

Uyku sünnetleri

“Uykuya girerken ne gibi duâlar okumalıyız? Hangi sünnetlere riâyet etmeliyiz? Ayakların kıbleye uzatılmasında bir sakınca var mıdır?”

İnsan yaratılışı gereği gündüz çalışmakta ve yorulmakta; gece ise dinlenmek için uyumaktadır. Bünyemiz uykuya ve dinlenmeye muhtaçtır. Kur’ân’da Cenâb-ı Hak, “Uykunuzu dinlenme vakti kıldık”¹ âyetiyle bu nimete ve bu beşerî ihtiyaca işaret eder.

Diğer yandan, günde en az altı saat uyuyan bir insan, ömrünün en az dörtte birini uyku ile geçiriyor demektir. Ki, küçük bir rakam değildir. Hayatımızda böylesine önemli bir yere sahip olan uykuya sünnet-i seniyye gözetilerek girilirse, âdî bir hareketten ibaret olan uykumuzaâ€“inşaallah—ibadet mahiyeti kazandırmamız mümkün olacaktır.

Yatma esnasında uymamız tavsiye edilen başlıca sünnet-i seniyyeler: Yatağa abdestli girmek, sağ yanı üzerine yatmak ve yatarken “Eûzü-Besmele” çekerek duâ okumaktır.

* Bera’ bin Âzib (ra) bildirmiştir: Peygamber Efendimiz (asm) buyurdu ki: “Yatağa vardığında önce namaz abdesti gibi abdest al. Sonra sağ tarafına uzan ve şu duâyı oku: ‘Allahümme eslemtü nefsi ileyke. Ve veccehtü vechî ileyke. Ve fevadtü emrî ileyke. Ve elce’tü zahrî ileyke rağbeten ve rahbeten ileyke. Lâ melce’e ve lâ mencâ minke illâ ileyke. Âmentü bikitâbike’llezî enzelte ve nebiyyike’llezî erselte.’ (Allah’ım, nefsimi Sana teslim ettim. Yüzümü Sana çevirdim. İşimi Sana bıraktım. Sırtımı Sana dayadım. Senden hem rahmetini umuyorum, hem korkuyorum. Senden sığınacağım ve kurtuluş bulacağım yer, Senden başkası değildir. İndirdiğin kitabına inandım. Gönderdiğin Peygamberine iman ettim) Eğer o gece ölecek olursan, İslâm fitratı üzerine ölmüş olursun. Bu sözleri, yatarken söylediğin sözlerin sonuncusu kıl.”²

* Hazret-i Âişe (ra) bildirmiştir: Nebiyy-i Ekrem Efendimiz (asm) her gece yatağa girdiği zaman iki elini birleştirerek, “Kul hüva’llâhü Ehad”, “Kul Eûzü Birabbi’l-Felak” ve “Kul Eûzü Birabbi’n-Nâs” sûrelerini okur ve ellerine nefes verirdi. Sonra iki eliyle vücudundan yetiştirdiği yerleri; başını, yüzünü, vücudunun önünü, arkasını

sıvazlar ve meshederdi. Bunu üç defa tekrarlardı.”³

* Amr bin Hureys (ra) anlatmıştır: Resûlullah Efendimiz (asm) buyurdu ki: “Temiz ve abdestli olarak uyuyan kimse, gündüz nafile olarak oruç tutup, gece ibadet yapan kimse gibidir.”⁴

* Ebû Hüreyre (ra) bildirmiştir: Resûl-i Ekrem (asm) şöyle buyurdu: “Sizden biriniz yatarken sağ tarafı üzerine yatsın. Sonra şu duâyı okusun: ‘Bismike Rabbî. Veda’tü cenbî, Ve bike’rfe’uhû. İn emsekte nefsî ferhamhâ. Ve in erseltehâ fe’hfızhâ bimâ tehfezu bihî ibâdeke’s-Sâlihîn.’ (Rabb’im, isminle yanıma yere koydum, adınla kaldıracam. Eğer ruhumu alırsan, ona merhamet et. Eğer almazsan, iyi kullarını muhafaza ettiğin gibi muhafaza et.)”⁵

* Huzeyfe (ra) bildirmiştir: Allah Resûlü (asm) gece yatağına girdiği vakit sağ elini yanağının altına koyardı. Sonra şu duâyı okurdu: “Allahümme bismike emûtü ve ahyâ.” (Allah’ım, isminle ölürüm, isminle dirilirim.) Uyandığı vakit ise, “Elhamdülillâhî’llezî ahyânâ ba’demâ emâtenâ ve ileyhi’n-nüşûr.” (Hamd, bizi öldükten sonra dirilten Allah’a mahsustur. Son gidiş de ancak O’nadır.)⁶

* Yine Peygamber Efendimiz (asm), yatarken Âyete’l-Kürsî okuyan kişi için, Allah’ın sabaha kadar bir muhafız görevlendirdiğini, onu tehlikelerden emin kıldığını ve ona şeytanın yaklaşamayacağını bildirmiştir.⁷

Görüldüğü gibi, uykuya girerken okunan duâların genelinde Allah’a sığınma, ölüm ve diriliş temaları işlenmiştir. Çünkü uyku ölümün küçük kardeşidir ve uyku halinde alıp verdiğimiz nefesler bilinç dışıdır. Bu duâlardan herhangi birini veya bir kaçını okuduğumuzda, sünnet-i seniyye üzeri Allah’a sığınmış oluruz.

Yatarken Peygamber Efendimiz’in (asm) uyardığı tek davranış, yüzükoyun, yani karnı üzeri yatmaktır. Allah Resûlü (asm) karnı üzerine yatıştan Allah’ın razı olmadığını bildirmiştir.⁸ Bunun dışında diğer yatış biçimleri mubah bulunmaktadır. Ancak, necip milletimizde bir saygı işareti olarak, yatarken, zorunlu hallerin dışında, ayakların kibleye uzatılmamasına özen gösterilir. Bu içten gelen bir saygı ve hürmettir. Biz de saygı duyuyoruz.

Sağ yanımız üzerine yatmanın bir hikmetini şöyle açıklamak mümkündür: Bilindiği gibi kalbimiz sol yanımızdadır. Sol yanımız veya karnımız üzerine yattığımız zaman, uyku halinde kalbimize baskı yapmaktan kendimizi koruyamayız. Sıkışan ve rahat çalışması engellenen kalbimiz ise bize uykuda rahat yüzü göstermez; kâbuslar yaşatır. Sabahleyin dinlenmiş olarak değil, tam tersine yorgun olarak uyanırız. Ve bu yorgunluk, gün boyu bütün işlerimizi, verimliliğimizi, aktivitemizi, başarıımızı ve iş

heyecanımızı engeller.

Ayrıca, bilincimizle yaşamadığımız uyku dakikalarında, rahat çalışmaktan alıkoyulan kalbimizin “sekteye ve durmaya” daha yakın bir hâl içine girdiğini, bunun da sağlığımızı tehdit ettiğini unutmayalım.

Dipnotlar:

- 1- Nebe’ Sûresi, 78/9
- 2- Buhârî, Vüdû, 183; Riyâzu’s-Sâlihîn, 80, 811, 812
- 3- Buhârî, Kur’ân’ın Fazîletleri, 1772
- 4- Câmiü’s-Sağîr, 2/2607
- 5- a.g.e., 1/292
- 6- Riyâzu’s-Sâlihîn, Uyku, 814
- 7- Buhârî, Vekâlet, 10
- 8- Riyâzu’s-Sâlihîn, 815