21216 - ¿Cómo dormía el Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él)?

Pregunta

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

Resumen de la respuesta

La rutina de sueño del Profeta Muhammad:
Solía dormir a veces en un colchón, a veces en una estera de cuero, a veces en una estera hecha de hojas de palma, a veces en el suelo, a veces en una cama, a veces en la arena, y a veces sobre un manto negro.
Cuando se acostaba para dormir, decía: "Al-lahumma bismika ahia wa amut".
Solía dormir sobre su lado derecho, poniendo su mano derecha bajo su mejilla derecha.
Cuando se despertaba del sueño, decía: "Al-hamdu lil-lah al-ladhi ahiana ba'd ma amatana wa ilaihi an-nushur".
Solía dormir durante la primera parte de la noche y levantarse a rezar durante la última parte. Su sueño era de la mejor duración y era el sueño más beneficioso. Los médicos dicen que es un tercio de la noche y del día, es decir, ocho horas.

Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

¿El Profeta dormía sobre el piso?

El Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah 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, otras veces 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 Al-lah (que la paz y las bendiciones de Al-lah 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 ‘Aishah” (narrado por Al Bujari, 3775).

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

Du’a antes de dormir

Cuando el Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) se iba a dormir, solía decir: “*Al-lahúmma bismika ahia wa amut*” (Al-lah 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; hacía esto tres veces.

¿De qué lado dormía el Profeta?

También se sabe que solía dormir sobre su lado derecho, poniendo su mano derecha debajo de la mejilla, y luego decía: “*Al-lahúmma qini ‘adhábaka iawma tab’az ‘ibádaka*” (Al-lah 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 lil-láh al-ladí at'ámana wa saqánaa wa kafána wa awána fakam mímman la káfi lahu wa la mu'wi*" (Alabado sea Al-lah, 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 los refugie). Esto fue narrado por Muslim, quien también narró que solía decir cuando se iba a dormir: "*Al-lahúmma Rább as-samáwati wa al árd wa Rabb al 'arsh il 'adhím, Rábbana wa Rabba kúl-li shai'in, Fáliq al hább wal nawa wa munzil At-Tawráti wa Al Inyíli wa Al Furqán, a'udu bika min shárri kúl-li shai'in anta ájidhun bi nasiátihi. Al-lahúmma 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 'anna ad-daina wa aghnina min al faqri*" (Al-lah nuestro, Señor de los siete cielos y del exaltado Trono, Al-lah 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. Al-lah 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 dispénsanos de la pobreza) (narrado por Muslim).

Du'a al despertar

Cuando se despertaba, solía decir: "*Al hámdu Lil-lah al-ladhí ahiána ba'd ma amátana wa ilaihi al-nushur*" (Alabado sea Al-lah 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 *Al 'Imrán*, desde el verso (que en español se interpreta así): {En la creación de los cielos y de la Tierra, y en la sucesión de la noche y el día, hay signos para los dotados de intelecto…} [Corán 3:190-200].

Él también solía decir: "*Al-lahumma laka al hamd anta nur as-samáwati wal ard wa man fihínna, wa laka al hámd anta qaiem 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. Al-lahúmma laka aslamtu wa bika amántu 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 il-la anta" (Al-lah 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, Muhammad es cierto y la Hora Final es verdadera. Al-lah 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).

La rutina de sueño del Profeta Muhammad

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-Tirmidhi.

¿Cuántas horas solía dormir el Profeta?

El sueño del Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) tenía la duración más apropiada y era el más beneficioso. La medicina en la actualidad dice que el sueño más apropiado es de un tercio de la noche y el día, es decir, de ocho horas.

Y Al-lah sabe más.