21216 - Orientações do Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) relacionadas ao sono

Pergunta

Eu quero saber como o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) costumava dormir. Ele dormia na cama ou no chão? Ele costumava recitar uma duaa' específica quando queria dormir?

Resposta detalhada

Todos os louvores são para Allah.

O Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) costumava dormir, às vezes em um colchão, ou em uma esteira de couro, ou em uma esteira feita de folhas de palmeira, ou no chão, ou em uma cama, ou na areia, ou ainda, às vezes sobre um manto preto.

'Abbaad ibn Tamim disse, narrando de seus tios paternos: Eu vi o Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) deitado de costas na mesquita, com uma perna em cima da outra. (Narrado por al-Bukhari, 475; Muslim, 2100).

Seu colchão era feito de couro recheado com fibras de palmeira, e ele tinha um pano de lã grosseira o qual dobrava duas vezes e dormia sobre.

A questão é que ele dormia em um colchão e se cobria com um cobertor. Ele disse às suas esposas: "Jibril nunca veio a mim enquanto eu estava sob o cobertor de qualquer uma de vós, além de 'Aisha." (Narrado por al-Bukhari, 3775).

Seu travesseiro também era de couro recheado com fibras de palmeira.

Quando ele ia para a cama dormir, ele dizia: "Allahumma bismika ahiaa wa amut (Ó Allah, em Teu

nome eu vivo e morro).” (Narrado por al-Bukhari, 7394).

Ele costumava juntar as mãos e soprar nelas, então recitar Qul Huwa Allahu ahad, Qul a'udhu bi Rabb il-Falaq e Qul a'udhu bi Rabb in-Naas [ou seja, as últimas três suras do Alcorão], depois esfregava as mãos no máximo de corpo que conseguia, começando pela cabeça e rosto, em seguida a parte da frente do corpo. Ele fazia isso três vezes.

Ele costumava dormir sobre o lado direito, colocando a mão direita sob a bochecha direita, então ele dizia: “Allahumma qini 'adhaabaka yawma tab'ath 'ibaadaka (Ó Allah, proteja-me de Tua punição no Dia em que ressuscitares Teus servos).”

E quando ele ia para a cama, costumava dizer: “Al-hamdu Lillaah alladhi at'amanaa wa saqaanaa wa kafaanaa wa aawanaa fakam mimman laa kaafi lahu wa laa mu'wi (Todos os louvores são para Allah, que nos alimentou e nos deu de beber, e Quem nos basta e nos abrigou, pois quantos não têm quem os baste ou acolha).” Isso foi narrado por Muslim, que também narrou que ele costumava dizer, quando ia para a cama:

“Allahumma Rabb al-samawaati wa'l-ard wa Rabb al-'arsh il-'azim, Rabbaanaa wa Rabba kulli shai'in, Faaliq al-habb wa'l-nawa wa munzil al-Tawraati wa'l-Injili wa 'l-Furqaan, a'udhu bika min sharri kulli shai'in anta aakhidhun bi naasiyatihi. Allahumma anta al-awwal fa laisa qablaka shai’un, wa anta al-aakhir fa laisa ba'daka shai'un, wa anta az-zaahir fa laisa fawqaka shai'un wa anta al-baatin fa laisa dunaka shai'un. Iqdi 'annaa al-daina wa aghninaa min al-faqri (Ó Allah, Senhor dos sete céus e do Trono exaltado, nosso Senhor e Senhor de todas as coisas, divisor da semente e da “pedra” da tâmara, Revelador do Tawraat, do Injil e do Furqaan [Alcorão], eu busco refúgio em Ti do mal de todas as coisas que Tu agarras pelo topete [ou seja, tem domínio total sobre]. Ó Allah, Tu és o Primeiro, então não há nada antes de Ti, e Tu és o Último, então não há nada depois de Ti. Tu és az-Zaahir [o maior e mais elevado], então não há nada acima de Ti, e Tu és al-Baatin [consciente dos segredos mais sutis], então não há nada mais próximo do que Tu. Quite nossa dívida e nos poupe da pobreza).” (Narrado por Muslim)

Quando ele acordava do sono, ele dizia: “Al-hamdu Lillaah alladhi ahiaana ba'd ma amaatana wa

ilaihin-nushur (Todos os louvores são para Allah que nos trouxe de volta à vida depois de nos fazer morrer, e para Ele será a ressurreição)." (Narrado por al-Bukhari, 6312). Em seguida, ele escovava os dentes usando o miswaak e recitava as últimas dez ayaat da Surat Aal ‘Imraan, do versículo (interpretação do significado):

“Por certo, na criação dos céus e da terra, e na alternância da noite e do dia…” [Aal ‘Imraan 3:190-200]

E ele dizia: “Allahumma laka al-hamd anta nur al-samawaati wa'l-ard wa man fihinna, wa laka al-hamd anta qayyim ul-samaawaati wa'l-ard wa man fihinna, wa laka al-hamd anta al-haqq wa wa'duka al-haqq wa liqaa'uka haqq wa'l-jannatu haqq wa'l-naaru haqq wa'l-nabiyuna haqq wa Muhammadun haqq wa'l-saa'atu haqq. Allahumma laka aslamtu wa bika aamantu wa 'alaika tawakkaltu wa ilaika anabtu wa bika khaasamtu wa ilaika haakamtu faghfir li ma qaddamutu wa ma akhartu wa ma asrartu wa ma a'lantu anta ilaahi laa ilaaha illa anta (Ó Allah, louvado seja, Tu és a Luz dos céus e da terra e tudo que há neles. A Ti o louvor, Tu és o Sustentador dos céus e da terra e tudo que há neles. A Ti o louvor, Tu és a Verdade (al-Haqq), Tua promessa é verdadeira, o encontro Contigo é verdadeiro, o Paraíso é verdadeiro, o Inferno é verdadeiro, os Profetas são verdadeiros, Muhammad é verdadeiro e a Hora é verdadeira. Ó Allah, a Ti eu me submeto, em Ti eu confio, por Ti me arrependo, com Tua ajuda me esforço (contra Teus inimigos) e a Ti me refiro para o julgamento, então perdoa-me os pecados passados e futuros, o que faço em segredo e o que faço abertamente. Tu és meu Deus e não há outro deus além de Ti). (Narrado por al-Bukhari, 1120).

Ele costumava dormir durante a primeira parte da noite e levantar-se para rezar durante a última parte. Às vezes, ele ficava acordado até tarde para lidar com os assuntos dos muçulmanos. Seus olhos dormiam, mas seu coração não. Quando ele dormia, as pessoas não o acordavam; ele acordava naturalmente.

Quando parava para descansar à noite durante uma viagem, deitava-se sobre o lado direito e, se parava para descansar pouco antes do amanhecer, apoiava a cabeça no antebraço, descansando-a na palma da mão. Isso foi narrado por at-Tirmidhi.

Seu sono tinha a melhor duração e era o mais benéfico. Os médicos dizem que (esta duração) é um terço da noite e do dia, ou seja, oito horas.