mas não olham para o direito de Allah sobre eles próprios.

Encontramos um deles quando é atingido por uma calamidade ou desgraça por causa do que as suas próprias mãos cometeram, zangado, irritado e reclamando. Ele nem se pergunta a si próprio: Qual é a causa desta desgraça, esta calamidade? E ele não está ciente de que é devido aos seus pecados e à sua desobediência a Allah.

Da mesma forma encontramos que muitos entre a humanidade foram cortados de Allah e os seus corações foram velados de conhecê-Lo. Para Allah então, é a queixa e não há poder nem movimento exceto por Allah.

A SEGUNDA MANEIRA: LUTAR CONTRA A ALMA ATRAVÉS DE OPÔ-LA E NÃO SEGUIR OS SEUS DESEJOS

Ibn Taymiyyah (*rahimahullah*) disse: “E isto é através de não seguir os seus desejos e (através da) oposição ao que a alma deseja. Opor a alma ocorre através da oposição dos seus desejos e os seus desejos não surgem exceto através de seguir *Shaytaan*. Portanto é vital opor *Shaytaan* e procurar refúgio e recurso em Allah dos seus sussurros e planos. *Shaytaan* entra na alma e penetra-a com dois assuntos ou de duas portas. É necessário para nós conhecermos (os assuntos ou portas), opô-los e fechá-los apertados na cara de *Shaytaan* o Amaldiçoado e Rejeitado:

O Primeiro: Devido ao excesso e desperdício. Isto acontece através de dar à alma tudo o que ela deseja de comida, fala, sono e todos os outros assuntos relacionados que a alma faz com que o seu proprietário se ambicione para eles, o que não pode fazer sem eles e aquilo que ela (a alma) ama. Cabe portanto a uma pessoa que ela não dê à sua alma a sua necessidade e desejo em sua totalidade. Ela (a pessoa) não deve ser extravagante e excessivo dando-lhe comida, sono e outras tais delícias e prazeres. Quando ela (a pessoa) fecha a porta, contra a sua própria alma e contra *Shaytaan* ela adquirirá paz e segurança.

Encontramos então que uma pessoa foi proibida de comida e fala excessiva, deixar o olhar vagar muito, misturar-se com as pessoas e acompanhá-las em excesso visto que dar à alma (tudo) aquilo que ela deseja é uma das coisas que se feito em excesso e continuamente endurece o coração e torna-o negligente (desatento). Isto leva morte ao coração e refúgio é procurado em Allah! Portanto, a porta para o jejum foi aberta e nós fomos incentivados para jejuar. Até o jejum voluntário foi fortemente incentivado. O jejum coloca um fim ao desejo (d)e comer em excesso. O Islam encorajou o jejum e tornou-o amado aos seus aderentes.

Da mesma forma, há uma excelência ligada à oração da noite (*tahajjud*). Ela impede a pessoa de sono excessivo. Uma pessoa esforçar-se-á contra a sua alma e lutará uma guerra contra ela a fim de orar durante a noite e jejuar durante o dia. Ela (a pessoa) continuará nisto até a sua alma submeter-se e humilhar-se a si própria a estes atos de adoração .

É também, da sabedoria do Islam que exorta o Muçulmano a ser silencioso

quando não tem nada benéfico a dizer. O Mensageiro de Allah (*sallallaahu 'alayhi wa sallam*) disse: “Qualquer um que acredite em Allah e no Último Dia, que fale bem ou permaneça silencioso.” Talvez, devido à sua falatória e gritaria excessiva ele não se estará protegendo do perigo de cair na maledicência, mentira, calúnia e outros assuntos relacionados.

O Segundo: Ser ignorante e negligente sobre a lembrança de Allah. *Shaytaan* exausta-se a si próprio em ganhar domínio sobre a alma para que ele a possa impedir da lembrança de Allah. Aquele que lembra Allah está numa forte fortaleza, protegido de *Shaytaan* enquanto ele não se esquecer ou se tornar negligente. Quem se tornar negligente, abrirá uma pequena brecha para o inimigo pela qual ele pode chegar a ele (a essa pessoa) e penetrar a sua alma e sussurrar para ela. É por isso que há uma forte incentivação e recomendação para fazer várias súplicas e recitar trechos do Alcorão constantemente e em todo o lugar até que eles se tornem um santuário e uma medida preventiva para quem os usa.

Existem por exemplo, suplicações para a noite, a manhã, para entrar e sair de casa, para dormir e acordar e outras além dessas. Lutar contra a alma ocorre através de verificar e restringir o desafio dos seus desejos e fantasias (caprichos). E com a lembrança abundante de Allah é criada uma barreira preventiva contra todo o desejo destrutivo ou cobiça transgressiva.

Abu Hafs disse: Quem não opõe a sua alma em cada momento e situação e não faz com que ela realize estas coisas que ela detesta, constantemente, é enganado e destruiu-a (a sua alma).”

Al-Hasan (*rahimahullah*) disse “Um crente tornasse espantado com alguma coisa (que ele gosta) e diz: Por Allah, ou desejo-te e tu és certamente uma das minhas necessidades. Mas por Allah, não há caminho para ti. Tão longe estás tu, existe uma barreira entre mim e ti!”

Uma pessoa sabe o que a sua alma quer e deseja. É portanto, essencial para ele não lhe dar tudo o que ela cobiça e deseja. É também vital para ele confinar e estreitar a sua alma para que (essa pessoa) não vá aos excessos dando-lhe o que ela (a sua alma) procura.

Sabemos que Umar (*radiyallaahu 'anhu*), proibiu a sua esposa quando ela desejou

um doce (prato), porque ele sabia que se ela pedisse por um doce (prato) hoje, ela pediria amanhã algo maior. Então ele fechou a porta nela logo no início. A condição da maioria das pessoas no entanto, é que uma pessoa está disposta a ser generosa com a sua alma e chuvejar sobre ela o que ela (a alma) pergunta dela (da pessoa) e até aquilo que ela (a alma) não pede da pessoa. Qual é então a nossa condição, quando comparados àquela dos nossos Antecessores Piedosos? Direcionamos a nossa queixa a Allah!!

A TERCEIRA MANEIRA: TORNAR A ALMA PACIENTE NA OBEDIÊNCIA A ALLAH

A alma foge muitas vezes de alguns atos de adoração porque eles estão entre as coisas que ela não deseja. Isto continua devido a certas causas que impedem uma pessoa de desejar estes atos de adoração. Entre essas causas estão a preguiça em realizar atos de adoração (como a oração) e o amor pelo sono. Como resultado, a oportunidade de realizar mais adoração passa por a pessoa. Pode também ocorrer devido à avareza. Uma pessoa não quer dar a caridade obrigatória ou outras coisas que são necessárias dessa pessoa e essas coisas tornam-se assim tão queridas para a alma que a alma começa a aspirar por elas depois de ter fugido delas.

É vital que haja uma guerra espiritual, que pode ser intensa e dura, mas com uma vontade forte, virando-se para Allah, fazendo continuamente *du'a* (súplica) a Allah e pedir a Sua ajuda neste ato de obediência a Ele, este assunto vai ser fácil para essa pessoa. E Allah irá de reduzir o peso sobre essa pessoa até que estes atos (de adoração) sejam amados para a alma.

Tudo isto não pode ocorrer exceto após a luta e a batalha contra a alma. Uma pessoa irá de encontrar-se a si própria em muitas provações e batalhas intensas junto com a sua capacidade de evitar tais ações. Isto significa que uma pessoa, mesmo que ela seja necessitada e capaz de jejuar, não irá de jejuar devido ao seguimento dos seus caprichos e mesmo que ela seja capaz essa pessoa não irá de orar e como resultado satisfará os seus desejos e a sua alma que comanda o mal.

No entanto, encontramos outra pessoa que jejua voluntariamente, embora ela não necessite de jejuar voluntariamente (para refrear os seus desejos) e nem a sua alma aspira o jejum. Mas mesmo assim essa pessoa declara guerra à sua alma e luta contra ela (com o jejum e a oração) para que ela (a alma) faça o que essa

pessoa deseja e para não deixar que a alma leve essa pessoa a fazer aquilo que ela (a alma) comanda e deseja.

Portanto, a paciência quando acompanhada com a realização de tais ações (como a oração e o jejum) sobre as quais a alma persiste é considerado como a forma mais perfeita de paciência como Ibn Taymiyyah (*rahimahullah*) explicou. E Ibn al-Qayyim (*rahimahullah*) disse: “Certamente, ter paciência na obediência (a Allah) ocorre através de realizar uma ação de obediência, em seguida guardá-la e depois ser persistente nela (ou seja, na sua realização).

Isto é a coisa que muitos poucos entre nós são capazes de fazer, mostrar paciência em observar continuamente a obediência a Allah e persistir em tal obediência. Isto é porque a alma se torna aborrecida com ela (a ação) e não tem o desejo de a realizar outra vez. Nesta fase, mostrar paciência e entender a grande excelência que esta ação tem diante o olhar de Allah é requerido. As ações que são mais amadas por Allah são aquelas que são realizadas continuamente, mesmo que sejam muito pequenas. O Mensageiro de Allah (*sallallaahu 'alayhi wa sallam*) costumava adorar, quando ele realizava uma ação, que ele permanecesse constantemente sobre ela.

A afirmação do Profeta (*sallallaahu 'alayhi wa sallam*) para Abdullah bin Umar: “Não sejas como tal e tal que oravam durante a noite toda e depois abandonaram isso”, não foi nada mais do que uma maneira de encorajá-lo para ser persistente sobre as suas boas ações. É também necessário que junto com ser continuo nas ações de alguém, uma pessoa também as embelezar e exceder nelas e isto ocorre através de ter *Ikhlâas* (sinceridade) e insistir nelas em conformidade com o comando de Allah e o Seu Mensageiro (*sallallaahu 'alayhi wa sallam*).

A QUARTA MANEIRA: LUTAR CONTRA A ALMA E TORNÁ-LA PACIENTE EM ABSTER-SE DA DESOBEDIÊNCIA A ALLAH

Isto significa que uma pessoa chama a sua alma à atenção (ajuste de contas) a fim de se tornar a si própria distanciada de cair em desobediência, tendo em conta que as razões e motivos de cair em pecados são numerosas. Entre tais razões está a força de juventude e maturidade de uma pessoa, já que os jovens são conhecidos por amarem os prazeres e gozos deste mundo.

Quando uma pessoa se afasta de uma ato de desobediência embora ela tenha a oportunidade e seja capaz de o realizar, essa pessoa afastou a sua alma daquilo que é ilícito e opôs a sua alma, agradando assim a Allah, e sendo obediente a Ele. Ela (essa pessoa) combateu contra a sua alma e lutou contra ela com uma batalha forte e intensa. Resultando que essa pessoa supera e domina a sua alma e ela receberá sucesso e prosperidade neste mundo e na Derradeira Vida com a permissão de Allah.

E Shaykh ul-Islam (*rahimahullah*) disse: “Mostrar paciência em (evitar) as coisas ilícitas é mais excelente do que mostrar paciência em calamidades e aflições. Quem abandona um ato de desobediência embora ele seja capaz de o realizar é um(a pessoa) que a sua luta contra a sua alma é a mais intensa e mais excelente. Isto é porque essa pessoa deixou uma coisa com que a sua alma a tentou e fê-lo ambicionar para ela (essa coisa). Portanto, essa pessoa opôs-lhe e foi capaz de derrotá-la (a alma).”

É por isso que a juventude que é tentada por uma mulher de classe e beleza e diz-lhe “Eu temo Allah” estará entre os sete que Allah assombrará no Dia em que não haverá sombra exceto a Dele, porque ele impediu a sua alma de cometer aquilo que ela desejou e quis, e ao mesmo tempo ele foi capaz de de realizar isso.

Da mesma forma, aquele que baixa o seu olhar embora ele tenha a oportunidade e capacidade de olhar para algo que é ilícito está entre aqueles que lutam e desincentivam as suas almas. Junto com isso ele receberá uma recompensa poderosa neste mundo e na Derradeira Vida.

Além disso, aquele que mantém a sua audição longe das coisas proibidas, como a música e cantos, calúnias, difamação e mentiras, é um lutador contra a sua alma que obterá uma recompensa de Allah se a sua ação foi para agradar Allah.

Uma analogia semelhante pode ser feita para toda a matéria que torna uma pessoa distante de seu Senhor ou ganhe a sua ira. É vital para uma pessoa estar longe disso e opor a sua alma em realizar isso.

Quão excelente é o ditado:

Opõe a alma e shaytaan e protege-a (a alma)

Eles (parecem) te dar conselhos sinceros, portanto impede os dois

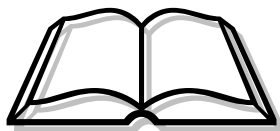
Uma pessoa deve portanto opor a sua alma e chamá-la constantemente à atenção (e ao ajuste de contas). Resultando que essa pessoa deve tornar a alma paciente em realizar atos de obediência e abster-se de atos de desobediência. A pessoa deve também torná-la (a alma) paciente em ser contínua em realizar ações virtuosas para que essa pessoa ascenda junto com elas (as ações), para a mais alta das posições, para a satisfação de Allah e para a felicidade eterna.

Peço a Allah, o Altíssimo e o Todo-Poderoso para nos beneficiar com o que ele nos ensinou e para nos ensinar com aquilo que nos irá de beneficiar e que Ele perdoe os nossos erros. Pedimos-Lhe para que Ele nos ajude contra as nossas almas e que Ele não nos deixe depender de nós próprios por um único momento, certamente, Ele é capaz disso e Allah sabe melhor.

Orações e paz sobre o nosso Profeta Muhammad e sobre a sua família.

Escrito por: **Nawwaal bint Abdillaah**

Que Allah possa perdoá-la, e que Ele possa perdoar os seus pais e todos os homens e mulheres Muçulmanos.



www.Al-Muminun.net



| A Doutrina e Metodologia dos Salaf as-Saalih - Pura e Limpa |

Nota: Este documento é um e-book publicado online pelo site Al-Muminun.Net. Este e-book foi formatado e desenvolvido especificamente para ser distribuído gratuitamente na Internet. Os responsáveis pelo site Al-Muminun.Net permitem que este documento, em sua presente forma e sem alterações, seja distribuído, impresso, fotocopiado, reproduzido e/ou divulgado por meios eletrônicos para o fim de divulgar-se seu conteúdo e não para o fim de obter-se lucro, a menos que um requerimento específico seja enviado à equipa do site e seja dada permissão para tanto. Qualquer um que deseje citar trechos deste documento deve dar os devidos créditos ao site, citando nominalmente a fonte e seu endereço na web, Al-Muminun.Net, e não deve fazê-lo, de modo algum, colocando a citação fora de contexto e sem se referir às fontes e dar-lhes os devidos créditos. - *“E temeí a Allah e sabeí que Allah, de todas as cousas, é Onisciente.” [Surah al-Baqarah, 3:231]*