

## ZIKR - Recordação

O *Zikr* é uma técnica sufi que conduz o praticante a uma experiência de superação de si mesmo e de contato com o transcendente. Ele está fundamentado na repetição de algumas orações e de Atributos. A repetição de fórmulas específicas é uma técnica presente em várias tradições diferentes. Basicamente, todas elas apresentam os mesmos objetivos que são aquietar a mente e abrir as portas para uma nova dimensão de experiências.

A palavra *Zikr* significa Recordação. No momento da prática, o indivíduo é convidado a recordar-se de alguns aspectos que permeiam toda a criação e que conferem uma razão de ser à própria realidade. Essas qualidades estão por trás da manifestação de cada uma das formas que existem. São elas que conferem a cada forma o seu propósito último e que justificam sua existência.

Essas qualidades são chamadas de Atributos ou dos “Mais Belos Nomes de Deus”. Tradicionalmente, existem 99 Nomes, cuja origem é o próprio Corão. Porém, no Sufismo se diz que as qualidades e os Nomes de Deus são infinitos, e que cabe a cada um desenvolver a capacidade de descobri-los e experimentá-los.

O *Zikr* oferece ao praticante uma oportunidade de expandir seu próprio estado de ser em direção a uma totalidade da qual ele participa. Cada Atributo remete a um núcleo de conhecimento muito específico e aponta para estados que devem ser vividos e experimentados, e paulatinamente incorporados à vida comum.

Diz-se que ao nascer, é lançado sobre o ser humano um véu de esquecimento. Esse véu oculta a verdadeira origem de cada um, e oculta também, seu real estado de ser. Se o indivíduo não busca ativamente recordar-se de quem ele é, ele permanecerá para sempre incompleto, ansiando por algo que nem sempre será possível nomear.

*Eu me pareço com um falcão doente  
Preso a terra por causa de sua doença.  
Não pertenço a terra  
Nem sou capaz de voar para o céu.*

\*

*Ó pobre falcão  
Como você pode viver com estes corvos?  
Você foi hipócrita  
Fechando seus olhos para o amor  
Enquanto o fogo brilhava em seu coração.  
Como você pode esconder o amor quando as lágrimas  
Fluem de seu coração como cachoeiras?*

As escolas sufis conferem muito valor a esse anseio e saudade por algo indistinto. Elas dizem que se o ser humano se deixasse guiar por isso, ele poderia ser conduzido a encontrar aquilo que lhe falta. Por essa razão, geralmente, o *Zikr* é associado com um momento de intimidade, onde o praticante pode entregar-se a essa saudade na busca por recordar-se de sua real dimensão e origem.

Cada elemento criado contém dentro de si a totalidade que lhe deu origem. Porém, na inconsciência causada pelo esquecimento, ele se torna incapaz de atingir essa totalidade.

Assim, o *Zikr* oferece ao praticante uma oportunidade dele recordar-se dos elementos fundamentais que caracterizam sua existência e a justificam.

Cada Atributo é uma chave que possibilita a entrada numa dimensão que transcende a vida comum. Cada um deles oferece a oportunidade de mergulhar dentro das qualidades fundamentais que geraram e que mantêm a própria existência e a existência da criação.

No decorrer da prática, deve-se deixar de lado qualquer aspecto pessoal que possa interferir no processo de Recordação. O praticante deve aprender a ser conduzido pelo ritmo do grupo, de maneira a superar seus limites até que possa atingir uma experiência verdadeira do Atributo. Nesse momento, o Atributo deixa de ser um som ou uma palavra e passa a ser experimentado como algo concreto, uma qualidade particular que permeia a própria existência.

Quanto maior a concentração da atenção na repetição, no movimento ou postura corporal, na respiração, e principalmente, no significado dos atributos, mais fácil fica atingir um silêncio interno e mergulhar no objetivo do *Zikr*.

*Este vale é diferente  
Para além de religiões e cultos.  
Aqui, quietamente, abaixe sua cabeça  
Mergulhe nas maravilhas de Deus  
Aqui, não há salas para religiões ou cultos.*

Geralmente, o *Zikr* é composto dos elementos abaixo, mas essa seqüência pode variar de acordo com as necessidades do momento.

### **1) Abertura**

*Ahudu billahimina Shaitan nihajin*

Buscamos proteção em Deus contra o mal

### **2) Al-fatiha**

*Bismi-Lhah ir-Rahman ir-Rahim*

Em nome de Deus o Beneficente e Misericordioso

*Al-handu li-Lhahi rabb il-amin*

Que todas as glórias sejam para Deus, o Senhor dos mundos

*Ar-Rahman, ir-Rahim*

O beneficente e Misericordioso

*Maliki yawm id-Din.*

O Senhor do dia do julgamento.

*Iyyaka na budu wa yyaka nasta in.*

Só a Ti buscamos e só a Ti pedimos ajuda.

*Ihdinas-sirat al-mustaquim.*

Guia-nos no caminho correto

*Sirat alladhina an amta alayhim*

No caminho daqueles que vos amam e agradam.

*Ghayril-maghudubi alayhim wa lad-dalin. Amin.*

Protege-nos dos caminhos daqueles que se esqueceram e se confundiram.

### **3) Al-Iklas**

*Bismi Llha ir-Rahman ir Rahim*

Em nome de Deus, o Beneficente e Misericordioso

*Qul Huwa Llahu Ahad*

Diga: Ele é o Uno

*Allahus-Samad*

Ele é o Eterno e Subsistente

*Lam yalid, wa lam yulad;*

Ele não gerou e nem foi gerado

*Wa lam yakun lahu kufuwan Ahad.*

E não há nada que se lhe compare

#### **4) Os Atributos**

Os Atributos são acompanhados de movimentos horizontais ou diagonais da cabeça. O movimento horizontal indica a negação a qualquer distração que possa desviar o praticante da recordação e invocação do Atributo. No movimento diagonal, a cabeça volta-se ao coração, sobe à direita e volta ao coração novamente. Ao dirigir-se ao coração, é como se a pessoa “batesse à porta” dele para abri-lo. O coração é um símbolo do local onde se encontram as qualidades e atributos pessoais, e esse gesto de cabeça serviria para desperta-los. Este movimento simboliza também o preenchimento do coração pelo próprio atributo invocado.

Existem muitas referências na tradição islâmica sobre o coração, tais como: “Deus disse: A criação inteira não é capaz de me conter, mas Eu estou contido no coração de todo aquele que Me ama”. E também, “Há um polimento para tudo, e o polimento para o coração é a Recordação (ou *Zikr*)”.

Os atributos abaixo são os mais comuns. Mas, no momento do *Zikr*, eles podem variar e serem apresentados em outras seqüências. A partícula *Ya* que precede cada um dos Atributos é indicativa da conexão com o significado mais profundo do atributo. Nestas invocações o movimento da cabeça pode vertical ou diagonal.

Seqüência inicial de atributos:

- *Allahuma, ya-Dafi, ya-Mani, Allah* - O que Previne do mal e ajuda.
- *Ya-Hafiz, ya-Nazir, ya-Muin, Allah* - O que protege, toma conta e favorece.

Outros atributos:

- *Ya Allah* - Allah é o mais belo nome de Deus, e contém nele, todos os atributos.
- *Ya Hayy* - O Vivente, a Vida.
- *Ya Hu* – Ele, a Presença.
- *Ya Haqq* - A Verdade, o Real.
- *Ya Ahad* - O Um, o Uno, o Único.
- *Ya Rabi* - O Mestre, o Guia.
- *Ya Latif* - O Sutil.
- *Ya Nur* - A Luz.

#### **5) A Shahada**

*La Illaha Illa Llah* – Não há deus a não ser Deus.

Essa fórmula é chamada de ‘*Shahada*’ e é uma afirmação da unidade divina.

Ela é formada por duas partes. A primeira parte - Não há deus - busca conscientizar o praticante de que nada deve ser considerado como sendo ‘Deus’, ou seja, que deve ser superada a ilusão de que a realidade é algo que não Ele. A segunda - a não ser Deus – afirma que existe uma única dimensão, que a tudo abarca e unifica, que deve ser apreciada e considerada como a expressão do divino. Ou seja, basicamente, essa

fórmula considera que tudo o que existe participa de uma só Unidade e que nada existe fora disso.

Ao longo dessa repetição, a cabeça pode se deslocar na diagonal ou então, fazer o movimento de uma cruz, onde ao repetir *La Illaha* (não há deus), move-se a cabeça horizontalmente, negando tudo. No momento da afirmação *illa Llah*, a cabeça se move na vertical, preenchendo todo o ser com a afirmação da Unidade.