104919 - Pedir perdón es una forma de fortalecer el cuerpo

Pregunta

Hago físico culturismo para desarrollar mi fuerza física y mi objetivo es la lucha por la causa de Dios.
1 – Rezar para pedir perdón, ¿puede darme fuerza física? ¿Cuáles son los momentos en que debemos pedir perdón a Dios, y cuántas veces hacerlo?
2 – Espero que usted también pueda decirme algunas súplicas y oraciones para incrementar mi fuerza física.

Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

Haz hecho bien en adoptar esta buena intención para ejercitarte, porque una buena intención convierte un hábito en un acto de culto.

Ahora, sobre lo que has preguntado, si rezar pidiendo perdón incrementa la fuerza física de la persona, la respuesta es sí. Dios, glorificado y exaltado sea, nos dijo que Su Profeta Hud (la paz sea con él) le dijo a su gente:

"¡Oh, pueblo mío! Pedid perdón a vuestro Señor y arrepentíos, así Él os enviará del cielo copiosas lluvias y os aumentará vuestro poderío, y no os apartéis de vuestro Señor ensoberbecidos" (Hud 11:52).

Ibn al-Qayím dijo en al-Wábil as-Sayíb (p. 77), cuando enumeró los beneficios de las súplicas, incluyendo las oraciones para pedir perdón:

Beneficio No. 61:

Las oraciones y súplicas para recordar a Dios (dhíkr) dan al musulmán una fuerza que le permiten hacer cosas que sin estas oraciones no podría. Vi maravillas en la fuerza del Shéij al-Islam Ibn

Taimíyah al caminar, en su discurso, su coraje y escritura. Él solía escribir en un día lo que un escriba en una semana, o más. Las tropas vieron su asombrosa fuerza física en la guerra. El Profeta (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) enseñó a su hija Fátima y a ‘Ali (que Allah esté complacido con ellos) a recitar oraciones para glorificar a Dios (tasbih) treinta y tres veces cada noche cuando fueran a dormir, y a alabar a Dios (tahbid) treinta y tres veces, y a glorificar a Dios treinta y tres veces también (takbir). Cuando ella le pidió un sirviente y se quejó ante él de lo difícil que era moler cebada, trabajando y sirviendo a su familia. Él le enseñó a decir eso y le dijo: “Es mejor para ti que un sirviente”. Se le dijo: quien persiste en hacer eso encontrará la fuerza en su cuerpo que lo hará independiente de medios para no necesitar un sirviente”. Fin de la cita.

Con respecto a los momentos para recitar estas súplicas y la cantidad de veces que deben ser repetidas, el creyente debe recordar a Dios en todo momento y en todas las situaciones. Allah dijo (traducción del significado):

“Aquellos que invocan a Allah estando de pie, sentados o recostados” (‘Ali ‘Imrán 3:191).

“El Profeta (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) recordaba a Dios en todas las circunstancias”. Transmitido por Muslim.

Entonces uno debe recordar a Dios abundantemente y rezar pidiendo perdón. Cuanto más lo hagas, mejor.

Allah dijo (traducción del significado):

“¡Oh, creyentes! Recordad constantemente a Allah, Y glorificadle mañana y tarde” (al-Ahzáb 33:41-42).

Muslim (2702) narró de al-Agharr al-Muzani (que Allah esté complacido con él) que el Mensajero de Allah (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “Pido perdón a Dios cien veces en un día”.

Y Abu Dawud (1516) narró que Ibn ‘Umar (que Allah esté complacido con él) dijo: “Solíamos

contar cuando el Mensajero de Allah (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo sentado cien veces: “rabí gfirli wa atúbb ‘alái ia, ínnaka anta at-tawábur Rahim (Señor mío, perdóname acepta mi arrepentimiento, porque Tú eres el Perdonador, el Clemente). Clasificado como auténtico por al-Albani en Sahih Abi Dawud.