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

Alabado sea Dios.

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, soplaba 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 *Qi-iam* 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 nafsi wa anta tawaffaha..."*

13. 'Abdul-lah Ibn 'Umar narró que instruyó a un hombre a decir antes de acostarse: "*Al-lahumma jalaqta nafsi 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 enriquécenos 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.