## 149276 - Du'aa para aliviar a preocupação e o estresse

### Pergunta

É permitido recitar du’aa (súplica) do livro Abwaab al-Faraj de Muhammad 'Alawi al-Hasani al-Maaliki? Há algum du'aa narrado pelo Mensageiro para aliviar a preocupação e o estresse?

### Resposta detalhada

Todos os louvores são para Allah.

Não lemos o livro Abwaab al-Faraj em sua totalidade, mas encontramos alguns parágrafos dele que continham orações inovadoras como “salaat al-faatih”, “as-salaah an-naariyyah”, “as-salaah al-munjiyah” e outros que contêm frases estranhas e exageros condenáveis. Já discutimos algumas dessas orações anteriormente.

No que diz respeito à du'aa para alívio de preocupação e estresse, incluem:

~1~

Aquilo que foi narrado por Ahmad (3528) de 'Abdullah ibn Mas'ud, que disse: O Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: “Nenhuma pessoa que sofre de ansiedade ou tristeza e diz: 'Allaahumma inni 'abduka wa ibn 'abdika wa ibn amatika, naasiyati bi yadika, maadin fiyya hukmuka, 'adlun fiyya qadaa'uka, as'aluka bi kulli ismin huwa laka sammaita bihi nafsaka aw anzaltahu fi kitaabika aw 'allamtahu ahadan min khalqika aw ista' tharta bihi fi 'ilm il-ghaibi 'andak an taj'ala al-Qur'aana rabi' qalbi wa nur sadri wa jalaa'a huzni wa dhahaaba hammi (Ó Allah, sou Teu servo, filho de Teu servo, filho de Tua serva, meu topete está em Tuas mãos, Teu comando sobre mim é executado para sempre e Teu decreto sobre mim é justo. Eu Te peço por todo nome pertencente a Ti com o qual Tu Te nomeastes, ou revelastes em Teu livro, ou ensinastes a qualquer um de Tua criação, ou preservastes no conhecimento do invisível Contigo, que Tu faças do Alcorão a vida do meu coração e a luz do meu peito, uma partida para minha

tristeza e uma libertação para minha ansiedade)', sem que Allah remova sua tristeza e ansiedade e lhe dê alegria no lugar disso. Foi dito: Ó Mensageiro de Allah, não deveríamos aprendê-las (estas palavras)? Ele respondeu: Sim, de fato; quem as ouve deve aprendê-las".

Classificado como sahih por al-Albaani em *as-Silsilah as-Sahihah*, 199.

~2~

Aquilo que foi narrado por Abu Dawud (5090) e Ahmad (27898) de Abu Bakrah, que o Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: "A du'aa' da pessoa que está em ansiedade é: 'Allaahumma rahmataka arju fa laa takilni ilaa nafsi tarfat 'ain wa aslih li sha'ni kullahu laa ilaaha illa anta (Ó Allah, por Tua misericórdia eu espero, então não me deixes no comando dos meus assuntos nem por um piscar de olhos; retifiques todos os meus assuntos. Não há deus exceto Tu)'"

Classificado como hasan por al-Albaani em Sahih Abi Dawud.

~3~

Aquilo que foi narrado por Muslim (2730) de Ibn 'Abbaas, que o Profeta de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) costumava dizer, quando se sentia angustiado:

"La ilaaha ill-Allah al-'Azim ul-Halim, Laa ilaaha ill-Allah Rabb il-'arsh il-'azim, Laa ilaaha ill-Allah Rabb is-samawaati wa Rabb il-ard wa Rabb il-'arsh il-karim (não há 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)".

An-Nawawi (que Allah tenha misericórdia dele) disse em Sharh Muslim: Este é um grande hadith ao qual se deve prestar atenção e recitar bastante em momentos de angústia e calamidade. At-Tabari disse: As primeiras gerações costumavam oferecer esta súplica e a chamavam de du'aa' al-karb (a súplica da angústia). Se for dito que isto é dhikr (lembrança de Allah) e não há súplica nisto, pode-se responder com dois pontos bem conhecidos:

I. Que a súplica pode começar com este dhikr, então pode-se oferecer súplica como desejar;

II. A resposta de Sufiaan ibn 'Uyainah que disse: Você não conhece as palavras de Allah, exaltado seja [em um hadith qudsi]: “Aquele que for distraído pela lembrança de Mim de Me pedir, Eu lhe darei algo melhor do que dou a quem pede”. O poeta disse: Se um homem te elogia, isso é o suficiente e não há necessidade de ele afirmar que precisa de ajuda [porque o elogio a você é um sinal de que ele precisa de ajuda].

Fim da citação.

E Allah sabe mais.