



Beneficios del Dhikr

Islamenespanol.co

Instagram: @islamenespanol

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*Los que creen y tranquilizan sus corazones por
medio del recuerdo de Allah. ¿Pues no es acaso
con el recuerdo de Allah con lo que se
tranquilizan los corazones? 13:28*

"Si sus corazones estuvieran siempre en el estado en que se encuentran durante el dhikr, los ángeles vendrían a verlos hasta el punto de que los saludarían en medio del camino". (Sahih Muslim)

El Dhikr en otras culturas

Mantra es una palabra sánscrita que significa 'herramienta o instrumento de la mente'. Se trata de palabras, frases o sonidos cortos que se repiten y que pueden usarse como una forma de relajación o meditación.

El Dhikr en otras culturas

Los mantras funcionan como fórmula espiritual. Al repetirse de forma continua, tienen la capacidad de transformar la conciencia y activar los centros de energía, lo que ayuda a la persona a alcanzar estados profundos de concentración.

El Dhikr y la ciencia

Diferentes estudios han investigado sobre los beneficios de los mantras. Por ejemplo, un nuevo estudio publicado en la revista *Brain and Behavior* encontró que repetir silenciosamente una palabra para uno mismo calma el sistema responsable de que la mente se disperse pensando en diferentes cosas.

El Dhikr en el Islam

- *Aparta del dhakir las fuerzas oscuras del Shaytan*
- *Crea una Fortaleza espiritual alrededor del dhakir que lo protege del mal*
- *Alivia la mente de la ansiedad*
- *Incrementa la provisión*
- *Limpia al Dhakir de sus pecados*

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ

Así pues, recordadme que Yo os recordaré;

2:212