

## 21216 - La guía del Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) con respecto al sueño

---

### Pregunta

Yo quisiera saber cómo solía dormir el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él). ¿Dormía en una cama o dormía en el piso? ¿Solía recitar alguna súplica específica cuando se iba a dormir?

### Respuesta detallada

Alabado sea Dios

El Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) solía dormir en ocasiones sobre un colchón, a veces sobre una pieza de cuero, y a veces sobre una esterilla de hojas de palmera. A veces dormía sobre el suelo, a veces dormía en una cama, a veces dormía sobre la arena, y en ocasiones dormía envuelto en una capa negra.

‘Abbád Ibn Tamím dijo, narrándolo de sus tíos paternos: “Vi al Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) recostado sobre su espalda en la mezquita, poniendo una pierna sobre la otra”. Narrado por Al-Bujari, 475; Muslim, 2100.

Su colchón estaba hecho de cuero relleno con fibras de palmera, y tenía una rústica prenda de lana que él doblaba una vez sobre sí misma y dormía sobre ella. Entonces dormía así sobre el colchón y se cubría con una manta.

En una ocasión le dijo a alguien: “Gabriel nunca vino a visitarme mientras yo estaba bajo las sábanas con alguna de mis esposas excepto cuando estaba con ‘Aa'ishah”. Narrado por al-Bujari,

3775,

Su almohada también estaba hecha de cuero relleno con hojas de palmera.

Cuando él se iba a dormir decía: “Allahúmma bismika ahia wa amut (Dios nuestro, en Tu nombre vivo y muero)”. Narrado por al-Bujari, 7394.

Él solía colocar sus manos juntas y soplar en ellas, y recitar los últimos tres capítulos del Corán, y luego se frotaba las manos sobre el cuerpo tanto como podía, comenzando con la cabeza y el rostro y la parte delantera de su cuerpo. Él hacía esto tres veces.

También se sabe que solía dormir sobre su lado derecho, poniendo su mano derecha debajo de la mejilla, y luego decía: “Allahúmma qini ‘adhábaka iawma tab’az ‘ibádaka (Dios nuestro, protégeme de Tu castigo en el Día en que Tú resucites a Tus servidores)”.

Cuando se iba a dormir también solía decir: “Al hámdu lilláh al-ladí at’ámana wa saqánaa wa kafánaa wa aawánaa fakam mímmán la káfi lahu wa la mu’wi (Alabado sea Dios, Quien nos alimenta y nos da de beber, Quien nos provee y nos da refugio, porque cuántos hay que no tienen quien les provea o quien les refugie)”. Esto fue narrado por Muslim, quien también narró que él solía decir cuando se iba a dormir: “Allahúmma Rább as-samáwaati wa al árd wa Rabb al ‘arsh il ‘adhím, Rábbanaa wa Rabba kúlli shai’in, Fáliq al hább wa’l-nawa wa munzil al-Tawráti wa al-Injílí wa al-Furqán, a’udu bika min shárri kúlli shai’in anta ájidun bi naasiyátihi. Allahúmma anta al áwwal fa laisa qáblaka shai’un, wa anta al ákhir fa laisa ba’daka shai’un, wa anta al Záhir fa laisa fawqaka shai’un wa anta al Batín fa laisa dunaka shai’un. Iqdi ‘annaa ad-daina wa aghninaa min al-faqri” (Dios nuestro, Señor de los siete cielos y del exaltado Trono, Dios nuestro y Señor de todas las cosas, Aquel que hiende la semilla y el carozo del dátil, revelador de la Torá, del Evangelio y del Corán, busco refugio en Ti del mal de todas las cosas, cosas que Tú tienes bajo Tu poder. Dios nuestro, Tú eres el primero y por lo tanto no hay nadie antes de Ti, y Tú eres el último, y por lo tanto no hay nada después de Ti. Tú eres el Grandioso, y no hay nada por encima de Ti, y

Tú eres el Inmanente, y no hay nada más cercano que Tú. Arregla nuestras deudas por nosotros y dispéñanos de la pobreza)". Narrado por Muslim.

Cuando se despertaba, solía decir: "Al hámdu Lillaah al-ladí ahiána ba'd ma amátana wa ilaihi al-nushur (Alabado sea Dios Quien nos ha traído a la vida después de haber causado que estuviéramos muertos, y hacia Él es nuestra resurrección)". Narrado por al-Bujari, 6312. Luego limpiaba sus dientes usando el palillo, y recitaba los últimos diez versos del capítulo Aal 'Imrán, desde el verso (traducción del significado):

"Ciertamente, en la creación de los cielos y la Tierra y en la sucesión de la noche y el día hay signos para los dotados de intelecto....". (Aal 'Imrán, 3:190-200).

Él también solía decir: "Allahumma laka al-hamd anta nur as-samáwati wa'l-ard wa man fihínna, wa laka al hámd anta qayím us-samáwati wa al árd wa man fihínna, wa laka al hámd anta al Haqq wa wa'duka al Haqq wa liqá'uka haqq wa al yánnatu haqq wa an-naru haqq wa an-nabiyuna haqq wa Muhammadun haqq wa as-sá'atu haqq. Allahúmma laka aslamtu wa bika aamántu wa 'alaika tawákkaltu wa ilaika anabtu wa bika jaasamtu wa ilaika hákamtu, faghfir li ma qaddámutu wa ma ajartu wa ma asrartu wa ma a'lantu, anta iláhi, la iláha illa anta (Dios nuestro, para Ti es la alabanza, Tú eres la luz de los cielos y la Tierra y de todo lo que hay en ellos. Contigo sea la alabanza, Tú eres el sustentador de los cielos y de la Tierra y de todo lo que hay en ellos. Para Ti es toda alabanza, Tú eres la Verdad, Tu promesa es verdadera, el encuentro contigo es cierto, el Paraíso es cierto, el Infierno es cierto, los profetas son ciertos, Muhámmad es cierto y la Hora Final es verdadera. Dios nuestro, a Ti me someto, en Ti creo, en Ti pongo mi confianza, ante Ti me arrepiento, por Tu ayuda yo me esfuerzo, y en Tus manos dejo el juicio de todos mis asuntos, por lo tanto perdóname por mis pecados pasados y futuros, por lo que hago en secreto y por lo que hago abiertamente. Tú eres mi Dios y no hay más divinidad que Tú)". Narrado por al-Bujari, 1120.

Se registró también que él solía dormir durante la primera parte de la noche y levantarse a rezar

durante la última parte. A veces se quedaba despierto hasta tarde resolviendo o gestionando algún asunto de interés para los musulmanes. Sus ojos dormían, pero su mente no. Cuando dormía, sus compañeros no lo despertaban, sino que era él quien despertaba a los demás.

Cuando se detenían a descansar por la noche durante algún viaje, él se recostaba sobre su lado derecho, y si se detenía a descansar justo antes de la aurora, cubría su cabeza con su antebrazo, descansando sobre la palma de su mano. Esto fue narrado por At-Tirmidi.

Su sueño era del largo más apropiado y el más beneficioso. La medicina en la actualidad dice que el sueño más apropiado es el de un tercio de la noche y el día, es decir de ocho horas.