149276 - Du’a para aliviar la ansiedad y el estrés

Pregunta

¿Es permisible que recite súplicas del libro *Abuab Al Faray*, de Muhammad ‘Alawi Al Hasani Al Máliki? ¿Hay algunas súplicas narradas del Mensajero de Al-lah para aliviar el estrés y la ansiedad?

Resumen de la respuesta

Puedes recitar estos du’as para aliviar la ansiedad y el estrés:

Al-lahumma inni ‘abduka wa ibn ‘abdika wa ibn amatika, nasiati bi iadika, madin fia hukmuka, ‘adlun fia qada’uka, as’aluka bi kul-li ismin huwa laka sammaita bihi nafsaka aw anzaltahu fi kitabika aw ‘al-lamtahu ahadan min jalqika aw ista’zarta bihi fi ‘ilm il-ghaibi ‘indak an tay’ala al Qur’ana rabi’ qalbi wa nur sadri wa yila’a huzni wa dhahaba hammi.
Al-lahumma rahmataka aryu fa la takilni ila nafsi tarfat ‘ain wa aslih li sha’ni kul-lahu la ilaha il-la Anta.
La ilaha il-la Al-lah Al ‘Adhim ul-Halim, la ilaha il-la Al-lah Rabb il ‘arsh il ‘adhim, la ilaha il-la Al-lah Rabb is-samawati wa Rabb il-ard wa Rabb il ‘arsh il-karim.

Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

Recitar *du’a* del libro de *Abwab Al Faray*

No hemos leído el libro *Abuab Al Faray* completamente, pero hemos encontrado algunos párrafos que contienen algunas súplicas inventadas, frases extrañas y exageraciones censurables, como *Salat Al Fátih*, *As-Salat An-Nahiríah*, o As-Salat Al Munyíah. Hemos discutido algunas de estas oraciones previamente, por favor, consulte las respuestas a las preguntas 108382 y 7505.

Du'a para la ansiedad y el estrés

Con respecto a las súplicas para aliviar el estrés y la preocupación, están las siguientes:

1. La que registró el *Imam* Áhmad (3528) de 'Abdul-lah Ibn Mas'ud, quien dijo: "El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: 'No hay una persona que sufra de ansiedad o pesar y que diga: *Al-lahúmma ínni 'abduka wa ibn 'abdika wa ibn amatika, nasíati bi iádika, madin fía húmuka, 'adlun fía qadá'uka, as'áluka bi kúl-li ismin húwa laka sammáita bihi náfsaka au anzáltahu fi kitábika au 'al-lámtahu áhadan min jálqika au ista'zarta bihi fi 'ilmi al-gaibi 'indak an tay'ala al Qurána rabi' qalbi wa nur sadri wa yila'a huzni wa dhahába hámmi* (Dios nuestro, soy Tu servidor, hijo de Tu servidor, hijo de Tu servidora, mi copete 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, que hagas del Corán la vida de mi corazón y la luz de mi pecho, una salida para mi pena y una liberación para mi ansiedad), sin que Al-lah le quite su angustia y su dolor y le dé, en su lugar, alegría'". Le preguntaron: "Mensajero de Al-lah, ¿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 registraron Abu Dawud (5090) y Áhmad (27898) de Abu Bakrah, que el Mensajero de Al-lah (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: "La súplica para quien está angustiado es: *'Al-lahúmma rahmataka 'aryu fa latakilni li nafsi tarfat 'ain waslih li sha'ni kúl-lahu la iláha íl-la Anta'*" (Dios nuestro, por Tu misericordia espero, no me dejes a cargo de mis propios asuntos, ni por el tiempo que dura un parpadeo; 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 Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) solía decir cuando se sentía angustiado: *"La iláha íl-la Al-lahu al 'Adhím al Halím, la ilaha Al-lahu Rábbi al 'arshi al adhím, la iláha íl-la Al-lah Rábba as-samáwáti wa Rábba al árd, wa Rábbi al 'arshi al 'adhím"* (no hay divinidad excepto Al-lah, el

Todopoderoso, el Omnipotente; no hay más divinidad que Al-lah, el Señor del poderoso Trono, no hay divinidad excepto Al-lah, Señor de los cielos, Señor de la Tierra, y del noble Trono).

El *Imam* An-Nawawi (que Al-lah lo tenga en Su misericordia) 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’a al kárb*). Se ha dicho que en realidad es una oración para recordar a Al-lah y que no contiene súplica, pero esto puede contestarse señalando dos puntos bien conocidos: a) que la súplica puede comenzar con esta rememoración de Al-lah, y luego uno puede pedir lo que desee; b) la respuesta de Sufián Ibn ‘Uiaina, quien dijo: “¿No conoces las palabras de Al-lah (en un reporte que contiene palabras de Al-lah que no están en el 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)”.

Y Al-lah sabe más.