

Yatmak ve uyumak âdâbı

Almanya/Aachen'den Ayşegül Rüzgâr: “Yatmada sünnet olan hususlar nelerdir? Ayakların kıbleye gelmesinde bir sakınca var mıdır?”

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

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, âdi bir hareketten ibâret olan uykumuza—inşaallah—ibâdet mahiyeti kazandırılmaz mümkün olacaktır.

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

*Berâ' 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.” (Mânâsı: “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 îmân 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 yettiği yerleri; başını, yüzünü, vücudunun önünü, arkasını sıvazlar ve meshederdi. Bunu üç defa tekrarlardı.” (3) Â

*Amr bin Hureys (ra) anlatmıştır: Resûlullah Efendimiz (asm) buyurdu ki: “Temiz ve

abdestli olarak uyuyan kimse, gündüz nafile olarak oruç tutup, gece ibâdet yapan kimse gibidir.”Â (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.” (Mânâsı: “Rabb’im, isminle yanımı 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.” (Mânâsı: “Allah’ım, isminle ölürüm, isminle dirilirim.” Uyandığı vakit ise, “Elhamdülillâhi’llezî ahyânâ ba’demâ emâtenâ ve ileyhi’n-nüşûr.” (Mânâsı: “Hamd, bizi öldükten sonra dirilten Allah’a mahsustur. Son gidiş de ancak O’nadır.” (6)

*Yine Peygamber Efendimiz (asm) yatarken “Âyet’el-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 temâları işlenmiştir. Çünkü uyku, ölümün küçük kardeşidir ve uyku halinde alıp verdiğimiz nefesler bilinç dışıdır. Bu duâlardan her hangi birini veya bir kaçını okuduğumuzda, Allah’a sığınmış oluruz.

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

Sağ yanımız üzerine yatmanın bir hikmetini ilk bakışta 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 alı koyulan

kalbimizin “sekteye ve durmaya” daha yakın bir hal içine girdiğini, bunun da sağlığını tehdit ettiğini unutmayalım.Â Â

Dipnot:

- (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.