



## 21216 - Rasulullah Sallallahu Aleyhi Vesellem'in Uykusu

---

### Soru

Rasulullah S.a.v nasıl uyurdu? Yerde mi yoksa ranza üzerinde mi yatarı? Uyumadan önce belirli bir dua okur muydu?

### Detaylı cevap

Allah'a hamd olsun.

Rasulullah Sallallahu Aleyhi Vesellem; bazen döşek üzerinde, bazen deri üzerinde, bazen hasır üzerinde, bazen yerin üzerinde, bazen ranza üzerinde, bazen kum üzerinde ve bazen de siyah bir örtü üzerinde uyurdu.

Ubad bin Temim amcasından şöyle rivayet eder: Rasulullah Sallallahu Aleyhi Vesellem'in mescidte sırt üstü uzandığını ve bir ayağını diğer ayağın üzerine koymuştu. (Buhari 475, Muslim 2100) döşeği lif dolgulu bir deri idi. Ayrıca örtündüğü bir kumaş vardı. Yani döşek üzerinde yatar ve yorgan ile örtünürdü. Bir defasında zevcelerine şöyle dedi: "Allah'a yemin ederim ki aranızda onun dışında sizden herhangi bir kadın ile aynı yorganın altında iken üzerime vahiy inmemiştir." (Buhari 3775)

Yatağa girdiğinde şöyle dua ederdi: "Allahım! Senin adını anarak ölür ve senin adını anarak yaşarım" (Buhari 7394)

Avuçlarını açar ve İhlas, Falak ve Nas surelerini okur ve avuçlarına üflerdi. Daha sonra vücudunda ulaşabildiği yerleri avuçlarıyla, başının üzerinden (başlayarak), yüzünü ve vücudunu mesh ederdi. Ve bunu üç kere tekrarları.

Sağ tarafına uzanır, sağ elini sağ yanağının altına koyar ve şöyle dua ederdi:

"Kullarını yeniden dirilteceğin o günde beni azabından koru"



Ayrıca yatağına girdiğinde şöyle dua ederdi:

"Bizi yediren, içiren, (başkasına) muhtaç kılmayan ve barındıran Allah'a hamdolsun. Nice koruyanı ve barındıranı olmayan insanlar vardır.

Başka bir duada:

"Yedi kat semânın, yüce arşın Rabbi, bizim Rabbimiz, her şeyin Rabbi, tane ve çekirdekleri yaran, Tevrât'ı, İncîl'i ve Furkân'ı indiren Allahım! Kudret ve hükümrânlığın altında olan her şeyin şerrinden sana sığınırım. Allahım! Sen Evvel'sin, senden önce hiçbir şey yoktur. Sen Âhir'sin, senden sonra hiçbir şey yoktur. Sen, Zahir'sin, senden üstün hiçbir şey yoktur. Sen Bâtın'sın, senden başka gizli şeyleri bilen yoktur. Borcu (hem Allah'ın, hem de kulların haklarını) bizden gider ve bizi fakirlikten kurtarıp zenginleştir." (Muslim 2713)

Uykusundan uyandıığında şöyle dua ederdi:

"Bizi öldürdükten (uykudan) sonra dirilten Allah'a hamd olsun. Dönüş (Kıyâmet günü yeniden diriliş), yalnızca O'nadır." (Buhari 6312) misvak kullanır ve Âli İmranın son on ayetini okurdu.

Ve şöyle dua ederdi:

"Allahım, hamd sadece sanadır. Sen göklerin, yerin ve içindekilerin nurusun, Sen gökleri, yeri ve bunlarda bulunan mevcudatı gözetip ayakta tutarsın, Hamd sadece sana mahsustur. Sen haksın, senin va'din haktır, sana kavuşmak (lika) haktır, sözün haktır, cennet haktır, cehennem haktır, Nebiler haktır, Muhammed haktır, kıyamet günü haktır.

Allahım ben sana teslim oldum (boyun eğdim), sana tasdîk ile iman ettim, sana dayandım (tevekkül). Allahım ben sana yöneldim (inâbe), senin bana verdiğin delillerle mücadele ettim, mücadele ettiğim kişilerle ilgili son kararı sana havale ettim. Allahım benim geçmiş ve gelecek günahlarımı, açığa vurduğum ve gizlediğim kusurlarımı bağışla. Evvel (mukaddim) ve ahir (muahhir) olan sensin. Senden başka hiçbir ilah yoktur." (Buhari 1120)

Gecenin başında uyur ve gece sonunda uyanırdı. Ancak gerektiğinde Müslümanların maslahatı için



gecenin başını uykusuz geçirirdi. Uyurken gözü uyur fakat kalbi uyumazdı. Uyuduğunda kimse onu uyandırmaz, kendisi uyanırdı.

Yolculukta istirahat etmek için durduğunda sağ yan tarafına uzanırdı. Sabah namazından hemen önce dinlenmek istediğinde kolunu diker ve başını avucun içine koyardı. (Tirmizi)

Dengeli uyurdu yani gece ve gündüzün üçte biri olarak hesaplanan sekiz saattir. Bu da sağlık açısından en faydalı süredir.

En iyisini Allah bilir.