

## 28. నిద్రకు ఉపక్రమించినపుడు పఠించు దుఆలు

99. హజ్రత్ అబ్దుల్లాహ్ బిన్ ఖుబైబ్ (రది) ఉల్లేఖనం: ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లమ్) నాకు చదువుమని ఆదేశించారు: ఓ ప్రవక్తా! ఏమి చదవాలి ? అని నేను ప్రశ్నించాను దానికి బదులుగా ఆయన “ఖుల్ హువల్లాహు అహద్” మరియు “ముఅవ్విదత్తైన్” (ఖుల్ అఊదు బిరబ్బిల్ ఫలఖ్ మరియు ఖుల్ అఊదు బిరబ్బిన్నాస్) మూడు సార్లు

ఉదయం సాయంత్రం చదవండి ఇది అన్ని విషయాల కంటే మేలైనవని బోధించారు. (అబూదావూద్, తిర్మిదీ 3-182).

ప్రతి రాత్రి ప్రవక్త ముహమ్మద్ (స) తన పడకపై కూర్చోని “ఖుల్ హువల్లాహు అహద్” మరియు “ముఅవ్విదత్తైన్” చదివి, రెండు అరచేతులు కలిపి, దానిలో ఊదేవారు. తరువాత ఆ చేతులతో శరీర భాగాలు అందినంత వరకు రుద్దేవారు. తల, ముఖము, శరీరము ముందు భాగము నుండి ప్రారంభించేవారు. ఈ విధంగా మూడు సార్లు చేసేవారు. (బుఖారీ, ముస్లిం).

۹۹ - "يَجْمَعُ كَفَّيْهِ ثُمَّ يَنْفُثُ فِيهِمَا فَيَقْرَأُ فِيهِمَا: بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ﴾

బిస్మిల్లాహ్ హిరహ్ మానిర్రహీమ్. 1, ఖుల్ హువల్లాహు అహద్ 2, అల్లాహుస్ సమద్ 3, లమ్ యలిద్ వలమ్ యూలద్ 4, వలమ్ యకుల్లాహు కుఘువన్ అహద్.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ۝ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ﴾

బిస్మిల్లాహ్ హిరహ్ మానిర్రహీమ్. ఖుల్ అఊదు బిరబ్బిల్ ఫలఖ్ 1,

మిన్ షరీ మా ఖలఖ్ 2, వ మిన్ షరీ గాసిఖిన్ ఇదా వఖబ్ వ మిన్ షరీన్ నఫ్ఫాసాతి ఫిల్ ఉఖద్ 4, వ మిన్ షరీ హాసిదిన్ ఇదా హసద్ 5.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿قُلْ أَعُوذُ  
 بِرَبِّ النَّاسِ ○ مَلِكِ النَّاسِ ○ إِلَهِ النَّاسِ ○  
 مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ○ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي  
 صُدُورِ النَّاسِ ○ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ﴾ ثُمَّ  
 يَمْسَحُ بِهِمَا مَا اسْتَطَاعَ مِنْ جَسَدِهِ يَبْدَأُ بِهِمَا عَلَى  
 رَأْسِهِ وَوَجْهِهِ وَمَا أَقْبَلَ مِنْ جَسَدِهِ " (يَفْعَلُ ذَلِكَ ثَلَاثَ  
 مَرَّاتٍ).

బిస్మిల్లాహ్ హిర్రహ్ మానిర్రహీమ్. ఖుల్ అఊదు బిరబ్బిన్నాన్ 1, మలికిన్నాన్ 2, ఇలాహిన్నాన్ 3, మిన్ షరీల్ వన్వాసిల్ ఖన్నాన్ 4, అల్లదీ యువన్ విసు ఫీ సుదూ రిన్నాన్ 5, మినల్ జిన్నతి వన్నాన్.<sup>1</sup>

۱۰۰ - ﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ  
 سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا  
 الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا  
 خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ

1. అల్ బుఖారీ అల్ ఫతహ్ 9/62.

كُرْسِيِّهِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلَا يُؤْتِيهِمْ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ  
الْعَظِيمُ ﴿١٠٠﴾

100. నీవు నిద్ర పోయే ముందు “ఆయతల్ కుర్సీ” చదివినట్లయితే ఉదయం వరకు నీ కోసం అల్లాహ్ ఓక సంరక్షకుడిని నియమిస్తాడు. తద్వారా షైతాను నీ దరిదాపులకు కూడా రాలేడు. (బుఖారీ).

బిస్మిల్లాహ్ హిద్రహ్ మానిద్రహీమ్. అల్లాహు లా ఇలాహ ఇల్లా హువల్ హయ్యుల్ఖయ్యామ్, లా తఅఖుదుహూ సినతువ్ వల్ నౌముల్ లహూ మా ఫిస్సమావతి వమా ఫిల్ అర్ది, మన్ దల్దీ యప్పఉ ఇందహూ ఇల్లా బి ఇద్దిహీ యఅలము మా ఖైన అయ్దీహిం వమా ఖల్ఫహుం వలా యుహీతూన బిషైయిమ్ మిన్ ఇల్మిహి ఇల్లా బిమా షాఅ వసీఅ కుర్సియ్యు హుస్సమా వతి వల్ అర్ది, వలా యువూదుహూ హిఫ్దుహూమా వహువల్ అలియ్యుల్ అదీమ్.<sup>1</sup>

అల్లాహ్ - ఆయన తప్ప ఆరాధ్య దైవం ఎవ్వడూ లేడు. సకల చరాచర సృష్టికి మూలాధారం అయిన ఆయన సజీవుడు, నిత్యుడు, అనంతుడు. ఆయన నిదురపోడు, ఆయనకు కునుకూ రాదు. ఆయన సమ్ముఖంలో ఆయన అనుజ్ఞ లేకుండా సిఫారసు చెయ్యగల వాడెవ్వడు ? ప్రజల ముందు ఉన్న దానినీ ఆయన ఎరుగును. వారికి గుప్తంగా ఉన్నదీ ఆయనకు తెలుసు. ఆయన స్వయంగా తెలియజెయ్యాలని అభిలాషిస్తే తప్ప ఆయనకున్న జ్ఞాన విశేషాలలోని ఏ విషయమూ వారి గ్రహణ పరిధిలోకి

1. సూరతుల్ బఖర, ఆయత్ : 255, ఎవరైతే తన పడకపై చేరినప్పుడు దీనిని పఠిస్తారో అతనికి అల్లాహ్ తరపునుండి ఒక రక్షకుడు వస్తాడు మరియు అతని పద్దకు తెల్లవారే వరకు షైతాను రాజాలడు అల్ బుఖారీ అల్ ఫతహ్ 4/487.

రాదు. ఆయన రాజ్యాధికారం ఆయనకు ఎంత మాత్రం అలసట కలిగించదు. ఆయన మాత్రమే సర్వాధికుడు, సర్వోత్తముడూను. (సహీహ్ అల్ జామి 5-339) (అల్ బఖర:255)

۱۰۱ - ﴿ءَامَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ ۚ  
وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ ۚ لَا  
نُفِرُ بَيْنَ يَدَيْكَ أَحَدٍ مِّنْ رُّسُلِهِ ۚ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا  
عُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ۝ لَا يُكْفُ اللَّهُ نَفْسًا  
إِلَّا وَسَعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا  
تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا  
إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا  
تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۚ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا  
أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۝﴾ .

101. ఆమనర్ రసూలు బిమా ఉన్జిల ఇలైహి మిన్ రబ్బిహీ వల్ మూమినున్, కుల్లున్ ఆమన బిల్లాహి, వ మలాంకతిహీ, వకుతుబిహీ, వరసులిహీ, లా నుఫర్రిఖు బైన అహదిమ్ మిర్రసులిహీ, వఖాలూ సమీనా వ అతానా, గుఫ్ రాసక రబ్బునా, వ ఇలైకల్ మసీర్. లా యుకల్లి ఫుల్లాహు, నఫ్సున్ ఇల్లా ఉన్అహా లహా మా కసబత్, వ అలైహా మక్తసబత్. రబ్బునా లా తుఅఖిద్నా, ఇన్నసీనా అవ్ అఖ్తానా రబ్బునా వలా తహ్మిల్ అలైనా ఇన్ రన్ కమా హమల్తహూ అలల్దీన,

మిన్ ఖల్లీనా. రబ్బునా వలా తుహమ్మిల్నా మాలా తాఖతలనా బిహి, వ అప్పు అన్నా, వగ్గిర్లనా, వర్హమ్మా, అస్త మౌలానా, ఫన్సుర్నా అలల్ ఖామిల్ కాఫిరీన్.

తన ప్రభువు నుండి తనపై అవతరించిన దాన్ని ప్రవక్త విశ్వసించాడు. ఈ ప్రవక్తను విశ్వసించేవారు కూడా దానిని హృదయ పూర్వకంగా విశ్వసించారు. వారంతా అల్లాహ్ నూ, ఆయన దూతలనూ, ఆయన గ్రంథాలనూ, ఆయన ప్రవక్తలనూ విశ్వసించారు. వారు ఇలా అన్నారు: “మేము అల్లాహ్ పంపిన ప్రవక్తలలోని ఏ ఒక్కరినీ బేధభావంతో చూడము.

మేము ఆదేశం విన్నాము, శిరసావహించాము. ప్రభూ! క్షమా భిక్ష పెట్టు అని మేము అర్థిస్తున్నాము చివరకు మేమంతా నీ ధ్యాసకే మరలి వస్తాము”.

- ఏ ప్రాణిపైనా అల్లాహ్ దాని శక్తికి మించిన బరువును మోపడు. తాను సంపాదించిన పుణ్యానికి తానే సత్ఫలితాన్నీ, తాను కూడబెట్టిన పాపానికి తానే దుష్ఫలితాన్ని ప్రతి వ్యక్తి అనుభవిస్తాడు. - (విశ్వసించిన ప్రజలారా! మీరు ఈ విధంగా ప్రార్థిస్తూ ఉండండి) “మా ప్రభూ! పొరపాటు వల్ల జరిగే మా తప్పులను పట్టబోకు. ప్రభూ! మాకు పూర్వం వారిపై మోపిన భారాన్ని మాపై మోపకు. ప్రభూ! ఏ బరువును మోసే శక్తి మాలో లేదో, దానిని మాపై పెట్టకు. మమల్మి మన్నించు. మమ్మల్ని క్షమించు. మమ్మల్ని కరుణించు. నీవు మాకు రక్షకుడవు. అవిశ్వాసులకు వ్యతిరేకంగా మాకు సహాయపడు (అల్ బఖర 285-286).

102. మీలో నుండి ఎవరైనా తన పడక నుండి లేచిన తరువాత తిరిగి దానిపై చేరుకున్నప్పుడు తమ దుప్పటి చివరి భాగాన్ని పట్టి మూడుసార్లు దులపవలెను. ఎందుకంటే అతని తరువాత ఆ పడకపై ఏదైనా పురుగు

1. ఎవరైతే రాత్రి ఈ రెండింటిని పఠిస్తారో ఇవి అతని రక్షణకు చాలును, అబ్ బుఖారీ అల్ ఫతహ్ 9/94, ముస్లిం 1/554, సూరతుల్ బఖర నుండి రెండు ఆయతులు, 285-286.

చేరిందేమో అతనికి తెలియదు. మేను వాల్చిన తరువాత ఇలా చదవాలి:

۱۰۲ - «بِسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ  
أَرْفَعُهُ، فَإِنْ أَمْسَكَتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ  
أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا، بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ  
الصَّالِحِينَ».

బిస్మిక<sup>1</sup> రబ్బీ, వదఅతు జంబీ వ బిక అర్పఉహా ఫఇన్ అమ్మక్త నఫ్సీ  
ఫర్ హమ్హా వ ఇన్ అర్సల్తహా ఫహఫ్దహా బిమా తఫ్ఫదు బిహీ  
ఇబాదకన్ సాలిహీన్.<sup>2</sup>

నా ప్రభూ! నీ పేరునే తలచుకుంటు నా శరీరాన్ని వాల్చాను, నీ పేరుతోనే  
దాన్ని లేపుతాను, ఒకవేళ నీవు నా ప్రాణాన్ని ఆపుకుంటే దానిని నీవు  
కరుణించు, ఒకవేళ దానిని పంపించినట్లయితే దానిని కాపాడు, ఎలాగైతే  
నీవు నీ పుణ్య పురుషులను రక్షిస్తావో (బుఖారీ ముస్లిం).

۱۰۳ - «اللَّهُمَّ إِنَّكَ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ  
تَوَفَّأَهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا، إِنْ أَحْيَيْتَهَا  
فَاحْفَظْهَا، وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاعْفِرْ لَهَا. اللَّهُمَّ إِنِّي

1. (మీలో ఎవరైనా తన పడకనుండి లేచిపోయి మళ్ళీ తిరిగి తన పడకకు వచ్చి  
నప్పుడు బిస్మిల్లాహ్ పలుకుతూ తన దుప్పటి తో మూడుసార్లు పడకని దులపవలెను,  
తన తర్వాత దానిపై పడకపై ఏమి వచ్చినదో అతనికి తెలియదు. అలాగే పడకపై  
పరుండినప్పుడు పరించాలి....) అల్ హదీథ్.

2. అల్ బుఖారీ 1/126 ముస్లిం 4/2084.

أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ».

**103.** అల్లాహుమ్మ ఇన్నక ఖలఖ్తు నఫ్సీ వ అన్న తవఫ్ఫాహా లక మమాతుహా వ మహ్యాహా, ఇన్ అహ్మాయయ్తహా ఫహ్మఫద్హా, వ ఇన్ అమత్తహా ఫగ్గఫిర్ లహా, అల్లాహుమ్మ ఇన్నీ అస్ అలుకల్ ఆఫియహ్.<sup>1</sup>

ఓ అల్లాహ్! నిస్సందేహంగా నీవే నన్ను సృష్టించావు మరియు నీవే నా ప్రాణాన్ని తీసుకుంటావు. నీ కోసమే నా చావు, బ్రతుకులు. దానిని నీవు బ్రతికిస్తే దానిని రక్షించు, ఒకవేళ దాన్ని చంపితే దానికి క్షమాభిక్ష పెట్టు, ఓ అల్లాహ్! నేను స్వస్థత కోసం నిన్ను అర్థిస్తున్నాను. (ముస్లిం, అహ్మద్).

۱۰۴ - «اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ».

**104.** అల్లాహుమ్మ ఖినీ<sup>2</sup> అదాబక యౌమ తబ్అను ఇబాదక<sup>3</sup>

ఓ అల్లాహ్! నన్ను ప్రళయం రోజున నీ శిక్ష నుండి కాపాడు (అబూదావూద్, తిర్మిదీ 3-143).

۱۰۵ - «بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا».

**105.** బిస్మికల్లాహుమ్మ అమూతు వ అహ్యా.<sup>4</sup>

ఓ అల్లాహ్! నేను నీ పేరున మరణిస్తున్నాను, నీ పేరుతోనే బ్రతుకుతున్నాను (బుఖారీ, ముస్లిం).

1. దీనిని ముస్లిం ఉల్లేఖించారు 4/2083 మరియు అహ్మద్ 2/79 ఉల్లేఖించారు.

2. రసూలుల్లాహ్ సల్లల్లాహు అలైహి వ సల్లం పడుకునేటప్పుడు కుడిచేయి చెంప క్రిందపెట్టి పడుకునేవారు మరియు ఆతర్వాత ఇలా అనెడివారు.....) అల్ హదీథ్.

3. అబూదావూద్ 4/311 మరియు చూడుము సహీద్ అత్తిర్మిదీ 3/143.

4. అల్ బుఖారీ అల్ ఫతహ్ 11/113 మరియు ముస్లిం 4/2083



106. సేవకుని కంటే ఉత్తమమైన ఒక ఉపాయాన్ని నేను మీ ఇద్దరికీ (అలీ, ఫాతిమా (రజియల్లాహు అన్హుమా)) చెప్పనా? మీరు నిద్రపోయే ముందు 33 సార్లు సుబ్హానల్లాహ్, 33 సార్లు అల్ హమ్దు లిల్లాహ్, 34 సార్లు అల్లాహు అక్బర్ అని స్మరించండి, అది మీకు ఒక బానిస కంటే మేలైనది.<sup>1</sup> (బుఖారీ, ముస్లిం).

۱۰۷ - «اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَوَاتِ السَّبْعِ وَرَبَّ  
الْأَرْضِ وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ  
شَيْءٍ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى، وَمُنزِلَ التَّوْرَةِ  
وَالْإِنْجِيلِ، وَالْفُرْقَانِ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ  
شَيْءٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ. اللَّهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ  
قَبْلَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ،  
وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ، وَأَنْتَ الْبَاطِنُ  
فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ، اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ وَأَغْنِنَا مِنَ  
الْفَقْرِ».

107. అల్లాహుమ్మ రబ్బున్ సమావాతి సబ్ఓ, వ రబ్బుల్ అర్ది, వ రబ్బుల్ అర్దిల్ అదీమ్, రబ్బునా వరబ్బు కుల్లి షైజన్, ఫాలిఖల్ హబ్బి వన్నవా, వ ముస్ట్లత్ తౌరాతి వల్ ఇన్బీలి, వల్ షుర్ఖాన్. అఊదుబిక

1. తన పడకపైకి పోయినప్పుడు ఎవరైతే ఇలా అంటారో అతనికది సేవకునికంటే మేలైనది. అల్ బుఖారీ అల్ ఫతహ్ 7/71 మరియు ముస్లిం 4/2091.

మిన్ షరీ కుల్లి పైఅన్ అస్త ఆఖిదు బినాసియతిహ్, అల్లాహుమ్మ అస్తల్ అవ్వలు ఫలైస ఖల్లక పైఉన్, వ అస్తల్ ఆఖిరు ఫలైస బాదక పైవున్, వ అస్తద్ దాహిరు ఫలైస ఫౌఖక పైఉన్, వఅస్తల్ బాతిను ఫలైస దూనక పైఉన్, ఇఖ్లి అన్నద్ దైస వ అగ్గినా మినల్ ఫత్ఖ్.<sup>1</sup>

సప్తాకాశాలకూ, మహోన్నత పీఠానికి ప్రభూ! మాకూ మరియు సమస్తానికీ ప్రభూవైన ఓ అల్లాహ్! విత్తనాన్నీ, టెంకనూ చీల్చేవాడా, తౌరాతు, ఇంజీలు మరియు పుర్ఖాను గ్రంథాలను అవతరింపజేసినవాడా! నీ ఆదీనంలో ఉన్న ప్రతిదాని కీడు నుండి నేను నీ శరణు కోరుచున్నాను. ఓ అల్లాహ్! నీవే మొదటి వాడవు, నీ కంటే ముందు ఏదీ లేదు. నీవే కపటివాడవు. నీ తర్వాత ఏమీ లేదు. నీవే ఆధిక్యత కలవాడవు. నీపై ఎవరి ఆధిక్యతా లేదు. నీవే అదృప్య దైవానివి, నీ కన్నా అదృప్యంగా ఉన్నది ఏదీ లేదు, మా అప్పును తీర్చుము. మాకు బీదరికాన్నుండి విముక్తిని ప్రసాదించుము.

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا، وَكَفَانَا،  
وَآوَانَا، فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِيَّ».

**108.** అల్ హమ్దు లిల్లాహిల్లదీ అత్అమనా వ సఖానా వ కఫానా, వ ఆవానా ఫ కమ్ మిమ్మన్ లా కాఫియ లహూ వలా ముఅవియ.<sup>2</sup>

సమస్త స్తోత్రములు అల్లాహ్ కే చెందును. ఆయనే మాకు తినిపించాడు, త్రాపాడు సరిపడినంతగా అనుగ్రహించాడు, వసతి కల్పించాడు. సరిపడినన్ని వస్తువులు లేనివారు, వసతి లేనివారు ఎంతమంది లేరని (ముస్లిం).

1. ముస్లిం 4/2084.

2. ముస్లిం 4/2085.

۱۰۹ - «اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ  
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ،  
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ  
نَفْسِي، وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ، وَأَنْ أَقْتَرِفَ  
عَلَى نَفْسِي سُوءًا، أَوْ أَجْرَهُ إِلَى مُسْلِمٍ»

109. అల్లాహుమ్మ అలిమల్ గైబి వషహాదతి ఫాతిరస్సమావాతి, వల్ అర్ది రబ్బు కుల్లి షైఇన్ వ మలీకహు, అష్హదు అల్లా ఇలాహ ఇల్లా అన్త, అఊదుబిక మిన్ షర్రి నఫ్సీ వ మిన్ షర్రిష్ షైతాని వషిర్కిహి, వ అన్ అఖ్తరిఫ అలా నఫ్సీ సూఅన్ అవ్ అజుప్రహూ ఇలా ముస్లిం.<sup>1</sup>

ఓ అల్లాహ్! గోచర అగోచరాల జ్ఞానీ! భూమ్యాకాశాల సృష్టికర్తా! సర్వానికీ ప్రభువా, యజమానీ! నీవు తప్ప నిజమైన ఆరాధ్యుడు ఎవడూ లేడని నేను సాక్ష్యమిస్తున్నాను. నా ఆంతర్యంలోని కీడునుండి షైతాన్ కీడు నుండి, వాడి షిర్క్ నుండి నీ శరణు కోరుచున్నాను. ఇంకా నాకు నేనై కల్పించుకునే కీడు నుండి, లేక ఇతర ముస్లిములకు నా ద్వారా సంక్రమించే కీడు నుండి నేను నీ శరణు కోరుచున్నాను. (అబూదావూద్, తిర్మిదీ 3-142).

110. ప్రవక్త ముహమ్మద్ (సల్లన) “అలిఫ్ లామ్ మీమ్ తన్నీలున్ సజ్దా” మరియు “తబారకల్లదీ బియదిహిల్ ముల్కు” చదివే వరకు నిద్ర పోయేవారు కారు.<sup>2</sup> (నసాయి, సహీహుల్ జామి 4-255).

1. అబూదావూద్ 4/317 మరియు చూదుము సహీహ్ అతిర్మిదీ 3/142.

2. అత్తిర్మిదీ, అన్నైసాఈ మరియు చూదుము సహీహ్ అల్ జామిఅ 4/255.

111. నిద్రపోవటానికి పడకకు చేరినప్పుడు నమాజుకై వుజూ చేసినట్లు వుజూ చేసి తిరిగి పడుకుని ఇలా చదవాలి.

۱۱۱ - «اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ  
أَمْرِي إِلَيْكَ، وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَالْجَأْتُ  
ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا  
مَنْجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ  
وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ».

“అల్లాహుమ్మ<sup>1</sup> అస్తమ్ము నఫ్సీ ఇలైక, వఫవ్వద్తు అమ్రీ ఇలైక, వ వజ్జువ్తు వ జేహీ ఇలైక, వ అల్జత్తు దహరీ ఇలైక, రగ్బతన్ వ రహ్బతన్ ఇలైక, లా మల్జా వలా మన్జా మిన్క ఇల్లా ఇలైక, ఆమను బికితాబికల్లదీ అన్వల్త వ బినబియ్యికల్లదీ అర్సల్త”<sup>2</sup>

ఓ అల్లాహ్! నా ఆత్మను నీ ఆధీనం చేసాను, నా వ్యవహారాలన్నీ నీకు అప్పగించాను. నా ముఖాన్ని నీ వైపుకు మరల్చాను, నా వీపును నీ వైపుకు వంచాను, (ఇవన్నీ నేను) భయభక్తులతో, శ్రద్ధాసక్తులతో చేసాను. నీ పట్టు నుండి తప్పించుకోలేను. నీవు తప్ప నాకు రక్షకుడు లేడు. నీవు అవతరింప జేసిన గ్రంథాన్నీ మరియు నీవు పంపిన ప్రవక్తనూ

1. రహూలుల్లాహ్ సల్లల్లాహు అలైహి వసల్లం అన్నారు “నీవు నీ పడకపైకి పోయేటప్పుడు సలాహ్ (నమాజు) కొరకు చేసేలా వుదూచేయి పిదప కుడి ప్రక్కపై పడుకో ఆపిదప ఈ దుఆ పఠించు ఒకవేళ నీవు చనిపోతే, ఫిత్రా (సహజసిద్ధ విధేయత, ఇస్లాం) పై చనిపోతావు”

2. అల్ బుఖారీ అల్ ఫతహ్ 11/113 మరియు ముస్లిం 4/2081.

విశ్వసించాను. (ఈ దుర్మతి చదివి నిద్ర పోయిన తరువాత చనిపోతే ప్రకృతి

ధర్మానికి అనుగుణంగా మరణం జరిగినట్లు) (బుఖారీ, ముస్లిం).