



➤➤➤➤➤➤➤➤➤➤ Arrepentirse antes de ir a dormir  
como si no se fuera a despertar al día siguiente

Isma'il ibn Zakariyya era el vecino de Habib Abu Muhammad, y le dijo:

*"Por la tarde le escuchaba llorar y por la mañana le escuchaba llorar, por tanto me fui a ver a su mujer y le pregunté: "¿por qué llora mañana y tarde?". Ella respondió: "¡Por Allah! Él teme que al dormir no vea la mañana, y que cuando se levante no vea la tarde".*

Qasr Al 'Amal, 63

Yazid Ar Ruqashi decía:

*“¿Hasta cuándo vamos a decir: mañana haré tal cosa, en la ruptura del ayuno haré tal cosa, al regresar de viaje haré tal cosa...? ¿has olvidado el largo viaje que te espera y el ángel de la muerte? ¿No sabes que cada noche muchas almas desaparecen? ¿No sabes que el ángel de la muerte no te esperará? ¿No sabes que la muerte es el fin de toda cosa?”.*

Qasr Al ‘Amal, 80

Cuando Muhammad ibn Wasi’ quería ir a dormir decía a su familia:

*“Os encomiendo a Allah (la invocación del viajero), puede ser que sea debido a cuyo sueño tendré y no regresaré”. Ésa era su costumbre cuando iba a dormir.*

Qasr Al ‘Amal, 227

➤➤➤➤➤➤➤➤➤<sup>^</sup> *Tener la intención de aprovechar el descanso  
para al despertar poder adorar mejor a Allah*

Mu’adh Ibn Jabal –Allah esté complacido con él- dijo:

*“Trato de complacer a Allah a través de mi sueño tal y como lo hago a través de mis actividades”.*

Al Bukhari, n°4342

➤➤➤➤➤➤➤➤➤<sup>^</sup> *Acostarse pronto después de la oración de la noche*

Abu Barza Al Aslami –Allah esté complacido con él- dijo:

*“El Profeta –la paz y las bendiciones de Allah sean con él- prefería retardar la oración del ‘isha y no le gustaba dormir antes de tal oración ni continuar hablando después de ésta”.*

Al Bukhari

Ibn Hajar –Allah le tenga misericordia- relató que Al Qadi Iyadh dijo al respecto de: *“y no le gustaba dormir antes de tal oración...”* porque ello puede provocar el alejamiento de su hora prescrita.

El velar después de esta oración puede conducir a no efectuar la oración de la mañana a su hora prescrita o al abandono de las oraciones nocturnas.

Ibn Rafi' –Allah le tenga misericordia- dijo:

*“Omar Ibn Al Khattab –Allah esté complacido con él- golpeaba a la gente ligeramente con su látigo después de la oración del 'isha y decía: “Levantaos, puede ser que Allah os permita efectuar una oración”.*

## »»»»»»»»»» Hacer la ablución antes de acostarse

Al Bará Ibn 'Azab –Allah esté complacido con él- relató:

*“El Mensajero de Allah –la paz y las bendiciones de Allah sean con él- me dijo: “Cuando vayas a meterte en la cama, haz las abluciones tal y como haces para la oración”.*

Al Bukhari, Muslim

Ibn 'Abbas –Allah esté complacido con él- relató que el Profeta –la paz y las bendiciones de Allah sean con él- dijo:

*“Purificad vuestros cuerpos y Allah os purificará. En efecto, todo fiel que mantenga la limpieza del ritual toda la noche tendrá un ángel a su lado. Cada vez que se mueva durante la noche, el ángel dirá: “Señor perdona a Tu siervo, dado que pasó la noche limpio”.*

At Tabarani, Al Mundiri dijo que su cadena de transmisión era buena, véase Sahih Al Jami' n°3831

## »»»»»»»»»» No utilizar una cama demasiado suave

Según Ibn 'Abbas, 'Omar Ibn Al Khattab –Allah esté complacido con él- entró en casa del Profeta –la paz y las bendiciones de Allah sean con él- y le vio sentado en una estera que dejó marcas en su noble costado y le hubo dicho:

*“Oh Profeta de Allah, ¿no puedes encontrar una estera más suave que ésta?”*

*“¿Qué es lo que tengo que hacer en esta vida mundanal?, en relación a ella, soy como una persona que viaja de espaldas en una montura durante un día de verano y que se refugia un momento bajo la sombra de un árbol, descansa (brevemente) y luego se va”.*

Ahmad y Al Hakim, Sahih Al Jami', n°5545

Fue relatado según 'Aisha -Allah esté complacido con ella- que la almohada en la cual el Profeta se apoyaba al dormir era de cuero rellena de cortezas”.

Abu Dawud, Ahmad, y citado en Sahih Al Jami' n°4714

## ~~~~~ Sacudir la cama con la mano antes de introducirse en ella

Según Abu Huraira -Allah esté complacido con él-, el Mensajero de Allah -la paz y las bendiciones de Allah sean con él- dijo:

*“Cuando uno de vosotros esté preparado para meterse en la cama, que sacuda la cama con el extremo de su vestimenta dado que no sabe lo que pudo haber pasado en ella después de que él se levantara. Luego que diga:*

Bismika Rabbi wada'tu wa bika arfa'uhu fa-in amsakta nafsi faarhamha wa in arsaltaha faahfadha bima tahfadu bihi 'ibadaka assalihin.

**En Tu nombre, mi Señor, me recuesto sobre mi costado y en Tu nombre me levanto, entonces si tomas mi alma, Ten misericordia de ella, y si la devuelves, protége-la de la manera en que lo haces con tus siervos rectos”.**

Al Bukhari, Muslim

## ~~~~~ La recomendación de acostarse al principio sobre el lado derecho

Al Bará Ibn 'Azab -Allah esté complacido con él- dijo:

*“El Mensajero de Allah -la paz y las bendiciones de Allah sean con él- me dijo: “Acuéstate sobre el lado derecho”.*

## ➤➤➤➤➤➤➤➤➤ La prohibición de acostarse boca abajo

Según Ya'ish Al Ghifari -Allah esté complacido con él- su padre dijo:

*“Estaba estirado boca abajo en la mezquita cuando de pronto alguien me hizo moverme con su pie. Me dijo: “Ésa es la manera de acostarse que Allah no ama”. Observé entonces y vi que era el Mensajero de Allah”.*

Abu Dawud n°5040, At Tirmidii n°2798, As Sahih Al Jami' n°2270-2271

## ➤➤➤➤➤➤➤➤➤ Poner la palma de la mano derecha bajo la mejilla

Hafsa -Allah esté complacido con ella- dijo:

*“Cuando el Profeta -la paz y las bendiciones de Allah sean con él- se acostaba, ponía su mano derecha bajo su mejilla derecha”.*

At Tabarani y citado en Sahih Al Jami' n°4523

Según Hudaifa -Allah esté complacido con él-, el Mensajero de Allah -la paz y las bendiciones de Allah sean con él- cuando quería ir a dormir, ponía la palma de su mano bajo su mejilla.

At Tirmidi

## ➤➤➤➤➤➤➤➤➤ Las invocaciones recomendadas antes de ir a dormir

Según 'Ali -Allah esté complacido con él-, el Mensajero de Allah -la paz y las bendiciones de Allah sean con él- le dijo una vez así como a su esposa Fatima:

سُبْحَانَ اللَّهِ (ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ) وَالْحَمْدُ لِلَّهِ (ثَلَاثًا وَثَلَاثِينَ) وَاللَّهُ أَكْبَرُ (أَرْبَعًا وَثَلَاثِينَ)

“Cuando regreséis a vuestra cama, decid: Glorificado sea Allah (Subhana Allah) 33 veces, Alabado sea Allah (Alhamdulillah) 33 veces, Allah es el más grande (Allahu Akbar) 33 veces”.

En otra versión dice cuatro veces *Subhana Allah* y en una tercera versión se dice treinta y cuatro veces *Allahu Akbar*.

Al Bukhari, Muslim

Al Bará Ibn ‘Azab –Allah esté complacido con él- relató:

“El mensajero de Allah –la paz y las bendiciones de Allah sean con él- me dijo:

Di:

لَلَّهِمَّ أَسَلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَالْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ،  
رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنجَأَ مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، أَمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي  
أَرْسَلْتَ

Allahumma aslamtu nafsi ilaika wa fwadtu amri ilaika, wa wajahtu wajhi ilaika, wa alja-tu dahri ilaika, raghbatan wa rahbatan ilaika laa maljaa. Wa laa majaa minka illa ilaika, amantu bi kitabika alladi anzalta wa bi nabiyyika alladi arsalta.

**Oh Señor me he sometido a Ti, Te he confiado mis asuntos, he dirigido mi rostro hacia Ti, y he depositado mi completa confianza en Ti, con esperanza y temor, no hay refugio ni salvación de Ti, salvo en Ti, he creído en el libro que has revelado, y en el profeta que has enviado.**

Si mueres ésa noche, morirás en la inclinación innata del Islam, haz de esta súplica las últimas palabras que pronuncies”.

Al Bukhari, Muslim

Según Hudaifa –Allah esté complacido con él- y Abu Darr –Allah esté complacido con él-, el Mensajero de Allah –la paz y las bendiciones de Allah sean con él- decía en el momento de meterse en la cama:

بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا

Bismika Allahumma amutu wa ahia

**En Tu nombre, Oh Allah muero y (re)vivo (es decir: duermo y despierto debido a la similitud que existe entre el sueño y la muerte, y entre el revivir y el despertar).**

Al Bukhari

Según Anas –Allah esté complacido con él, el Profeta –la paz y las bendiciones de Allah sean con él- cuando se metía en la cama decía:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وَكَفَانَا، وَأَوَانَا، فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤَيِّ

Alhamdulillah alladi at'amana wa saqana wa kafana wa awana fakam miman la kafia lahu wa la mu-wia

Alabado sea Allah quien nos alimentó, nos dio de beber, nos es suficiente y nos ha dado refugio, pero en cambio cuántos hay que no tienen quien les sea suficiente y les de refugio.

Muslim

---

*Extraído de: 3ilm char3i*

*Traducido por Ummu Khattab Al Andalusiyah*