

## 145543 - Súplicas auténticas para decir antes de dormir

---

### Pregunta

Cuáles son las *du'as* (súplicas) *sahih* (auténticas) para decir antes de dormir, que fueron narrados del Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él)? Quisiera conocerlas todas.

### Resumen de la respuesta

Hay muchas súplicas que puede decir antes de dormir que están registradas en la Sunnah del Profeta. Para obtener más información, lea la respuesta detallada.

### Respuesta detallada

#### Table Of Contents

- [Dhikr antes de dormir](#)
- [Hadices sobre du'as antes de dormir](#)
  - [Soplar en las palmas de las manos ahuecadas](#)
  - [Recitar Aiat Al Kursi](#)
  - [Recitar las dos últimas aleyas de la Surah Al Baqarah](#)
  - [Recitar la Surah A Kafirun](#)
  - [Recitar la Surah Al Isra](#)
  - [Recitar la Surah Az-Zumar](#)
  - [Decir: “Bismika Al-lahumma amutu wa ahia”](#)
  - [Decir: “Al-lahumma aslamtu nafsi ilaik...”](#)
  - [Dicir: “Bismika Rabbi wada'tu yanbi...”](#)
  - [Decir: “Subhan Al-lah, Alhamdu lil-lah, Al-lahu Akbar”](#)
  - [Decir "Al-lahumma qini 'adhabaka iawma tab'az 'ibadaka"](#)
  - [Decir: “Al-lahumma jalaqta nafsi wa anta tawaffaha...”](#)
  - [Decir: “Al-lahumma inni a'udhu bi wayhika al karimi...”](#)
  - [Decir: “Bismil-lahi wada'tu yanbi...”](#)

## ***Dhikr* antes de dormir**

Hay tantas [súplicas auténticas para decir antes dormir](#) que están registradas en la *Sunnah* del Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él), que el Imam An-Nawawi (que Al-lah lo tenga en Su misericordia) dijo: "Tienes que saber que los *hadices* y narraciones relativos a este asunto son muchos; lo que hemos mencionado es suficiente para quien esté capacitado para actuar con base en ellos. Nos abstenemos de citar más por temor a cansar al estudiante. Además, lo mejor es que una persona haga todo lo que se menciona al respecto, pero si eso no le es posible, debe remitirse a lo que pueda hacer de lo más importante" (*Al Adhkar*, p. 95).

## **Hadices sobre *du'as* antes de dormir**

Enumeraremos aquí los *hadices sahih* concernientes a este asunto:

### **Soplar en las palmas de las manos ahuecadas**

1. Soplar en las palmas de la mano ahuecadas y recitar las tres *mus'awidhat* (suras para buscar refugio en Al-lah, las últimas tres del Corán):

Aishah (que Al-lah esté complacido con ella) narró: "Cuando el Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) se recostaba en su cama todas las noches, juntaba sus manos ahuecadas, soplaban en ellas y recitaba en ellas *Qul huwa Al-lahu ahad, Qul a'udhu bi Rabb il falaq y Qul a'udhu bi Rabb in-nas* [es decir, las últimas tres suras del Corán], luego se pasaba las manos por las partes del cuerpo que podía, empezando por la cabeza y la cara, y la parte delantera del cuerpo. Haciendo esto tres veces". La palabra traducida aquí como soplar se refiere a soplar suavemente sin escupir (narrado por Al Bujari (5017)).

### **Recitar *Aiat Al Kursi***

2. Abu Hurairah (que Al-lah esté complacido con él) dijo: "El Mensajero de Al-lah (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) me puso a custodiar el *zakat* recaudado en Ramadán. Alguien vino y empezó a hurgar en la comida. Yo lo agarré y le dije: 'Te llevaré ante el Mensajero de Al-lah (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él)'... Él [quien vino y hurgó en la comida] dijo:

‘Cuando te vayas a dormir, recita *Aiat Al Kursi* y estarás protegido por Al-lah, y ningún demonio se te acercará hasta la mañana’. El Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: “Te ha dicho la verdad, aunque sea un mentiroso. Y era Shaitan” (narrado por Al Bujari, 2311).

### **Recitar las dos últimas aleyas de la *Surah Al Baqarah***

3. Abu Mas'ud (que Al-lah esté complacido con él) relató que el Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: "A quien recite las **dos últimas aleyas de la *Surah Al Baqarah*** cada noche, le serán suficientes" (narrado por Al Bujari, 5009, y Muslim, 808).

Los eruditos difieren respecto al significado "le serán suficientes". Se dijo que significa la protección de cualquier daño durante la noche; o que se obtendrá la recompensa de rezar *Qiyam* esa noche. O puede ser que se refiera a ambas virtudes juntas. Y Al-lah sabe más.

### **Recitar la *Surah A Kafirun***

4. Nawfal Al Ashya'i (que Al-lah esté complacido con él) relató que el Mensajero de Al-lah (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) le dijo: "Recita: {Di: Oh incrédulos} [Corán 109], y luego vete a dormir al terminar, porque es un repudio al *shirk*" (narrado por Abu Dawud, 5055; clasificado como *hasan* por Ibn Hayar en *Nataiy Al Afkar*, 3/61).

### **Recitar la *Surah Al Isra***

5. Aishah (que Al-lah esté complacido con ella) dijo: “El Profeta (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) no se dormía antes de recitar las *Surah Bani Israil* [*Al Isra*] y *Az-Zumar*” (narrado por At-Tirmidhi, 3402; dijo que es un *hadiz hasan*. Fue clasificado como *hasan* por *Al Hafiz* Ibn Hayar en *Nataiy Al Afkar*, 3/65).

### **Recitar la *Surah Az-Zumar***

6. La evidencia al respecto está en el hadiz citado anteriormente.

**Decir: “*Bismika Al-lahumma amutu wa ahia*”**

7. Hudaifah Ibn Al Iaman (que Al-lah esté complacido con él) dijo: “Cuando el **Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él)** quería dormir, decía: “*Bismika Al-lahumma amutu wa ahia*” (en Tu nombre, Oh, Al-lah, muero y vivo)”; y cuando se despertaba decía: “*Al-hamdu lil-lah al-ladhi ahiana ba'da ma amatana wa ilaihi an-nushur*” (Alabado Sea Al-lah que nos ha devuelto la vida después de hacernos morir, y a Él retornaremos) (narrado por Al Bujari, 6324).

**Decir: “*Al-lahumma aslamtu nafsi ilaik...*”**

8. Al Bara Ibn 'Azib relató que el Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: “Cuando te vayas a la cama, haz el *wudú* (ablución) como para la oración, acuéstate sobre tu lado derecho, y luego di: *Al-lahumma aslamtu nafsi ilaik, wa wayyahtu wayhi ilaik, wa fawadtu amri ilaik, wa alyatu dahri ilaik, raghbatan wa rahbatan ilaik, la malya wa la manya minka il-la ilaik. Amantu bi kitabik al-ladhi anzalt, wa bi nabi ik al-ladhi arsalt* (Oh, Al-lah, me someto a Ti, dirijo mi rostro hacia Ti, delego en Ti mis asuntos y confío totalmente en Ti, recurro a Ti con temor y esperanza. No hay refugio de Ti excepto en Ti, creo en Tu Libro que has revelado y en Tu Profeta que has enviado). [Y agregó el Profeta:] Si mueres, habrás muerto en la *fitrah*, (estado natural); por eso, haz que estas sean las últimas palabras que pronuncies”. “Repetí [estas palabras] al Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) y, cuando llegué a la frase ‘*Amantu bi kitabik al-ladhi anzalt*’ (creo en Tu Libro que has revelado), dije: ‘*Wa bi Rasulika*’ (y en Tu Mensajero). Dijo: ‘No: *Wa bi Nabiika*’ (y en Tu Profeta)” (narrado por Al Bujari, 6311, y Muslim, 2710).

**Dicir: “*Bismika Rabbi wada'tu yanbi...*”**

9. Abu Hurairah (que Al-lah esté complacido con él) relató que el Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: “Cuando uno de ustedes vaya a dormir, debe sacudir antes su cama, puesto que no sabe si se ha introducido algo en ella mientras estaba ausente. Luego que diga: *Bismika Rabbi wada'tu yanbi wa bika arfa'uhu wa in amsakta nafsi farhamha wa in arsaltaha fahfadh-ha bima tuhfadh bihi 'ibadika as-salihin* (en Tu nombre, Señor mío, me acuesto, y en Tu nombre me levanto. Si tomas mi alma, apiádate de ella; y si me la devuelves, protégela como proteges a Tus siervos piadosos)” (narrado por Al Bujari, 6320, y Muslim, 2714).

**Decir: “*Subhan Al-lah, Alhamdu lil-lah, Al-lahu Akbar*”**

10. Se narró de 'Ali Ibn Abi Talib que Fátima (que Al-lah esté complacido con ambos) fue a ver al Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) y le pidió un sirviente. Él le dijo: "¿No quiere que te enseñe algo que es mejor para ti que eso? Cuando te vayas a dormir, glorifica a Al-lah (diciendo *Subhan Al-lah*) treinta y tres veces; alaba a Al-lah (diciendo *Alhamdu lil-lah*) treinta y tres veces; y engrandécelo (diciendo *Al-lahu Akbar*) treinta y cuatro veces". Y (Ali agregó): “Nunca he abandonado [esa práctica] desde aquel entonces”. Se le preguntó: “¿Ni siquiera en la noche de Siffin?”. Él respondió: “Ni siquiera en la noche de Siffin” (narrado por Al Bujari, 5362, y Muslim, 2727).

**Decir “*Al-lahumma qini 'adhabaka iawma tab'az 'ibadaka*”**

11. Se narró de Hafsah (que Al-lah esté complacido con ella) que cuando el Mensajero de Al-lah (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) quería dormir, ponía su mano derecha bajo su mejilla derecha, luego decía: “*Al-lahumma qini 'adhabaka iawma tab'ath 'ibadaka*” (Oh, Al-lah, protégeme de Tu castigo el Día que resucites a Tus siervos), tres veces (narrado por Abu Dawud, 5045; clasificado como *sahih* por Al Hafiz Ibn Hayar en *Fath Al Bari*, 11/119).

**Decir: “*Al-hamdu lil-lah al-ladhi at'amana wa saqana...*”**

12. Anas (que Al-lah esté complacido con él) narró que cuando el Mensajero de Al-lah (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) fue a su cama, dijo: “*Al-hamdu Lil-lah al-ladhi at'amana wa saqana wa kafana wa awana fakam mimman la kafi lahu wa la muwi*” (Alabado Sea Al-lah, que nos alimentó y sació nuestra sed, Quien es suficiente para nosotros, suplió nuestra necesidad y nos dio techo. ¿Cuántos hay que no tienen quién supla sus necesidades ni les dé techo?) (narrado por Muslim, 2715).

**Decir: “*Al-lahumma jalaqta nafsī wa anta tawaffaha...*”**

13. 'Abdul-lah Ibn 'Umar narró que instruyó a un hombre a decir antes de acostarse: “*Al-lahumma jalaqta nafsī wa anta tawaffaha, laka mamatuha wa mahiaia. In ahiaitaha fahfadh-ha wa in amattaha faghfir laha. Al-lahumma inni asaluka al 'afiiah*” (Oh, Al-lah, Tú Has creado mi

alma y a Ti te corresponde tomarla cuando muera. Su muerte y su vida están en Tu mano. Si Tú haces que viva, protégela; y si Tú haces que muera, perdónala. Oh, Al-lah, Te pido que me mantengas sano y salvo).

Un hombre le preguntó: “¿Escuchaste eso de 'Umar?”; respondió: “De alguien que es mejor que 'Umar, del Mensajero de Al-lah (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él)” (narrado por Muslim, 2712).

**Decir: “*Al-lahumma Rabb as-samawati wa Rabb al ard...*”**

14. Suhail dijo: “Abu Salih solía decirnos que, si uno de nosotros quería dormir, nos acostáramos sobre el lado derecho y dijéramos: “*Al-lahumma Rabb as-samawati wa Rabb al ard wa Rabb al 'arsh il 'adhim, Rabbana wa Rabba kul-li shai-in, Faliq al habb wan-nawa wa munzil at-Tawrati wal Inyili wal Furqan, a'udhu bika min sharri kul-li shai-in anta ajidhun bi nasi iatihi. Al-lahumma anta al awalu fa laisa qablaka shai-un, wa anta al ajiru fa laisa ba'daka shai-un, wa anta ad-dahiru fa laisa fawqaka shai-un wa anta al batin fa laisa dunaka shai-un. Iqdi 'anna ad-daina wa aghnina min al faqri*” (Oh, Al-lah, Señor de los cielos, Señor de la Tierra y Señor del Trono Grandioso, nuestro Señor y Señor de todas las cosas, Divisor del grano y de la semilla del dátil, Revelador del *Taurat* (Torá), el *Inyil* (Evangelio) y el *Furqan* (Corán), busco refugio en Ti de la maldad de cada criatura que agarras por el copete [es decir, tienes control total sobre ellas]. Oh, Al-lah, Tú eres el Primero y no hay nada antes de Ti; Tú eres el Último y no hay nada después de Ti. Tú eres el Manifiesto (*Ad-Dahir*) y no hay nada por encima de Ti; Tú eres el Oculto (*Al Batin*) y no hay nada más allá de Ti. Salda nuestra deuda y enriquecéenos alejando la pobreza). Lo narró de Abu Hurairah, del Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) (narrado por Muslim, 2713).

**Decir: “*Al-lahumma inni a'udhu bi wayhika al karimi...*”**

15. Fue narrado de 'Ali (que Al-lah esté complacido con él) que el Mensajero de Al-lah (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) solía decir cuando iba a su cama: “*Al-lahumma inni a'udhu bi wayhika al karimi wa kalimatik at-tammati min sharri ma anta ajidhun bi nasi iatihi; Al-lahumma anta takshif al maghram wal mazam; Al-lahumma la iuhdamu yunduka wa la*

*iujlafu wa'duka wa la ianfa'u dhal yaddi minka al yadd. Subhanaka wa bihamdika*" (Oh, Al-lah, busco refugio en Tu noble rostro y Tus palabras perfectas del mal de todas las cosas que Tú agarras por el copete [es decir, tienes pleno control sobre ellas]. Oh, Al-lah, Tú eliminas la deuda y el pecado. Oh, Al-lah, Tus tropas no serán derrotadas, Tu promesa no será incumplida, ni las riquezas de un hombre rico pueden servirle de nada ante Ti, la gloria y la alabanza Sean para Ti) (narrado por Abu Dawud, 5052; clasificado como *sahih* por An-Nawawi en *Al Adhkar*, p. 111; y por Ibn Hayar en *Nataiy Al Afkar*, 2/384).

**Decir: "*Bismil-lahi wada'tu yanbi...*"**

16. Abul Azhar Al Anmari narró que cuando el Mensajero de Al-lah (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) se fue a la cama por la noche, dijo: "*Bismil-lahi wada'tu yanbi, Al-lahumma ighfir li dhanbi wa ajsi shaitani wa fukka rihani way'alni fin-nadi al a'la*" (en nombre de Al-lah me acuesto. Oh, Al-lah, perdona mis pecados, suprime a mi shaitán, perdóname y úneme a la asamblea más elevada [es decir, los ángeles en lo alto]) (narrado por Abu Dawud, 5054; clasificado como *hasan* por An-Nawawi en *Al Adhkar*, p. 125, y por *Al Hafidh* en *Natai'y Al Afkar*, 3/60).

Y Al-lah sabe más.