9577 - Formas de protegerse contra las pesadillas u otros sueños perturbadores

Pregunta

¿Cómo puedo curarme de mis pesadillas?

Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

En primer lugar, debemos recordar que las pesadillas y los sueños perturbadores, se considera en general en la ley islámica que provienen de Satanás. Otros sueños pueden ser inspirados o bien por Dios, glorificado y exaltado Sea, cuando se trata de sueños lúcidos o verdaderos que se vuelven realidad, o bien ser inspirados por las preocupaciones, temores y deseos de la vida diaria, proviniendo en este caso de la propia psiquis.

Se narró de Abu Hurairah que el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “Hacia el final de los tiempos, difícilmente algún sueño del musulmán sea falso. Los que tendrán los sueños más verídicos serán los más veraces en su discurso. El sueño de un musulmán es una de las 45 partes de la Profecía. Hay tres tipos de sueños: los sueños lúcidos inspirados por Dios, las pesadillas inspiradas por Satanás, y aquellos inspirados por los temores y preocupaciones de la gente”. Narrado por Muslim 2263.

En segundo lugar, el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) nos enseñó cómo lidiar con las pesadillas y los sueños perturbadores. Entre otros consejos, nos enseñó a recitar el Corán y hacer una súplica antes de dormir.

Se reportó que Abu Hurairah (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) me puso a cargo de cuidar lo recolectado para la caridad obligatoria durante Ramadán. Alguien llegó y comenzó a revolver en la

comida. Lo atrapé y le dije: “Te llevaré con el Mensajero de Dios”. Sin embargo me respondió: “Cuando vayas a dormir, recita el verso del trono y Dios te protegerá, y ningún demonio podrá acercarse a ti hasta que llegue la mañana”. Cuando el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) supo de él, dijo: “Te dijo la verdad, aunque es un mentiroso. Fue incentivado por Satanás”. Narrado por al-Bujari, 3101.

Se reportó que Abu Mas’ud al-Badri (que Dios esté complacido con él) dijo: “El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “Quien recite los últimos dos versos del capítulo Al-Báqarah por la noche, eso será suficiente para él”. Narrado por al-Bujari, 3786; Muslim, 807.

El imam An-Nawawi dijo: “Sobre la frase ‘Quien recite los últimos dos versos del capítulo Al-Báqarah por la noche, eso será suficiente para él’ se ha dicho que significa que será suficiente para él en lugar de levantarse a rezar por la noche, como protección contra Satanás o contra las plagas. Y puede significar también todas estas cosas”. Shárh Muslim, 6/91-92.

También se ha reportado que ‘Aa'ishah (que Allah esté complacido con ella) dijo: “Cuando el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) se iba a dormir, recitaba sobre sus manos el capítulo Al-Ihlás y los dos siguientes, y soplaba sobre sus manos. Luego se frotaba sus manos sobre su cara y su cuerpo, sobre todo lugar al que pudiera llegar con ellas”. Narrado por al-Bujari, 5416; Muslim, 2192.

Abu Hurairah (que Dios esté complacido con él) dijo: “El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) solía decirnos que cuando fuéramos a dormir, nos recostáramos preferentemente sobre nuestro lado derecho y luego dijéramos: “Allahúmma rább as-samaawáti wa rább al-árd wa rább al’arsh al-‘adhím, rábbana wa rábba kúlli shái in, fáliq al-hább wa an-nawa wa munázzil at-tawrata wa al-inyil wa al-furqán, a’udu bika min shárri bika min shárri kúlli shái in, anta ájidun bi naasiyátih. Allahúmma anta al-áwwal fa láisa qáblaka shái un, wa anta al-ájir fa láisa ba’daka shái un. Wa anta az-záhir fa láisa fawqaka shái un, wa anta al-bátin fa láisa dunaka shái un. Iqdi ‘ánna ad-daina wa áginaa min al-fáqr” (Dios nuestro, Señor de los cielos y la Tierra, Señor del Poderoso Trono, Señor de todas las cosas, Abridor de la semilla y del carozo del dátil,

Revelador de La Torah, del Evangelio y de El Diferenciador (“Al Furqán”, es uno de los nombres del Sagrado Corán), busco refugio en Ti del peligro que hay en todas las cosas, porque Tú las tienes a todas bajo Tu control. Dios nuestro, Tú eres El Primero y no hay nadie antes de Ti; Tú eres El Último, y no habrá nadie después de Ti. Tú eres El Manifiesto, y no hay nadie por encima de Ti; Tú eres El Oculto, y no hay nadie más allá de Ti. Resuelve por favor nuestras deudas y sálvanos de la pobreza”. Narrado por Muslim, 2713.

Y también se reportó que Abu Hurairah (que Dios esté complacido con él) dijo: “Abu Bákr le dijo al Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él): “Oh, Mensajero de Dios, enséñame algo que yo pueda decir por las mañanas y por las noches”. El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) le dijo: “Di: Allahúmma ‘álim al-gáibi wa ash-shahádah, fátir as-samawáti wa al-árd, rábba kúlli shái in wa malikahu, ash hádu an la iláha ílla ant. A’udu bika min shárri nafsi wa min shárr ash-shaitana wa shirkih” (Dios nuestro, Conocedor de lo oculto y de lo visible, Creador de los cielos y de la Tierra, Señor y Soberano de todas las cosas, doy testimonio de que no hay divinidad excepto Tú. Busco refugio en Ti del mal de mi propia alma, de asociarte o atribuirte lo que no Te corresponde, y de Satanás”. Dí esto por la mañana y en la noche cuando vayas a dormir”. Narrado por at-Tirmidi, 3392; Abu Dawud, 5067.

En tercer lugar, el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) nos enseñó también cómo actuar cuando las pesadillas aparecen y nos despertamos de ellas. Aquí siguen algunos reportes:

Se reportó que Abu Qutadah dijo: “El Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “Los sueños lúcidos o verdaderos provienen de Dios, y las pesadillas o sueños perturbadores, provienen de Satanás. Quien de ustedes vea algo feo o angustiante en un sueño, que escupa en seco tres veces sobre su hombro izquierdo y se refugie en Dios, y el sueño no volverá a perturbarlo”. Narrado por al-Bujari, 3118; Muslim, 2261.

Se reportó de Yábir que el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “Si alguno de ustedes ve algo perturbador o angustiante en sueños, que escupa en seco tres veces sobre su hombro izquierdo, que busque refugio en Dios tres veces, y que cambie de

posición al dormir". Narrado por Muslim, 2262.

Se reportó que Abu Hurairah dijo: "El Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: "Si alguno de ustedes ve algo desagradable en sus sueños, que se levante a rezar y que no le cuente a la gente lo que ha visto". Narrado por al-Bujari, 2263.

Si el musulmán sigue estos consejos dados por el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) antes de ir a dormir y al momento de despertarse, entonces tenemos la esperanza de que Satanás no lo molestará y estará libre de cualquier angustia o ansiedad.

Y Allah sabe más.