



## 149276 - Súplicas para aliviar la preocupación y la angustia

---

### Pregunta

¿Es permisible que recite súplicas del libro Abuab al-Farach, de Muhámmad 'Alawi al-Hasani al-Máliki? ¿Hay algunas súplicas narradas del Mensajero de Dios para aliviar el estrés y la ansiedad?

### Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

No hemos leído el libro Abwáb al-Farách completamente, pero hemos encontrado algunos párrafos que contienen algunas súplicas inventadas, frases extrañas y exageraciones censurables, como 'salat al-fátih', as-salat an-nahiríyah', o 'as-salat al-muhchíyah'. Hemos discutido algunas de estas oraciones previamente, por favor consulta las respuestas a las preguntas No. [108382](#), y [7505](#) .

Con respecto a las súplicas para aliviar el estrés y la preocupación, incluyen lo siguiente:

1 - La que compiló el imam Áhmad (3528) de 'Abdullah ibn Mas'ud, quien dijo: "El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: "Ninguna persona sufre de ansiedad o pesar y dice: "Allahúmma ínni 'abduka wa ibn 'abdika wa ibn amatika, naasíyati bi iádika, ma'adin fíya húmuka, 'adlun fíya qadá'uka, as'áluka bi kúlli min húwa laka sammáita bihi náfsaka au anzáltahu fi kitábika au 'allámtahu áhadan min jálqika au ista'zarta bihi fi 'ilmi al-gaibi 'andak an tay'ala al-qurána rabi' qalbi wa nur sadri qa yala'a huzni wa dhahhába hámmi" (Dios nuestro, soy Tu servidor, hijo de Tu servidor, hijo de Tu servidora, mi cabello está en Tu mano, Tus órdenes sobre mí siempre se cumplen, y Tu decreto sobre mí es justo. Te pido por cada nombre que Te pertenece, con el que Tú te hayas llamado a Ti mismo, o que hayas revelado en Tu Libro, o que Tú hayas enseñado a alguien en Tu creación, o que hayas preservado en Tu conocimiento de lo oculto, para que hagas del Corán la vida de mi corazón y la luz de mi pecho, y una barrera contra la pena y la angustia, y pongas en su lugar alegría". Le preguntaron: "Mensajero de Dios,



¿debemos aprenderlas?”. Respondió: “Sí, ciertamente, quien las oiga que las aprenda”. Clasificado como auténtico por al-Albani en *As-Sílsilah as-Sahihah*, 199.

2 - La que compilaron Abu Dawud (5090) y Áhmad (27898) de Abu Bakrah, que el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “La súplica para quien está angustiado es: “Allahúmma rahmatoka ‘aryu fa latakilni la nafsi tarfat ‘ain waslih li sha’ni kúllahu la iláha ílla Anta (Dios nuestro, por Tu misericordia espero, entonces no me dejes a cargo de mis propios asuntos, ni aun por el parpadeo de un ojo; rectifícalos. No hay más divinidad excepto tú”. Clasificado como bueno por al-Albani en *Sahih Abi Dawud*.

3 - La que registró Muslim (2730) de Ibn ‘Abbás, que el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) solía decir cuando se sentía angustiado: “La iláha ílla Allahu al-‘Adhím al-Halím, la ilaha Allahu Rábbi al-‘arshi al-adhím, la iláha ílla Allah Rábba as-samáwáti wa Rábba al-árd, wa Rábbi al-‘arshi al-‘adhím (No hay divinidad excepto Dios, el Todopoderoso, el Omnipotente; no hay más divinidad que Dios, el Señor del poderoso trono, no hay divinidad excepto Dios, Señor de los cielos, Señor de la Tierra, y del noble trono)”.

El imam An-Nawawi (que Allah tenga misericordia de él) dijo en *Shárh Muslim*: “Este es un gran reporte al que debemos prestar atención, y recitarlo abundantemente en tiempos de angustia y calamidades”. At-Tabari dijo: “Las primeras generaciones solían ofrecer esta súplica y la llamaban “Súplica contra la Aflicción” (Du’á’ al-kárb). Se ha dicho que en realidad es una oración para recordar a Dios y que no contiene súplica, pero esto puede contestarse señalando dos puntos bien conocidos: a), que la súplica puede comenzar con esta rememoración de Dios, y luego uno puede pedir lo que desea; b), la respuesta de Sufián ibn ‘Uiaina, quien dijo: “¿No conoces las palabras de Dios (en un reporte que contiene palabras de Dios ajenas al Corán): “Quien se distrae recordándome y no me pide, yo le concederé lo mejor que le concedo a aquellos que me piden”. Si un hombre te elogia, entonces esto es suficiente y no hace falta que te aclare que necesita ayuda (porque su actitud ya está indicando eso)”. Fin de la cita.

Y Allah sabe más.