ഉറക്കവും പ്രാർത്ഥനയും

സയ്യിദ് സഹ്ഫർ സ്വാദിഖ്

സത്യ വിശ്വാസികൾ ജീവിക്കേണ്ടത് വിശുദ്ധ ഖുർആനിൻെറയും തിരുസുന്നത്തിൻെറയും അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്. പ്രമാണങ്ങൾക്കനുയോജ്യമായി ജീവിക്കുന്നവർക്ക് മാത്രമേ മനസ്സിന് ശാന്തിയും സമാധാനവും കരഗതമാവുകയുള്ളു. അതല്ലാതെ എവിടെ പോയാലും മനഃശാന്തി ലഭിക്കുകയില്ല. ശാന്തിയും, സമാധാനവും ലഭിക്കുവാനായി അല്ലാഹു പറയുന്നത് അവനെ ഓർക്കുവാനാണ്. അല്ലാഹു പറയുന്നു:

الـذين آمنـوا وتطمـئن قلـوبهم بـذكر اللـه ألـا بـذكر اللـه تطمـئن القلـوب "അതായത് വിശ്വസിക്കുകയും അല്ലാഹുവിനെപ്പറ്റിയുള്ള ഓർമ്മകൊണ്ട് മനസ്സുകൾ ശാന്തമായി തീരുകയും ചെയ്യുന്നവരെ. ശ്രദ്ധിക്കുക; അല്ലാഹുവെ പറ്റിയുള്ള ഓർമ്മകൊണ്ടത്രെ മനസ്സുകൾ ശാന്തമായി തീരുന്നത്" (റഅ്ദ്:28) ഒരു വിശ്വാസി തൻെറ മുഴുവൻ സമയവും അല്ലാഹുവിനെ സ്മരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. തൻെറ ഉറക്കത്തിലും ഉണർവ്വിലും അവനെ സ്മരിക്കണമെന്ന് പ്രവാചക തിരുമേനി(സ) കൽപിക്കുന്നുണ്ട്. മുസ്ലിമായവൻ ഉറങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ് പ്രാർത്ഥിക്കേണ്ട ചില പ്രാർത്ഥനകളും അതിൻെറ ആശയവുമാണ് താഴെ വിവരിക്കുന്നത്.

അബൂഹുറൈറ(റ)യിൽ നിന്ന് നിവേദനം: പ്രവാചകൻ(സ) പറയുന്നു: "ആരെങ്കിലും ഉറങ്ങുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കുകയാണെങ്കിൽ അവൻ തൻെറ വിരിപ്പ് മൂന്ന് പ്രാവശ്യം കുടയട്ടേ, എന്നിട്ട് ഇപ്രകാരം പറയുകയും ചെയ്യുക:

(بِاسمك ربي وضعت جنبِي وبِك أرفَعه إنْ أمسكْت نفْسِي فَارحمها وإنْ أرسلْتها فَاحفَظْها بِما تحفَظُ بِه عبادك الصالحين) * بخاري

അർത്ഥം: രക്ഷിതാവെ, നിൻെറ നാമത്തിൽ എൻെറ പാർശ്വത്തെ ഞാൻ വെക്കുന്നു, നിന്നിലേക്ക് ഞാനതിനെ ഉയർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു, നീ അതിനെ പിടിച്ചെടുക്കുകയാണെങ്കിൽ അതിനോട് നീ കാരുണ്യം കാണിക്കേണമേ, നീ അതിനെ വീണ്ടും അയക്കുകയാണെങ്കിൽ നിൻെറ സദ്വൃത്തരായ അടിമകളെ സംരക്ഷിക്കുന്നത് പോലെ അതിനെയും സംരക്ഷിക്കേണമേ" (ബുഖാരി)

പ്രവാചക(സ)യിൽ നിന്ന് ആയിഷാ(റ) ഉദ്ധരി ക്കുന്ന ഒരു ഹദീസ് ശ്രദ്ധിക്കുക:

عن عائشةَ أن النبِي صلى الله علَيه وسلم كَانَ إذَا أوى إلَى فراشه كُل لَيلَة جمع كَفَيه ثُم نفَثَ فيهما فَقَرأ فيهما قُلْ هو الله أحد و قُلْ أعوذُ بِرب الْفَلَق و قُلْ أعوذُ بِرب الناس ثُم يمسح بِهما ما استطَاع من جسده يبدأُ بِهما علَى رأسه ووجهه وما أَقْبلَ من جسده يفْعلُ ذَلك ثَلَاثَ مرات *

"പ്രവാചക(സ)തിരുമേനി ഉറങ്ങുവാനായി വിരിപ്പിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുകയാണെങ്കിൽ എല്ലാ രാത്രികളിലും തൻെറ രണ്ട് കൈ കളും ഒരുമിച്ച് കൂട്ടി അതിൽ ഊതുകയും തുടർന്ന് ഖുൽഹു വല്ലാഹു അഹദും, ഖുൽ അഊദുബിറബ്ബിൽ ഫലഖും, ഖുൽ അഊദുബിറബ്ബിന്നാസും ഓതി ആ കൈകൾ കൊണ്ട് തല മുതൽ തുടങ്ങി തനിക്ക് കഴിയുന്ന ശരീര ഭാഗങ്ങൾ മുഴുവനും തടവാറുണ്ടായിരുന്നു, പ്രവാചകൻ മൂന്ന് പ്രാവശ്യം ഇങ്ങനെ തടവുമായിരുന്നു" (ബുഖാരി)

عن أَبِي مسعود الْبدري رضي الله عنه قَالَ قَالَ رسولُ الله صلى الله علَيه وسلم الْآيتان من آخر سورة الْبقَرة من قَرأَهما في لَيلَة كَفَتاه) بخاري

അബൂമസ്ഊദ് അൽബദ്രി(റ)വിൽ നിന്ന് നിവേദനം: (പ്രവാചകതിരുമേനി(സ) പറഞ്ഞു: "ആരെങ്കിലും രാത്രിയിൽ അൽബഖറ: സൂറത്തിലെ അവസാനത്തെ രണ്ട് ആയത്തുകൾ ഓതുകയാണെങ്കിൽ അവന് അത്തന്നെ മതി" (ബുഖാരി)

عن براءُ بن عازبٍ رضي الله عنه أن رسولَ الله صلى الله علَيه وسلم قَالَ:(إذَا أخذْت مضجعك فَتوضأْ وضوءَك للصلَاة ثُم اضطَجِع علَى شقك الْأيمنِ ثُم قُلِ : (اللهم إني أسلَمت وجهِي إلَيك وفَوضت أمرِي إلَيك وألْجأْت ظَهرِي إلَيك رغْبةً ورهبةً إلَيك لا ملْجأَ ولاَ منجا منك إلا إلَيك آمنت بِكتابِك الذي أنزلْت وبِنبِيك الذي أرسلْت) بخاري ومسلم

"ബറാഅ്ബ്നു ആസ്വിബ്(റ)വിൽ നിന്ന് നിവേദനം: പ്രവാചകതിരുമേനി(സ) പറഞ്ഞു: "നീ ഉറങ്ങുവാനായി വിരിപ്പിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുകയാണെങ്കിൽ നമസ്കാരത്തിന് വുളൂഅ് ചെയ്യുന്നത് പോലെ നീ വുളൂഅ് ചെയ്യുക, എന്നിട്ട് വലത് ഭാഗത്തേക്ക് ചെരിഞ്ഞ് കിടന്ന് താഴെ വരുന്ന പ്രാർത്ഥന ചൊല്ലുക. "അല്ലാഹുവെ, ഞാനെ ൻെറ മുഖം നിന്നിലേക്ക് സമർപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു, എൻെറ

www.salafivoice.com

പ്രശ്നങ്ങളെല്ലാം തന്നെ നിന്നിലേക്ക് അർപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. ഭയപ്പെട്ട് കൊണ്ടും, ആഗ്രഹിച്ച് കൊണ്ടും എൻെറ മുതുകിനെ നിന്നിലേക്ക് ഞാൻ അർപ്പിക്കുന്നു. നിന്നിൽ നിന്ന് നിന്നിലേക്കല്ലാതെ യാതൊരു അഭയവും, രക്ഷയും ഇല്ല. നീ അവതരിപ്പിച്ച വേദഗ്രന്ഥത്തിലും, നീ നിയോഗിച്ചിട്ടുള്ള പ്രവാചകനിലും ഞാൻ വിശ്വസിച്ചിരിക്കുന്നു" (ബുഖാരി, മുസ്ലിം)

പ്രവാചക പുത്രി ഫാതിമാ(റ) ഒരു ഭൃത്യയെ വേണമെന്ന് ആവശ്യപ്പെട്ട് കൊണ്ട് പ്രവാചകനോട് കാര്യം പറഞ്ഞപ്പോൾ തിരുമേനി അവർക്ക് നൽകുന്ന ഉപദേശം നാം ശ്രദ്ധിക്കുക. "നിങ്ങൾ ചോദിച്ചതിനേക്കാളും ഉത്തമമായത് ഞാൻ അറിയിച്ച് തരട്ടെയോ? അവർ പറഞ്ഞു: അതെ, പ്രവാചകരെ; തിരുമേനി(സ) അവരോട് പറഞ്ഞു:

(إِذَا أخذْتما مضاجِعكُما فَسبحا ثَلاثًا وثَلاثين واحمدا ثَلاثًا وثَلاثين وكَبرا أَربعا وثَلاثين فَهو خير لَكُما من خادمٍ)

നിങ്ങൾ ഉറങ്ങുവാനായി വിരിപ്പിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുകയാ ണെങ്കിൽ سـبحان لله എന്ന് മൂപ്പത്തിമൂന്ന് പ്രാവശ്യവും, الحمـد لله എന്ന് മുപ്പത്തി മൂന്ന് പ്രാവശ്യവും الله اكـبر എന്ന് മൂപ്പത്തിനാല് പ്രാവശ്യവും പറയുക. അതാണ് നിങ്ങൾക്ക് വേലക്കാരനേക്കാളും ഉത്തമമായത്" (ബുഖാരി) പ്രവാചകനിൽ നിന്ന് ഈ ദിക്റുകൾ കേട്ടത് മുതൽ അലി(റ) അവയെ ജീവിതത്തിൽ ഒരിക്കൽ പോലും ഉപേക്ഷിച്ചിട്ടില്ല.

ബുഖാരി ഇമാം ഉദ്ധരിക്കുന്ന സുദീർഘമായ ഒരു ഹദീസിൽ നമുക്ക് കാണാനാവും; ആരെങ്കിലും തൻെറ വിരിപ്പിലേക്ക് പ്രവേശിച്ചാൽ അവൻ ആയത്തുൽ കുർസി ആദ്യം മുതൽ അവസാനം വരെ ഓതട്ടേ, എങ്കിൽ നേരം വെളുക്കുന്നത് വരെ അല്ലാഹു അവനെ രക്ഷിക്കുന്നതാണ്. പിശാച് അവനെ സമീപിക്കുകയുമില്ല.

قَالَ لي إِذَا أويت إِلَى فراشك فَاقْرأْ آيةَ الْكُرسي من أولها حتى تختم الْآيةَ (الله لَا إِلَه إِلَا هو الْحي الْقَيوم) وقَالَ لي لَن يزالَ عليك من الله حافظٌ ولَا يقْربك شيطَانٌ حتى تصبح)

അബൂഹുറൈറ(റ) പറയുന്നു: "എന്നോട് പ്രവാചക തിരുമേനി(സ) പറഞ്ഞു: നീ നിൻെറ വിരിപ്പിലേക്ക് പ്രവേശിച്ചാൽ ആയത്തുൽകുർസി ആദ്യം മുതൽ അവസാനം വരെ പാരായണം ചെയ്യുക. (സൂറത്ത് അൽബഖറയിലെ 255 - ാമത്തെ ആയത്ത്)
എന്നിട്ട് എന്നോട് പറഞ്ഞു: അപ്പോൾ നിനക്ക് അല്ലാഹുവിൽ നിന്നുള്ള സംരക്ഷണം ഉണ്ടാകുകയും നേരംവെ ളുക്കുന്നത് വരെപിശാച് നിന്നിലേക്ക് അടുക്കുകയും ഇല്ല.

ഉറക്കിൽ നിന്ന് എഴുന്നേറ്റാൽ:
ഒരാൾ ഉറക്കിൽ നിന്ന് ഉണർന്നാലും അല്ലാഹുവിനെ സ്മരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പ്രവാചകതിരുമേനി(സ) പഠിപ്പിക്കുന്നു:

عن حذَيفَةَ بنِ الْيمان قَالَ كَانَ النبِي صلى الله عليه وسلم إِذَا أوى إِلَى فراشه قَالَ: بِاسمك أموت وأَحيا وإِذَا قَام: قَالَ الْحمد لله الذي أحيانا بعد مـا أماتنا وإِليه النشور)

ഹുദൈഫതുൽ യമാൻ(റ) പറയുന്നു: "പ്രവാചക തിരുമേനി(സ) ഉറങ്ങുവാനായി വിരിപ്പിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ പറയാറുണ്ടായിരുന്നു "അല്ലാഹുവെ, നിൻെറ നാമത്തിൽ ഞാ ൻ മരിക്കുകയും ജീവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു" ഉറക്കിൽ നിന്ന് എഴുന്നേറ്റാൽ "മരണത്തിന് ശേഷം ഞങ്ങളെ ജീവിപ്പിച്ച അല്ലാഹുവിനാണ് സർവ്വ സ്തുതിയും. അവനിലേക്ക് തന്നെയാണ് മടക്കവും" എന്നും പറയാറുണ്ടായിരുന്നു. (ബുഖാരി)

ഉറക്കിൽ നിന്ന് പെട്ടെന്ന് ഉണർന്നാൽ:
ഉറങ്ങികൊണ്ടിരിക്കേ ആരെങ്കിലും ഞെട്ടി ഉണരുകയാണെങ്കിൽ താഴെവരുന്ന പ്രാർത്ഥന ചൊല്ലുക.

عن عبادةُ بن الصامت عنِ النبِي صلى الله عليه وسلم قَالَ :من تعار من الليلِ فَقَالَ :لاَ إِلَه إِلَا الله وحده لَا شريك لَه لَه الْملْك ولَه الْحمد وهو علـى كُلِ شيءٍ قَدير الْحمد لله وسبحانَ الله ولَا إِلَه إِلَا الله والله أكْبر ولَا حولَ ولَا قُوةَ إِلَا بِالله ثُم قَالَ اللهم اغْفر لي أو دعا استجِيب لَه فَإِنْ توضأَ وصلى قُبِلت صلَاته) بخاري

ഉബാദത്തുബ്നു സ്വാമിത്തിൽ നിന്നും നിവേദനം: പ്രവാചക തിരുമേനി(സ) പറയുന്നു: "ആരെങ്കിലും രാത്രിയിൽ ഉണർന്നാൽ അവൻ ഇപ്രകാരം പറയട്ടെ: "അല്ലാഹുവ ല്ലാതെ ആരാധനക്കർഹനായി

www.salafivoice.com

ആരും ഇല്ല. അവന് യാതൊരു പങ്കുകാരനും ഇല്ല. അവനാകുന്നു രാജാധികാരവും, സർവ്വ സ്തുതിയും, അവൻ എല്ലാത്തിനും കഴിവു ള്ളവനാണ്. അല്ലാഹുവിനാണ് സർവ്വസ്തുതികളും, അല്ലാഹു എത്രയോ പരിശുദ്ധൻ, അല്ലാഹുവല്ലാതെ ആരാധനക്കർഹനില്ല, അല്ലാഹുവാണ് ഏറ്റവും വലിയവൻ, അല്ലാഹുവിനെകൊണ്ടല്ലാതെ യാതൊരു കഴിവും, അധികാരവുമില്ല" എന്നിട്ട് 'അല്ലാഹുവെ എനിക്ക് പൊറുത്ത് തരേണമേ', എന്നോ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റാവശ്യങ്ങളോ പ്രാർത്ഥിച്ചാൽ ഉത്തരം ലഭിക്കും. വുളുവെടുത്ത് കൊണ്ട് നമസ്കരിക്കുകയാണെങ്കിൽ ആ നമസ്കാരം സ്വീകരിക്ക പ്പെടും." (ബുഖാരി)

ഉറക്കിൽ എന്തെങ്കിലും സംഭവിച്ചാൽ:
ഉറങ്ങുന്ന സന്ദർഭത്തിൽ എന്തെങ്കിലും സംഭവിക്കുകയാണെങ്കിൽ അവൻ തഴെ വരുന്ന പ്രാർത്ഥന ചൊല്ലട്ടെ.

(أن رسولَ الله صلى الله عليه وسلم قَالَ: إذَا فَزع أحدكُم في النومِ فَلْيقُلْ: أعوذُ بِكَلمات الله التامات من غَضبِه وعقَابِه وشر عباده ومن همزات الشياطينِ وأنْ يحضرون) فَإنها لَن تضره)
പ്രവാചക തിരുമേനി(സ) പറഞ്ഞു: "ഉറക്കിനിടയിൽ ആർക്കെങ്കിലും ഭയമോ, മറ്റുവല്ലതുമോ സംഭവിക്കുകയാണെങ്കിൽ അവൻ ഇപ്രകാരം പ്രാർത്ഥിക്കട്ടെ. "അല്ലാഹുവെ, നിൻെറ പൂർണ കലിമാത്തുകൾ കൊണ്ട് നിൻെറ ശിക്ഷയിൽ നിന്നും, കോപത്തിൽ നിന്നും, നിൻെറ സൃഷ്ടികളുടെ ബുദ്ധിമുട്ടുകളിൽ നിന്നും, പിശാചിൻെറ വസ്വാസുകളിൽ നിന്നും, പിശാച് എന്നിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിനെ തൊട്ടും ഞാൻ നിന്നോട് രക്ഷ ചോദിക്കുന്നു" (തിർമിദി)

ഉറക്കിൽ ഒരാൾ വല്ലതും കാണുകയാണെങ്കിൽ അവൻ ചെയ്യേണ്ടത്.
عن أَبِي سعيد الْخدرِي أنه سمع النبِي صلى الله عليه وسلم يقُولُ إذَا رأى أحدكُم رؤيا يحبها فَإنما هي من الله فَلْيحمد الله عليها ولْيحدثْ بِهـا وإذَا رأى غَير ذَلك مما يكْره فَإنما هي من الشيطَان فَلْيستعذْ من شرها ولَا يذْكُرها لأحد فَإنها لَا تضره: بخاري
അബൂ സഈദുൽ ഖുദ്രി(റ)വിൽ നിന്ന് നിവേദനം: പ്രവാചകൻ(സ) പറയുന്നതായി കേട്ടു: "ഉറങ്ങുന്നതിനിടയിൽ ആരെങ്കിലും താൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന വല്ലതും കാ ണുകയാണെങ്കിൽ അത് അല്ലാഹുവിൽ നിന്നുള്ളതാണ് അതിന് വേണ്ടി അല്ലാഹുവിനെ സ്തുതിക്കുകയും, അതിനെപ്പറ്റി സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇനി വെറുക്കപ്പെട്ടതാണ് കാണുന്നതെങ്കിൽ അത് പിശാചിൽ നിന്നാണ്, അവൻെറ ഉപദ്രവത്തിൽ നിന്ന് നീ ശരണം ചോദിക്കുക. അതിനെപ്പറ്റി ആരോടും സംസാരിക്കരുത്. കാരണം അത് അവന് ഉപദ്രവമുണ്ടാക്കുകയില്ല." (ബുഖാരി)

ഉറക്കിൽ നിന്ന് എഴുന്നേൽക്കുന്നവൻ പാത്രത്തിൽ തൻെ കൈ പ്രവേശിപ്പിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് മൂന്ന് പ്രാവശ്യം കൈ കഴുകേണ്ടതുണ്ട്.
عن أَبِي هريرةَ أن النبِي صلى الله عليه وسلم قَالَ: إذَا استيقَظَ أحدكُم من نومه فَلَا يغمس يده في الْإناءِ حتى يغسِلَها ثَلَاثًا فَإنه لَا يدرِي أين باتت يده * مسلم
അബൂഹുറൈറ(റ)വിൽ നിന്നും നിവേദനം: പ്രവാചക തിരുമേനി(സ) പറഞ്ഞു: "ആരെങ്കിലും ഉറക്കിൽ നിന്ന് ഉണർന്നാൽ പാത്രത്തിൽ കൈ പ്രവേശിപ്പിക്കുന്നതിന് മൂമ്പ് മൂന്ന് പ്രാവശ്യം കൈ കഴുകട്ടെ. കാരണം ഉറക്കിൽ തൻെറ കൈ എവിടെയാണ് കഴിച്ച് കൂട്ടിയതെന്ന് അവനറിയില്ല" (മുസ്ലിം)