El sueño bueno es de Al-lah y el malo es de Satán.

Narró Abu Qatada -Al-lah esté complacido con él- que el Profeta -la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él-: “El sueño bueno es de A-llah y el malo es de Satán. Pues quien tenga un mal sueño que escupa (sin saliva) tres veces a su izquierda y se refugie en Al-lah de Satán (diciendo: ‘Audhu billahi min ashaitani arrayim’). Verdaderamente no le dañará.” Narró Yabir -Al-lah esté complacido con él- que el Mensajero -la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él- dijo: “Si alguno de ustedes tiene un sueño desagradable, que escupa (sin saliva) tres veces a su izquierda, se refugie en Al-lah de Satán (diciendo: ‘Audhu billahi min ashaitani arrayim’) y cambie el lado sobre el que se hallaba acostado.”

[Hadiz auténtico (sahih)] [Registrado por Muslim - Registrado por Al-Bujari y Muslim]

El Mensajero de Al-lah -la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él- informa en este hadiz que el buen sueño, libre de los actos de Satán y de su distorsión, es un don que Al-lah otorga a sus siervos como parte de las buenas nuevas para los creyentes, advertencia para los negligentes y recordatorio para los obstinados. Mientras que el sueño que es enrevesado y confuso no es más que una confusión de Satán sobre el alma humana, una distorsión y molestia sobre ella, mediante la visión de cuestiones que le preocupan y afligen, por las que el ser humano se entristece y puede enfermar. Esto es así porque Satán es enemigo del ser humano, se complace con lo que aflige al hombre y lo entristece. Por ello, el hombre debe buscar las causas que alejen de Satán y su susurro, tratándolo como se indica en este hadiz. Primero: debe escupir tres veces a su izquierda. Segundo: debe refugiarse en Al-lah de Satán (diciendo: ‘Audhu billahi min ashaitani arrayim’) para alejar su maldad y afección. Tercero: si estuviese acostado sobre el costado izquierdo debe cambiar al derecho y viceversa. Si actúa como se le indica aquí, no le afectará ningún mal de Satán si Al-lah quiere, puesto que el Mensajero -la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él-, se muestra confiado del éxito de estas medidas.

http://www.sunnah.global/hadeeth/es/show/3586