# Si se disponen a acostarse en su lecho o meterse en la cama, digan “Al-lahu Akbar” (Al-lah es el más grande) treinta y tres veces, “Subhana Al-lah” (Gloria a Al-lah) treinta y tres veces, y “Al-hamdu lil-lah” (Alabado sea Al-lah) otras treinta y tres veces.

Se transmitió de Alí, Al-lah esté complacido con él, que el Mensajero de Al-lah, Él le bendiga y le dé paz, le dijo a él y a Fátima, Al-lah esté complacido de él : “Si se disponen a acostarse en su lecho o meterse en la cama, digan “Al-lahu Akbar” (Al-lah es el más grande) treinta y tres veces, “Subhana Al-lah” (Gloria a Al-lah) treinta y tres veces, y “Al-hamdu lil-lah” (Alabado sea Al-lah) otras treinta y tres veces.” Y en otro relato: “Allahu akbar, treinta y cuatro veces.”

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

Fátima se quejó ante el Mensajero de Al-lah, Él le bendiga y le dé paz, por el agotamiento que le causa el molino manual de piedra, y le pidió a su padre un sirviente que le ayude en con ello. El Mensajero de Al-lah, Él le bendiga y le dé paz, le dijo: “¿Acaso no queréis que os indique lo que es mejor que ese sirviente? Y le indicó que debía repetir esta invocación (dikr): que si se disponen a ir a la cama y se introducen en su lecho, que digan: “Subhana Al-lah” treinta y tres veces, “Al-hamdu li Al-lah” (Alabado sea Al-lah) y “Al-lahu Akbar” (Al-lah es el más grande) treinta y cuatro veces. Y luego dijo el Mensajero de Al-lah: esto es más beneficioso para vosotros que el sirviente. Por esto: toda persona, cuando se disponga a acostarse, debe cumplir esta tradición y velar por ella, diciendo “Subhana Al-lah” (Gloria a Al-lah) treinta y tres veces, “Al-hamdu li Al-lah” (Alabado sea Al-lah) y “Al-lahu Akbar” (Al-lah es el más grande) treinta y cuatro veces, con esto completaría las cien veces. Esto ayuda al ser humano a realizar sus asuntos, y, si duerme, se habría quedado dormido invocando a Al-lah Majestuoso y Excelso.

http://www.sunnah.global/hadeeth/es/show/6076