വഴിവെളിച്ചം

പ്രാർഥനയോടെ ഉറക്കവും ഉണർച്ചയും

عَنْ حُذَيفَةَ اليَمَانِ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: كَانَ رَسُولُ الله ﷺ إِذَا أَخَذَ مَضْجَعَهُ
مِنَ اللّيْلِ وَضَعَ يَدَهُ تَحْتَ خَدّهِ ثُمَّ يَقُولُ : اللّهُمَّ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا
وَإِذَا إِسْتَيْقَظَ قَالَ:الحَمْدُ لِلَّهِ الذِى أَحْيَانَا بَعْدَمَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُور

ഹുദൈഫത്തുൽ യമാനിൽനിന്ന് നിവേദനം: നബി(സ) രാത്രിയിൽ ഉറങ്ങാൻ കിടന്നാൽ കവിളിനു താഴെ കൈവെച്ചു പ്രാർഥിക്കാറുണ്ടായിരുന്നു: 'അല്ലാഹുവേ, നിന്റെ നാമത്തിൽ ഞാൻ മരിക്കുകയും ജീവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.' ഉണർന്നെഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ പറയും: 'നമ്മെ മരിപ്പിച്ചതിനു ശേഷം ജനിപ്പിച്ച അല്ലാഹുവിന്നാണ് സർവസ്തുതിയും. നമ്മുടെ മടക്കം അവനിലേക്കു തന്നെയാണ്' (ബുഖാരി)

"**ഉറക്കം** നിങ്ങൾക്ക് നാം വിശ്രമമാക്കി. രാത്രിയെ വസ്ത്രമാക്കി. പകലിനെ ജീവിതമാർഗമാക്കി" (ഖുർആൻ 78:9-11).

ജീവിതമാണോ മരണമാണോ എന്ന് വേർതിരിക്കാൻ കഴിയാത്ത ഒരവസ്ഥയാണ് ഉറക്കം. ശാന്തിയുടെയും സമാധാനത്തിന്റെയും ഒരു ഇടവേളയാണത്. ജീവന്റെ നിലനിൽപിനും നൈരന്തര്യത്തിനും ഒഴിച്ചുകൂടാത്തതാണ് നിദ്ര. സ്രഷ്ടാവിന്റെ ഔദാര്യമാണത്. ഉറക്കം ആരംഭിക്കുന്നതിലോ അവസാനിക്കുന്നതിലോ മനുഷ്യന്റെ ഇംഗിതത്തിന് പങ്കില്ല. ഉറങ്ങുമ്പോൾ എന്തൊക്കെ സംഭവിക്കുമെന്ന് ഇന്നുവരെ ആർക്കും പറയാൻ സാധിച്ചിട്ടില്ല. ഉറക്കത്തിൽ മരണം വരെ സംഭവിക്കാം. അതിനാൽ ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നതിനു മുമ്പ് അല്ലാഹുവിനെ സ്തുതിക്കുകയും മരണത്തെ ഓർക്കുകയും പ്രാർഥിക്കുകയും ചെയ്യണമെന്ന് പഠിപ്പിക്കുകയാണ് ഈ ഹദീസ്.

ഉറക്കം ഒരു പരിധിവരെയുള്ള മരണമത്രെ. അവധി പൂർത്തിയായാൽ ആത്മാവ് അതിൽനിന്നുണരുകയില്ല. അവധിയായിട്ടില്ലെങ്കിൽ അതിനെ വിടുകയും അത് ഉണരുകയും ചെയ്യുന്നു. നിദ്രയിൽ ആത്മാവിനെ മലക്കുകൾ ഏറ്റെടുക്കുമെന്ന് ഹദീസുകളിൽ വന്നിട്ടുണ്ട്. ഉറക്കത്തെ താൽക്കാലിക മരണമായി ചിത്രീകരിക്കുന്ന ഖുർആൻ വചനങ്ങളും കാണാം (39:42).

ഭക്ഷണ പാനീയങ്ങൾ പോലെ ഒഴിവാക്കാനാവാത്തതാണ് ഉറക്കം. ഉണർച്ചയിൽ ജീവിത പ്രശ്നങ്ങൾക്കായി വ്യയം ചെയ്ത അധ്വാനപരിശ്രമങ്ങളിൽനിന്ന് മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ആശ്വാസവും ശാന്തിയും നൽകുന്നതിന് മനുഷ്യപ്രകൃതിയിൽതന്നെ അല്ലാഹു യുക്തിപൂർവം നിക്ഷേപിച്ച ഗുണമാണ് നിദ്രാവാസന. അധ്വാനത്തിനു ശേഷം ഉറങ്ങാൻ മനുഷ്യൻ നിർബന്ധിതനാകുന്നത് അതുകൊണ്ടാണ്.

ഉറക്കം അനാത്മീയമാണെന്ന് കരുതി ഉറക്കം വെടിഞ്ഞ് ആരാധനാകാര്യങ്ങളിൽ താൽപര്യം കാണിച്ച ഒരാളായിരുന്നു ഇബ്നു ഉമർ(റ). രാത്രി ഉറക്കമിളച്ചു നമസ്കരിക്കുകയാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശീലം. ഇതറിഞ്ഞ പ്രവാചകൻ അദ്ദേഹത്തെ വിളിച്ചുവരുത്തി. 'താങ്കൾ ഉറങ്ങാതെ നമസ്കരിക്കാറുണ്ടെന്ന് കേൾക്കുന്നത് ശരിയാണോ?'-പ്രവാചകൻ ചോദിച്ചു. 'അതെ'-ഇബ്നു ഉമർ(റ) പറഞ്ഞു. പ്രവാചകന്റെ ഉപദേശം ഇങ്ങനെയായിരുന്നു: 'ഇബ്നു ഉമർ, അത് വേണ്ട. ഉറക്കമിളച്ചല്ല, ഉറങ്ങിയും എഴുന്നേറ്റുമാണ് നമസ്കരിക്കേണ്ടത്. കണ്ണിനോട് ചില കടമകളുണ്ട്. അത് പാലിക്കണം' (ബുഖാരി).

മരണം ഒരു യാഥാർഥ്യമാണ്. അതെപ്പോഴും ഓർത്തിരിക്കേണ്ട കാര്യമാണ്. ഏത് പ്രഭാതമാണ് അവസാനത്തേത്? ഏത് രാത്രിയാണ് ഒടുവിലത്തേത്? ആർക്കും അറിയില്ല. ഉറക്കിലോ ഉണർച്ചയിലോ അത് സംഭവിക്കാം. ഉറക്കത്തിൽനിന്ന് ഉണർന്നില്ലെങ്കിലോ എന്നു കരുതി മുൻഗാമികൾ വസിയ്യത്ത് പത്രം എഴുതി തലയണക്കടിയിൽ വെക്കാറുണ്ടെന്ന് ചരിത്രം പറയുന്നു. പ്രവാചകൻ പഠിപ്പിച്ച ഈ പ്രാർഥന കിടക്കാൻ പോകുന്നതിന് മുമ്പും ഉറക്കത്തിൽനിന്ന് ഉണർന്ന ശേഷവും നമ്മുടെ നിത്യജീവിതത്തിൽ നാം ശീലമാക്കേണ്ടതാണ്. ■

കെ. അബ്ദുൽ ജബ്ബാർ