



5112 - Du'aa's para remover a depressão

Pergunta

Há alguma du'aa para remover a minha depressão?

Resposta detalhada

Todos os louvores são para Allah.

Em al-Sahihayn foi relatado a partir de Ibn 'Abbaas que o Mensageiro de Allah (paz e bênçãos de Allah estejam com ele) costumava dizer, quando ele se sentia angustiado:

“La ilaaha ill-Allaah al-Azim ul-Halim, Laa ilaaha ill-Allaah Rabb il-arsh il-azim, Laa ilaaha ill-Allaah Rabb is-samawaati wa Rabb il-ard wa Rabb il-arsh il-karim (não há nenhum deus exceto Allah, o Todo-Poderoso, o Tolerante, não há deus exceto Allah, o Senhor do Trono Poderoso, não há deus exceto Allah, Senhor dos céus, Senhor da terra e Senhor do nobre Trono).”

E foi relatado de Anas (que Allah esteja satisfeito com ele) que o Profeta (paz e bênçãos de Allah estejam com ele) costumava dizer, quando algo o perturbava:

“Yaa Hayyu yaa Qayyum, bi Rahmatika astaghith (Ó Eterno-Vivente, ó Eterno, pela Tua misericórdia eu procuro ajuda). ”

E foi relatado que Asmaa' bint 'Umayy (que Allah esteja satisfeito com ela) disse: “O Mensageiro de Allah (paz e bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse-me: “Não hei de lhe ensinar algumas palavras para dizer quando você se sentir angustiada? ‘Allaah, Allaah, Rabbi laa ushriku bihi shay'an (Allah, Allah, meu Senhor, eu não associo nada com Ele)’”.

Foi relatado de Abd-Allah ibn Mas'ud que o Profeta (paz e bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: “Nenhuma pessoa sofre qualquer ansiedade ou tristeza e diz,



"Allaahumma innee abduka wa ibn abdika wa ibn amatika, naasiyati bi yadika, maadin fiyya hukmuka, adlun fiyya qadaa'uka, as'aluka bi kulli ismin huwa laka sammayta bihi nafsaka aw anzaltahu fi kitaabika aw allamtahu ahadan min khalqika aw ista'tharta bihi fi 'ilm il-ghaybi 'andak an taj'ala al-Qur'aana rabee' qalbi wa noor sadri wa jalaa'a huzni wa dhahaaba hammi (Ó Allah, eu sou Teu servo, filho de Teu servo, filho de Tua serva, meu topete está na Tua Mão, Teu comando sobre mim é sempre executado e Teu decreto sobre mim é justo. Peço-Te, por cada Nome pertencente a Ti, com os quais Te nomeaste, ou revelaste no Teu Livro, ou ensinaste a qualquer uma criação Tua, ou preservaste no conhecimento do invisível Contigo, faz do Alcorão a vida do meu coração e a luz do meu peito, e uma saída da minha tristeza e uma liberação para a minha ansiedade).'

- sem que Allah tire sua tristeza e dor, e lhe dê a alegria em seu lugar.