

Bittgebete, Tipps und Mustahab-Taten für das Schlafen(gehen)

Es ist sehr empfehlenswert Wudhu (d.h. die Gebetswaschung) vor dem Schlafengehen zu vollziehen, da es viel Segen mit sich bringt. Eine Person, die auf Taahir (d.h. auf reiner und sauberer) Bettwäsche im Zustand des Wudhus schläft, bekommt den gleichen Lohn, als hätte sie die ganze Nacht mit Gottesdienst verbracht.

Ferner ist es wichtig und empfohlen vor dem Einschlafen über die Taten des vergangenen Tages abzurechnen, um zu den guten und schlechten Taten, die wir begangen haben zurück zu denken. Wenn die Skala der schlechten Taten höher ist als die Skala der guten Taten, sollten wir uns vornehmen diese Skala am nächsten Tag zu verbessern. Es wird sinnvollerweise gesagt, man solle mit sich selbst abrechnen, bevor über einen abgerechnet wird bzw. vollziehe deine Abrechnung, bevor deine Abrechnung (durch furchterregende Engel) vollzogen wird.

Es wird gesagt, dass der Schlaf die Schwester des Todes ist. Das heißt, wenn man schlafen geht, so sollte man wissen, dass es keine Gewissheit darüber gibt, dass man wieder aufwacht, deshalb ist es sehr wichtig, dass wenn wir schlafen gehen, wir ein sauberes Herz gefüllt mit reinem Glauben aufweisen. Vielleicht haben wir keine Möglichkeit mehr die Fehler in der Vergangenheit zu beheben. Das heißt als erstes sollte man seinen Glauben auffrischen, das heißt bekräftige im Innersten deines Herzens alles was für einen Gläubigen notwendig ist.

Dann vollziehe Istighfaar (um Vergebung flehen) und rezitiere die empfohlenen Du'aas. Es sollte in Erinnerung bleiben, dass es makruh ist nach dem Isha Gebet wach zu bleiben nur um zu Chatten oder die Zeit mit nutzlosen Gesprächen zu verschwenden.

Der heilige Prophet (ﷺ) sagte: Es ist, außer für die folgenden drei Dinge, nicht gut in der Nacht wach zu bleiben, und diese sind:

- (1) Um Namaz-e-Shab zu verrichten (Tahajjud)
- (2) Um den heiligen Quran zu rezitieren oder um sich zu bilden und
- (3) für die Braut, welche in der ersten Nacht zum Haus ihres Ehemannes kommt.

Es ist ebenso makruh

(a) bis Sonnenaufgang zu schlafen

(b) zwischen Maghrib und Ischaa zu schlafen und

(c) nach der Zeit des Asr zu schlafen. Und es ist empfehlenswert ein kleines Schläfchen kurz vor Duhur (im Sommer) und Mittagsruhe nach dem Duhur Gebet und Asr zu halten.

Eine Person beklagte sich beim heiligen Propheten (ﷺ) aufgrund von Gedächtnisschwund, ihr wurde geraten ein kleines Schläfchen am Nachmittag zu halten. Sie tat dies und wurde geheilt.

Es ist Sunnah während des Schlafengehens sich auf die rechte Seite zu legen und die Hand unter die Wange zu tun. Es ist makruh sich auf die linke Seite zu legen.

Bittgebete vor dem Schlafengehen

Vor dem Schlafengehen, ist es empfohlen die rituelle Waschung zu vollziehen. Man sollte auf dem rechten Arm schlafen und sein Gesicht Richtung Kaaba wenden. Es ist besser, wenn man Tasbih Fatima bevor man ins Bett geht rezitiert, damit man keine beunruhigenden Träume erlebt.

Imam Jaafar al-Sadiq (ؑ) sagte, dass man bevor man ins Bett geht, die Sure al-Qadr 11 mal rezitieren sollte und die Sure Al-Ikhlās ebenso 11 mal. Jemand, der das tut, dem werden seine Sünden während der nächsten 50 Jahre vergeben. Wenn jemand beunruhigende Träume erlebt, so sollte er die Sure al-Falaq und die Sure al-Nas vor dem Schlafengehen rezitieren.

Imam Mohammed Baqir (ؑ) sagt, dass wenn man sich im Bett dreht, man sagen sollte: Alhamdu lillah wallaho akbar

Imam Jaafar al-Sadiq (ؑ) sagte, dass wenn eine Person zu einer bestimmten Zeit in der Nacht aufwachen möchte, das folgende vor dem Schlafengehen rezitieren sollte:

Allahumma la tunsenee zikraka wa la tauamminnee makruka wa la tajalni min al ghafeleena wa anabbehuni leuhibbul saa aate ilaika adooka fiha fatastajeebo li wa asaluka fatuhtaini wa astaghferuka fataghfirli innahu la egferul zunooba illa anta ya arham ar rahemeen



Es gibt einige sehr gute Du'aas, welche vor dem Schlafengehen rezitiert werden sollten. Sie lauten wie folgt:

Rezitiere 3 mal Surah Ikhlās und Surah Takaasoor.

Rezitiere diesen Du'a, um den Sawaab von 1000 Rak'at Namaaz zu erhalten: „Yaf'alullaahu Maa Yashaau Bi Qudratihee, Wa Yahkumu Maa Yureedu Bi Izzatihee.“

Rezitiere Salawaat auf alle Propheten, Tasbihaat-e-Arba'aa, und Istighfaar für alle gläubigen Männer und Frauen.

Rezitiere „Al-Qayyoomu“ (Der Ewige) 156 mal, um einen einwandfreien Schlaf zu haben.

Rezitiere 100 mal „Al-Baaisu“ um die Weisheit zu vermehren, oder 573 das gleiche, um geistige Kraft zu erlangen.

Rezitiere Tasbeeh Fatima Zahra (ؑ)

Rezitiere Surah al-Hashr und Surah Az-Zaariyaat (dies vermehrt den Lebensunterhalt).

Rezitiere diesen Duaa: „Aoodhu Bikalimaatillaahit Ttammaatil Latee Laa Yujaavizuhunna Barrun Walaa Faajirun Min Sharri Maa Zara'a Wa Min Sharri Maa Bara'a Wa Min Sharri Kulli Daabbatin Huwa Aakhidhun Bi Naasiyatihaa Inna Rabbee Alaa Swiraatum Mustaqeem.“

Um geschützt vor Ehtelaam (einem Samenerguß) zu sein, rezitiere: „Allaahumma Aoodhu Bika Minal Ihtillaami Wa Min Soo'il Ihlaami Wa Min An Yatalaa Abaa Bi Yash-Shaytaanu Fil Yaqdhati Wal Manaam.“

Bittgebete, Tipps und Mustahab-Taten für das Schlafen(gehen)

Rezitiere Aayatul Qurseeh, Aamanar-Rasool, und danach diesen Duaa: „Al-Hamdulillaahil-Ladhee Faqahar, Wal Hamdulillaahil Ladhee Batwana Fakhabar, Wal Hamdu Lillaahil Ladhee Malaka Fa Qadar, Wal Hamdu Lillaahil Ladhee Yuhyil Mawta Wa Yummeetul Ahya'a Wahuwa Alaa Kulli Shay'in Qadeer.“

Rezitiere: „Bismillaahi Aamantu Billaahi Wa Kafartu Bittwaaghooti, Allaahumahfadhnee Fee Manaamee Wa Fee Yaqdhatee.“

Rezitiere: „Aoodhu Bi Izzatillaahi Wa Aoodhu Bi Qudratillaahi Wa Aoodhu Bi Jalaailaahi Wa Aoodhu Bi Sultwaanillaahi Wa Aoodhu Bi Jamaalillaahi Wa Aoodhu Bi Daf'illaahi Wa Aoodhu Bi Man'illaahi Wa Aoodhu Bi Jam'illaahi Wa Aoodhu Bi Mulkillaaahi Wa Aoodhu Bi Wajhillaahi Wa Aoodhu Bi Rasoolillaahi (S.A.W.W.) Min Sharri Maa Khalaqa Wa Bara'a Wa Dhara'a.“

Um zu einer bestimmten Zeit aufzuwachen rezitiere folgendes: „Allaahumma Laa Tu'minne Makraka Walaa Tunsinaa Dhikraka Walaa Taj'alnee Minal Ghaafileena Aqoomu Saa'ata.“ (hier erwähnst du die Uhrzeit)

Wenn du Angst hast nicht zu einer bestimmten Zeit aufzuwachen, dann rezitiere diesen Duaa: „Qul Innamaa Basharun Mislokum Yoohaa Elayya Annamaa Elaahokum Elaahin Waahid, Famankaana Yarjoo Liqaa'a Rabbihee Falya'amal Swaalihan Walaa Yushrik Bee Ibaadatee Rabbihee Ahadaa.“

Um einen guten, friedlichen und einen furchtlosen Schlaf zu haben rezitiere: „Laa Ilaaha Illallaahu Wahdhu Laa Shareeka Lahoo Yuhyee Wa Yumeetu Wa Yumeetu Wa Yuhyee, Wahuwa Hayyun Laa Yamoot.“

Duaa: „Allaahumma Innaka Faradhta Alayya Twaa'atan Aliyyibni Abee Twaalibin, Wal Hasani Wal Husayn Wa Aliyyibnil Husayn, Wa Muhammadibni Aliyyin, Wa Ja'faribi Muhammad, Wa Moosabni Ja'far, Wa Aliyyibni Moosa, Wa Muhammadibni Aliyyin, Wa Aliyyibni Muhammad, Wall Hasanibni Aliyyin, Wal Hujjatul Qaaimi Swalawaatullahi Alayhim Ajma'een.“

Duaa: „Sub'haanallaahi Heena Tumsoona Wa Heena Tusbihoon,, Walahul Hamdu Fis-Samaawaati Wal Ardh, Wa Ashiyyan Wa Heena Tudh'hiroon.“

Duaa: „U'eedhu Nafsee Wa Dhurriyyatee Wa Ahlibaytee Wa Maalee Bi Kalimaatillaahit-Tammaati Min Kulli Shaytwaanin Wa Haammatin Min Kulli Aynin Laammatin.“

Für Schutz rezitiere: „Bismil-Laahir-Rahmaanir-Raheem. Innahum Yakeedoona Kaydan Wa Akeedu Kayda, Fa Mahhilil Kaafireena Amhilhum Ruwayda.“

Duaa, wenn man vom Schlaf erwacht: „Sub'haanallaahi Rabbin-Nabiyyeen, Wa Ilaahil Mursaleen, Wa Rabbil Mustadh'afeen, Wal Hamdu Lillaahilladhee Yuhyil Mawta Wa Huwa Alaa Kulli Shay'in Qadeer.“

Wenn du aus dem Bett steigst, rezitiere: „Hasbiyar-Rabbu Minal Ibaadi, Hasbiyalladhee Huwa Hasbee, Hasbee Mudh Kuntu Hasbee, Hasbiyallaahu Wa Ni'amal Wakeel.“

Imaam Ja'afar Saadiq (ؑ) sagte, dass jemand der diesen Duaa 3 mal rezitiert, während er

Bittgebete, Tipps und Mustahab-Taten für das Schlafen(gehen)

schlafen geht, von seinen Sünden gereinigt wird, als wäre er ein neugeborenes Kind: „Al-Hamdulillaahil-Ladhee Alaa Faqahar, Wal Hamdu Lillaahil-Ladhee Batwana Fa Khabar, Wal Hamdu Lillaahil-Ladhee Malaka Fa Qadar, Wal Hamdu Lillaahil-Ladhee Yuhyil Mawta Wa Yumeetul Ahyaa'a Wahuwa Alaa Kulli Shay'in Qadeer.“

Der gleiche Imam (☐) sagte, man sollte keine Nacht ohne diesen Duaa rezitiert zu haben verbringen: „Aoodhu Bi Izzatillaahi Wa Aoodhu Bi Quدراتillaahi Wa Aoodu Bi Jalaalillaahi Wa Aoodhu Bi Sultwaanillaahi Wa Aoodhu Bi Jamaalillaahi Wa Aoodhu Bi Daf'illaahi Wa Aoodhu Bi Man'illaahi Wa Aoodhu Bi Jam'illaahi Wa Aoodhu Bi Mulkillaaahi Wa Aoodhu Bi Wajhillaahi Wa Aoodhu Bi Rasoolillaahi Swallallahu Alayhi Wa Aalihi Min Sharri Maa Khalaqa Wa Bara'a Wa Dhara'a.“

Der Imaam sagte, dass wer auch immer 100 mal die Surah al-Ikhlaas zur Schlafenszeit rezitiert, dessen 50 Jahre lang begangenen Sünden vergeben werden.

Der Imam sagte, dass wer auch immer aus dem Schlaf erwacht, und den folgenden Duaa rezitiert, sollte als ein dankbarer Diener Allahs (swt) erachtet werden: „Sub'haanallaahi Rabbin-Nabiyyeen Wa Ilaahil Mursaleen Wa Rabbil Mustadh'afeen Wal Hamdu Lillaahil-Ladhee Yuhyil Mawta Wa Huwa Alaa Kulli Shay'in Qadeer.“

Wer auch immer, das folgende zur Schlafenszeit rezitiert, den sollte Allah (swt) vor Dieben und jeglichem Übel schützen: Aayatul Kursi.

Der heilige Prophet (☐) sagte, dass die Sure al-Ikhlās während der Schlafenszeit 3 mal zu rezitieren, genau so ist, als hätte man den heiligen Quran gelesen; Salawaat auf die Propheten (☐) zu rezitieren macht sie zu Vermittlern am Tag des jüngsten Gerichts; Istighfaar für alle Gläubigen zu machen, macht sie alle dir gegenüber erfreut und ‚Tasbeehaat-e-Arba'aa‘ zu rezitieren ist gleich den Hajj und die Umrah vollzogen zu haben.

Imaam Muhammad Baqir (☐) sagte, dass wenn du schlafen gehst, lege deine rechte Hand unter deinen Kopf und rezitiere diesen Duaa: Bismillaahi Innee Aslamtu Nafsee Ilayka Wa Wajjahtu Wajhiya Ilayka Wa Fawwadhtu Amri Ilayka Wa Al'ja'atu Dhawahri Ilayka Wa Tawaqqaltu Ilayka Rahabatan Minka Wa Raghbatan Ilayka Laa Manjaa Walaa Malja'a Minka Illaa Ilayka Aamantu Bi Kitaabikal-ladhee Anzalta Wa Bi Rasoolikal-Ladhee Aarsalat. Dann rezitiere Tasbiha-tul-Zahra'.

Es wird ebenfalls überliefert, dass man nicht vergessen sollte diesen Duaa zu rezitieren wenn man zu Bett geht: Ueedhu Nafsee Wa Dhurriyatee Wa Ahli Baytee Wa Maalee Kalimaatillaahit-Tammaati Min Kulli Shaytwanin Wa Haammatin Wa Min Kulli Aynil-Laammati.

Imaam Radhaa (☐) sagte, dass wer auch immer diesen Duaa rezitiert, sicher davor sein sollte, unter einem eingestürzten Haus zu verbleiben: Innallaaha Yumsikus-Samaawaati Wal Ardha An Tazoola Wa La'in Zaalataa In Amsakahuma Min Ahadin Mimba'adihi, Innahoo Kaana Haleeman Ghafoora.

Imaam Ja'afar Saadiq (☐) sagte, wer auch immer 100 mal Laa Ilaaha Illallaah zur

Bittgebete, Tipps und Mustahab-Taten für das Schlafen(gehen)

Schlafenszeit rezitiert, dem baut Allah (swt) ein Haus im Paradies, und wer auch immer 100 mal Istighfaar macht, dessen Sünden werden in solch einer Menge vergeben, wie die fallenden Blätter der Bäume

Es wird von einer authentischen Überlieferung von Imaam Ali ibnul Husayn (ؑ) berichtet, dass wer auch immer den folgenden Duaa zur Schlafenszeit rezitiert, dessen Armut und Probleme verschwinden und wird nicht durch irgendein gefährliches Insekt verletzt: Allaahumma Antal Awwalu Falaa Shay'in Qablaka Wa Antadh-Dhwaahiru Falaa Shay'un Fawqaka Wa Antal Baatwinu Falaa Shay'un Doonaka Wa Antal Aakhiru Falaa Shay'un Ba'adaka. Allaahumma Rabbas-Samaawaatis-Sab'I Wa Rabbal Aradheenas-Sab'I Wa Rabbat-Tawraati Wal Injeeli Waz-Zaboor Wal Qur'aanil Hakeem. Aoodhu Bika Min Sharri Kulli Daabbatin Anta Aakhizun Bi Naaswiyatihaa, Innaka Alaa Swiraatum Mustaqeem.

Imaam Jaa'far Saadiq (ؑ) sagte, dass wenn du schlafen möchtest, du es aber nicht kannst, du folgenden Duaa rezitieren solltest: Sub'haanallaahi Zish-Shaani Daa'imis-Sultaani Kulla Yawmin Huwa Fish-Shaan.

Imaam Jaa'far Saadiq (ؑ) sagte, wenn du damit gesegnet werden möchtest, den heiligen Propheten (ؐ) im Traum zu sehen, du folgende Aamal verrichten solltest: Nach dem Ischaa Gebet, verrichte ein Ghusl, danach bete 4 Rak'aat Namaaz in welchen du die Ayatul Kursi 100 mal in jeder Rak'aa rezitierst, danach rezitiere 1000 mal Salawaat, dann schlaf auf Bettwäsche, auf der weder halal noch haram Taten vollzogen wurden und lege deine rechte Hand auf deine rechte Wange und rezitiere 100 mal: - Sub'haanallahi Wal Hamdu Lillaahi Wa Laa Ilaaha Illallaahu Wallaahu Akbar, Walaa Hawla Walaa Quwwata Illaa Billaah.

Wenn du damit gesegnet werden möchtest, Imam Ali (ؑ) im Traum zu sehen, dann rezitiere zur Schlafenszeit folgenden Duaa: Allaahumma Innee As'aluka Yaa Man Laho Lutfun Khufayyun Wa Ayaadeehi Baasitwatun Laa Taqbeedhan As'aluka Bi Lutfikal Khafiyil-Ladhee Maa Latwufat Bihee Li Abdin Illaa Kafaa An Turiyanees Mawlaaya Ameerul Mu'mineen Aliy-Yibna Abee Twaalibin Alayhissalaamu Fee Manaamee.

Eine Person, welche in ihrem Traum eine tote Person sehen möchte, sollte folgendes machen: Vollziehe den Wudhu und schlafe auf der rechten Seite, rezitiere Tasbeeh von Fatima Zahra' (S.A.), danach rezitiere diesen Duaa: Allaahumaa Antal Hayyul-Ladhee Laa Yooswafu Wal Eemana Ya'arifu Minhu Badaa'atil Al'ashyaau Wa Ilayka Ta'oodu Akbal Minhaa Kuntu Maljaa'a Wa Maa Adabar Minhaa Lam Yakunlahoo Maljaa'un Walaa Manjaa Minka Illaa Ilayka, Fa As'aluka Bi Laa Ilaaha Illaa Anta, Wa As'aluka Bismillaahir-Rahmaanir-Raheem, Wa Bihaqqi Habbabika Muhammadin Swallallaahu Alayhi Wa Aalihi Sayyidin-Nabiyyeen, Wa Bihaqqi Aliyyin Khayril Waswiyyeen, Wa Bihaqqi Faatimata Sayyidatan-Nisaail Aalameen, Wa Bihaqqil Hasani Wal Husaynil-Ladheena Ajalta Humaa Sayyiday Shabaabi Ahlil Jannati Alayhi Ajmaeens-Salaamu, An Tuswalli Alaa Muhammadin Wa Aali Muhamma Wa In Turiyanees Mayyiti Fil Haalil-Latee Huwa Feehaa.

Imaam Jaa'far Saadiq (ؑ) sagte, wenn du die Seite während dem Schlaf wechselst rezitiere

Bittgebete, Tipps und Mustahab-Taten für das Schlafen(gehen)

folgendes: Al-Hamdu Lillaahi Walaahu Akbar.

Dies ist vom gleiche Imaam (ﷺ): Wenn du vom Schlaf erwachst, rezitiere folgendes: Sub'haanallahi Rabbin-Nabiyyeen Wa Ilaahil Mursaleen Wa Rabbil Mustadh'afeen, Wal Hamdu Lillaahil-Ladhee Yuhyil Mawta Wahuwa Alaa Kulli Shay'in Qadeer.

Um die (Anleitung zur) Lösung eines Problems im Traum zu sehen mache folgendes: Gehe zu Bett während du im Zustand der Tahaarah bist. Bevor du einschläfst, rezitiere 7 mal Surah Ash-Shams und 7 mal Surah Al-Layl, dann rezitiere: Allaahumj'alnee Min Amri Haadhaa Farajan Wa Makhrajan.

Frage: Die faulen Jugendlichen verschwenden ihre Zeit viel zu sehr mit Schlafen. Sie schlafen ohne Wecker. Was gibt es für eine Lösung für solche Menschen?

Die Antwort: Sie sollten die folgenden Verse eines Gedichtes lesen und zu einer Entscheidung kommen:

„Oh ihr, die zu viel schlafen und desinteressiert seid, zu viel Schlaf bringt Leidwesen mit sich. Wenn du ins Grab steigst, wirst du eine lange Zeit schlafen im Grab nach dem Tod, und ein Bett mit Sünden oder guten Taten, die du verrichtet hast, wird da auf dich warten.“

Die heiligen Überlieferungen warnen vor zu viel Schlaf.

Der heilige Prophet (ﷺ) sagte: „Hüte dich vor zu viel Schlaf, denn es lässt seinen Freund arm dastehen am Tag des jüngsten Gerichts.“

Imam al-Baqir (ﷺ) sagte in einem Hadith Qudsi, dass der Prophet Moses (ﷺ) sagte: „O mein Herr, welcher deiner Menschen zählt zu den Dir abscheulichsten? Allah (swt) sagte:

„Diejenigen die in der Nacht schlafen und am Tag faul sind.“

Imam as-Sadiq (ﷺ) sagte: „Allah (swt) hasst viel Schlaf und viel Faulheit“ Er sagte ebenso:

„Viel Schlaf verschmutzt die Religion und das Leben.“

Die Jugendlichen sollten sich eine Arbeit für sich suchen, oder ihre Freizeit damit verbringen gute Informationen zu lesen und sammeln und damit Suren aus dem heiligen Quran zu lernen, denn der Quran beleuchtet das Herz und das Leben. Wer auch immer in seiner Jugendzeit lernt, wird, wenn er erwachsen wird, von dem Wissen Gebrauch nehmen. Die älteren lernen nichts, wenn sie es verpasst haben in ihrer Jugendzeit sich Wissen anzueignen.

Der Islam hat das Bedürfnis des Menschen nach Schlaf nicht ohne spezielle Methoden ausgelassen, welche einen angenehmen Schlaf zulassen, und beim Aufstehen stärken. Hier sind einige dieser Methoden, welche vor dem zu Bett gehen eingehalten werden sollten:

1. Man sollte erst zu Bett gehen, nachdem man sich von Schweiß und anderen unangenehmen Gerüchen befreit hat.
2. Man sollte Wudhu verrichten
3. Man sollte auf die Toilette gehen, um sich zu befreien.
4. Man sollte einige quranische Verse und Bittgebete rezitieren, besonders die Sure Ikhlas (112), al-Hashr (59) oder at-Takathur (102), oder alle drei. Und das rezitieren, was der

Bittgebete, Tipps und Mustahab-Taten für das Schlafen(gehen)

Prophet (ﷺ) immer sagte: „Oh mein Herr, wenn Du Dir meine Seele während dem Schlaf nimmst, vergebe ihr, und wenn Du sie freilässt, so schütze sie, so wie Du Deine guten Menschen schützt.“

5. Man sollte nicht auf dem Gesicht und dem Bauch schlafen, denn das ist der Schlaf des Teufels und es schadet dem Körper. Die Gläubigen schlafen auf dem Rücken oder auf der rechten Seite, außer sie haben einen (z.B. medizinischen) Grund dafür.

6. Wenn man dar liegt, sollte man anstatt über sinnlose Dinge nachzudenken, sich selbst zur Rechenschaft ziehen, für das was man während des Tages gemacht hat.

Imam as-Sadiq (ﷺ) sagte: „Wenn du zu Bett gehst, denke an das, was du während dem Tag gemacht hast, und denke daran, dass du sterben wirst, und du wieder belebt wirst, um bestraft zu werden.“

7. Huthayfa berichtet: „Als der Prophet (ﷺ) zu Bett ging, sagte er (ﷺ): „In Deinem Namen, oh Allah, sterbe und lebe ich.“ Und wenn er aufgewacht ist, sagte er: „Preis sei Allah, der uns belebt, nach dem Er uns sterben lässt, und zu Ihm ist die Rückkehr.“

Lieber Bruder, gehe früh zu Bett und scheue Nächte voll mit Spielen und Vergnügungen und wache früh auf, um alles Gute vor dir zu sehen; gutes Befinden, Lebensunterhalt, Aktivität und Lebensfreude.

Zu der Zeit, in der du aus dem Schlaf erwachst, wirst du verstehen, was du in den obigen Zeilen gelesen hast, über die Nachteile des zu vielen Schlafs und über die Methoden des Schlafs. Wenn du dies verstehst, wirst du zur gewünschten Zeit aufstehen.

Rezitiere dieses Bittgebet bevor du schlafen gehst, um zu der Zeit aufzustehen, die du möchtest: „Oh Mein Herr, lasse mich nicht Deine Erwähnung vergessen, lasse mich nicht sicher fühlen vor Deinem Elend, und mache mich nicht zu den desinteressierten.“