5112 - Súplica para superar la depresión

Pregunta

¿Hay alguna súplica para superar la depresión?

Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

En las dos colecciones de reportes más auténticas (as-sahihain) se reportó de Ibn ‘Abbás que el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) solía decir, cuando se sentía angustiado:

“La iláha ílla Allah al-‘Adhím ul-Halím, lá iláha ílla Allah Rábbi il ‘arsh il-‘Adhím, lá iláha ílla Allah Rább is-samawáti wa al-árd wa Rábbi l-‘ársh il-Karím (no hay divinidad excepto Dios, el Todopoderoso, el Tolerante; no hay divinidad excepto Dios, el Señor del Poderoso Trono; no hay divinidad excepto Dios, Señor de los cielos y la Tierra, Señor del Noble Trono”.

Y se reportó de Anas (que Allah tenga misericordia de él) que el Profeta (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) solía decir, cuando algo lo perturbaba:

“iá Haiu iá qaiyúm, bi rahmátika astaghíz (Oh, Viviente, Autosuficiente, en Tu misericordia busco ayuda)”.

Y se ha reportado que Asmá’ bint ‘Umais (que Allah esté complacido con él) dijo: “El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) me dijo: “¿Acaso no te enseñaré algunas palabras para decir cuando estés angustiada? Di: “Allah, Allah, Rábbi lá ishriku bihi shái’ an (Dios, Dios, mi Señor, no asociaré nada con Él)”.

Se reportó también de ‘Abd Allah ibn Mas’ud que el Profeta (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “Ninguna persona sufre alguna ansiedad o pena y dice: “Allahúmma ínni ‘abduka

wa ibn ‘ábdika wa ibn amátika, naasíyati bi iádika, mádin fíah húkmuka, ‘adlun fía qadá’uka, as'áluka bi kúlli ismin húa laka sammáita bihi nafsaka au anzaltahu fi kitábika, au ‘allámtahu áhadan min jalqika aw ista’zarta bihi fi ‘ilm il-ghaibi ‘indak an tay’ala al-Qur’aana rabi’a qalbi wa nur sadri wa yalaa’a huzni wa dhahaaba hammi (Oh Dios, yo soy Tu servidor, hijo de Tu servidor, hijo de Tu servidora, mi asunto está en tus manos, Tus órdenes sobre mí son siempre ejecutadas y tu decreto sobre mí es justo. Te pido por cada nombre que te pertenece y con el cual Tú te has llamado a Ti mismo o has revelado en Tu Libro, o que enseñaste a alguien en Tu creación, o que has preservado en Tu conocimiento de lo oculto, que hagas del Corán la vida de mi corazón y la luz de mi pecho, un alivio de mi pena y una liberación de mi ansiedad)”… sin que Dios le alivie de su pena y preocupación, y se la reemplace con alegría”.