

A SABEDORIA POR TRÁS DAS POSTURAS E FRASES DA ORAÇÃO (PARTE 1 DE 2): ALGUMAS POSIÇÕES PODEM REALMENTE APROXIMAR UMA PESSOA DE DEUS?

Classificação:

Descrição: Os benefícios de seguir as orientações.

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

Por: Aisha Stacey (© 2016 IslamReligion.com)

Publicado em: 11 Jan 2016

Última modificação em: 28 Jan 2018

A oração é o segundo pilar do Islã.

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

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

Allah, o Exaltado, diz:



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

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

Hoje vamos examinar mais de perto a forma como oramos e tentar entender a significância das posições que assumimos e a ordem na qual as assumimos. Antes de começarmos vale a pena lembrar que o Islã é uma religião que é, de fato, mais que uma religião. É um modo de vida. Enquanto para muitos a religião é algo praticado semanalmente, para muçulmanos é um modo de vida que flui em todos os aspectos de seus seres. O Islã se preocupa com crentes saudáveis. Saudáveis na mente, corpo e espiritualidades. A maneira como oramos demonstra isso.

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

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

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

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

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

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

Curvar-se estica e tonifica os músculos da região lombar, coxas, pernas, panturrilhas e abdômen. Os benefícios físicos da prostração são muitos. A prostração pode ajudar a manter os sistemas linfático e esquelético e a próstata, bexiga e glândulas adrenais. A colocação da testa no chão aumenta o suprimento de sangue para o cérebro e foi mencionado como tendo um bom efeito sobre a memória, visão, audição, concentração e outras habilidades cognitivas. Enquanto a pessoa transita pelas posições da oração, ficando de pé, se curvando, prostrando e sentando, ajuda na boa saúde geral ao

estimular o intestino grosso e auxiliando na desintoxicação e digestão.

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

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

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

Notas de rodapé:

[1] *Saheeh Al-Bukhari*

[2] *Saheeh Al-Bukhari*

[3] *Saheeh Al-Bukhari*

O endereço web deste artigo:

<https://webcache001.islamreligion.com/pt/articles/10272/sabedoria-por-tras-das-posturas-e-frases-da-oracao-parte-1-de-2>

Copyright © 2006-2015 Todos os direitos reservados. © 2006 - 2026 IslamReligion.com. Todos os direitos reservados.