145543 - Du’aa antes de dormir (lista de ahaadith autênticos)

Pergunta

Quais são as du’aas sahih para dormir que foram autenticamente narradas pelo Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele)? Gostaria de conhecê-las na íntegra.

Resumo da Resposta

Há inúmeras du’aas autênticas que você pode recitar antes de dormir e foram narradas na Sunnah do Profeta. Para mais informações, veja a resposta detalhada.

Resposta detalhada

Todos os louvores são para Allah.

Dhikr antes de dormir

Há inúmeras du’aas autênticas para dormir que foram narradas na Sunnah do Profeta que o Imam an-Nawawi (que Allah tenha misericórdia dele) disse:

“Você deve entender que os ahaadith e relatos relativos a este assunto são muitos; o que mencionamos é suficiente para quem está capacitado a agir de acordo com eles. Evitamos citar mais por receio de cansar o aluno. Além disso, é melhor que uma pessoa faça tudo o que é mencionado a respeito disso, mas se isso não for possível, ela deve se limitar ao que é capaz de fazer das coisas mais importantes.” (*Al-Adhkar*, pág. 95)

Ahaadith sobre du’aa antes de dormir

Listaremos aqui os ahaadith sahih relativos a este assunto:

Soprar nas palmas das mãos em concha

1– Soprar nas palmas das mãos em concha e recitar as três mu'awwidhat [suratas buscando refúgio em Allah, as três últimas suratas do Alcorão]:

Foi narrado por 'Aishah (que Allah esteja satisfeito com ela) que quando o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) ia para sua cama todas as noites, ele juntava as mãos em concha, soprava e recitava nelas: Qul Huwa Allahu ahad, Qul a'udhu bi Rabb il-Falaq e Qul a'udhu bi Rabb il-Nas [ou seja, as três últimas suratas do Alcorão), então ele esfregava as mãos sobre o máximo de seu corpo que conseguia, começando pela cabeça e pelo rosto, e pela parte frontal do corpo. Ele fazia isso três vezes.

A palavra traduzida aqui como “soprava” refere-se a cuspir leve e secamente. Narrado por al-Bukhari (5017).

Recitar Ayat al-Kursiy

2- Abu Hurairah (que Allah esteja satisfeito com ele) disse:

O Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) me encarregou de guardar o zakat coletado do Ramadan. Alguém veio e começou a remexer na comida. Eu o segurei e disse: Certamente te levarei ao Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele).... Ele [aquele que remexeu na comida] disse: Quando tu fores para tua cama, recita Ayat al-Kursiy e tu estarás protegido por Allah, e nenhum demônio chegará perto de ti até de manhã. O Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: “Ele te disse a verdade, embora fosse um mentiroso. Isso foi um demônio.” Narrado por al-Bukhari (2311).

Recitar os dois últimos versos da Surah al-Baqarah

3– Abu Mas'ud (que Allah esteja satisfeito com ele) disse: O Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse:

“Quem recita os dois últimos versos da Surah al-Baqarah todas as noites, eles serão suficientes.”

Narrado por al-Bukhari (5009) e Muslim (808).

Os estudiosos divergiram quanto ao significado de “eles serão suficientes”. Foi dito que isso significa que eles o protegerão de perigos durante a noite; ou eles tomarão o lugar da oração do qiyam naquela noite. Pode ser que signifique ambos. E Allah sabe mais.

Recitar a Surata al-Kafirun

4– Nawfal al-Ashja'i (que Allah esteja satisfeito com ele) disse: O Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) me disse: “Recita 'Dize: Ó incrédulos' [al-Kafirun 109], então vá dormir no final, pois é uma rejeição ao shirk. Narrado por Abu Dawud (5055); classificado como hasan por Ibn Hajar em *Nataij al-Afkar* (3/61).

Recitar a Surata al-Isra

5– ‘Aishah (que Allah esteja satisfeito com ela) disse: O Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) não dormia antes de recitar Bani Israil [al-Isra] e az-Zumar. Narrado por at-Tirmidhi (3402); ele disse: um hadith hasan. Foi classificado como hasan por al-Hafiz Ibn Hajar em *Nataij al-Afkar* (3/65).

Recitar a Surata az-Zumar

6– A evidência disso é o hadith citado acima.

Dizer ‘Bismika Allahumma amutu wa ahya’

7– Hudhaifah ibn al-Yaman (que Allah esteja satisfeito com ele) disse:

Quando o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) queria dormir , ele dizia: “Bismika Allahumma amutu wa ahya (Em Teu nome, ó Allah, eu morro e vivo)”, e quando ele acordava, dizia “Al-hamdu Lillah alladhi ahyana ba’da ma amatana wa ilayhi al-nushur (Todos os louvores são para Allah que nos trouxe de volta à vida depois de nos fazer morrer, e a Ele é a ressurreição).” Narrado por al-Bukhari (6324).

Dizer ‘Allahumma aslamtu nafsi ilayk…’

8– Al-Bara ibn 'Azib disse: O Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: “Quando tu fores para a cama, faz wudhu como se fosse uma oração, depois deita-te sobre o teu lado direito e diz: 'Allahumma aslamtu nafsi ilayk, wa wajjahtu wajhi ilayk, wa fawwadtu amri ilayk, wa aljatu zahri ilayk, raghbatan wa rahbatan ilayk, la malja wa la manja minka illa ilayk. Amantu bi kitabik alladhi anzalt, wa bi nabiyyik alladhi arsalt (Ó Allah, eu me submeto a Ti, viro meu rosto para Ti, delego meus assuntos a Ti e confio totalmente em Ti, por temor e esperança em Ti. Há não há refúgio ou santuário, exceto Contigo. Eu acredito em Teu livro que revelaste a Teu profeta a quem Tu enviaste)'. Faz destas as últimas palavras que tu fales. Eu repeti [essas palavras] ao Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) e quando cheguei na parte ‘Amantu bi kitabik alladhi anzalt (Eu creio em Teu Livro que Tu revelaste)’, eu disse: ‘wa bi rasulika (e em Teu mensageiro).’ Ele disse não; ‘wa bi nabiyyika (e em Teu Profeta)’.” Narrado por al-Bukhari (6311) e Muslim (2710).

Dizer ‘Bismika Rabbi wada’tu janbi…’

9– Abu Hurairah (que Allah esteja satisfeito com ele) disse: O Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse:

“Quando um de vós for para a cama, que tire o pó da cama com a parte interna da peça de roupa inferior, pois não se sabe o que aconteceu nela depois que a deixou. Então, que se diga: Bismika Rabbi wada'tu janbi wa bika arfa'uhu wa in amsakta nafsi farhamha wa in arsaltaha fahfazha bima tuhfaz bihi 'ibadika al-saalihin (Em Teu nome, meu Senhor, eu me deito, e em Teu nome eu me levanto. Se Tu tomares minha alma, então tens misericórdia dela, e se devolveres minha alma, então protege-a como Tu proteges Teus servos justos). Narrado por al-Bukhari (6320) e Muslim (2714).

Dizer Subhan Allah, al-hamdulillah, Allahu akbar

10 – Foi narrado por ‘Ali ibn Abi Talib que Fátima (que Allah esteja satisfeito com ela) foi até o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) e pediu a ele um servo. Ele

respondeu:

“Não devo te contar algo que é melhor para ti do que isso? Quando tu fores dormir, glorifica a Allah (dizendo Subhan Allah) trinta e três vezes, louva a Allah (dizendo Al-hamdu Lillah) trinta e três vezes, e magnifica-O (dizendo Allahu akbar) trinta e quatro vezes.” E nunca abandonei [essa prática] desde então. Foi dito: Nem na noite de Siffin? Ele disse: Nem mesmo na noite de Siffin. Narrado por al-Bukhari (5362) e Muslim (2727).

Dizer ‘Allahumma qini ‘adhabaka yawma tab’ath ‘ibadaka’

11– Foi narrado por Hafsah (que Allah esteja satisfeito com ela) que quando o Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) queria dormir, ele colocava a mão direita sob a bochecha direita, então ele dizia: “Allahumma qini 'adhabaka yawma tab'ath 'ibadaka (Ó Allah, proteja-me de Tua punição no Dia em que Tu ressuscitares Teus servos)” três vezes. Narrado por Abu Dawud (5045); classificado como sahih por al-Hafiz Ibn Hajar em *Fath al-Bari* (11/119).

Dizer ‘Al-hamdu Lillah alladhi at’amana wa saqana…’

12– Annas (que Allah esteja satisfeito com ele) narrou que quando o Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) foi para sua cama, ele disse: “Al-hamdu Lillah alladhi at'amana wa saqana wa kafana wa awana fakam mimman la kafi lahu wa la muwi (Todos os louvores são para Allah, que nos alimentou e nos deu de beber, e que nos é suficiente e nos protegeu, pois quantos não têm ninguém que os sustente ou os abrigue).” Narrado por Muslim (2715).

Dizer ‘Allahumma khalaqta nafsi wa anta tawaffaha…’

13- ‘Abdullah ibn ‘Umar narrou que instruiu um homem, quando fosse para sua cama, a dizer:

“Allahumma khalaqta nafsi wa anta tawaffaha, laka mamatuha wa mahyaya. In ahyaytaha fahfazha wa in amattaha faghfir laha. Allahumma inni asaluka al-'afiyah (Ó Allah, Tu criaste minha alma e cabe a Ti levá-la na morte. Sua morte e sua vida estão em Tuas mãos. Se Tu a fizeres viver, então protege-a e se Tu causares sua morte, então perdoa-na, Ó Allah, peço-Te que me

mantenhas são e salvo).

Um homem lhe disse: Tu ouviste isso de ‘Umar? Ele respondeu: De alguém que é melhor que ‘Umar, do Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele). Narrado por Muslim (2712).

Dizer ‘Allahumma Rabb as-samawati wa Rabb al-ard…’

14– Suhail disse: Abu Salih costumava nos orientar, se um de nós quisesse dormir, para se deitar sobre o lado direito e dizer:

“Allahumma Rabb as-samawati wa Rabb al-ard wa Rabb al-'arsh il-'azim, Rabbana wa Rabba kulli shayin, Faliq al-habb wa'l-nawa wa munzil at-Tawrati wa'l-Injili wa'l -Furqan, a'udhu bika min sharri kulli shayin anta akhidhun bi nasiyatihi. Allahumma anta al-awwalu fa laysa qablaka shayun, wa anta al-akhiru fa laysa ba'daka shayun, wa anta az-zahiru fa laysa fawqaka shayun wa anta al-batin fa laysa dunaka shayun. Iqdi 'anna al-dayna wa aghnina min al-faqri (Ó Allah, Senhor dos céus, Senhor da terra e Senhor do poderoso Trono, nosso Senhor e Senhor de todas as coisas, Divisor da semente e da tâmara, Revelador do Tawrat [Torá], do Injil [Evangelho] e do Furqan [Alcorão], eu busco refúgio em Ti do mal de cada criatura que Tu agarras pelo topete [ou seja, tem controle total sobre ela]. Tu és o Primeiro e não há nada antes de Ti; Tu és o último e não há nada depois de Ti. Tu és o Manifesto [az-Zahir] e não há nada acima de Ti. Tu és o Oculto [al-Batin] e não há nada além de Ti. Liquida nossa dívida e nos livra da pobreza). Ele narrou isso através de Abu Hurairah, do Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele). Narrado por Muslim (2713).

Dizer ‘Allahumma inni a‘udhu bi wajhika al-karimi…’

15– Foi narrado por 'Ali (que Allah esteja satisfeito com ele) do Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) que ele costumava dizer, quando ia para a cama: “Allahumma inni a'udhu bi wajhika al-karimi wa kalimatik at-tammati min sharri ma anta akhidhun bi nasiyatihi; Allahumma anta takshif al-maghram wa'l-matham; Allahumma la yuhzamu junduka wa la yukhlafu wa'duka wa la yanfa'u dha'l-jaddi minka al-jadd. Subhanaka wa bihamdika (Ó Allah,

eu busco refúgio em Teu nobre semblante e em Tuas palavras perfeitas contra o mal de todas as coisas que Tu agarras pelo topete [ou seja, tem controle total sobre elas]. Ó Allah, Tu removes a dívida e o pecado. Ó Allah, Tuas tropas não serão derrotadas, Tua promessa não será quebrada, nem toda a riqueza de um homem rico pode servir de nada diante de Ti, glória e louvor sejam para Ti). Narrado por Abu Dawud (5052); classificado como sahih por an-Nawawi em *al-Adhkar* (pág. 111) e por Ibn Hajar em *Nataij al-Afkar* (2/384).

Dizer 'Bismillahi wada'tu janbi…'

16 – Foi narrado por Abu'l-Azhar al-Anmari que quando o Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) ia para sua cama à noite, ele dizia:

"Bismillahi wada'tu janbi, Allahumma ighfir li dhanbi wa akhsi Shaitani wa fukka rihani waj'alni fi'n-nadi al-a'la (Em nome de Allah eu me deito. Ó Allah, perdoa meus pecados, suprime meu Shaitan, resgata-me e junta-Te a mim com a assembléia mais elevada [ou seja, os anjos nas alturas]). Narrado por Abu Dawud (5054); classificado como hasan por an-Nawawi em *al-Adhkar* (pág. 125) e por al-Haafiz em *Nataij al-Afkar* (3/60).