

## ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಯಾರಾದರೂ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಪಡಿಸಿ ಮಲಗಬೇಕು.  
ಇನ್ನೊಂದು ಅಲ್ಲಾಹ್, ಕಳವಳ ದೂರವಾಗಿ ನಿದ್ರೆಯಾವರಿಸುವುದು.

"اللَّهُمَّ غَارِتِ النُّجُومُ، وَهَدَأْتِ الْعُيُونُ، وَأَنْتَ حَيٌّ قَيْوُمُ، لَا تَأْخُذْكَ سِنَةً وَلَا نَوْمٌ، يَا حَيٌّ يَا قَيْوُمُ،  
أَهْدِئْ لِيلِي، وَأَنْمِ عَيْنِي "

"ಈ ಅಲ್ಲಾಹ್ ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಮರೆಯಾದುವು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಗಳು ಮಂಜಾದುವು ಮತ್ತು ನೀನು ಚಿರಂತನನೂ  
ಸ್ವಯಂ ಜೀವಂತನೂ ಆಗಿರುವೆ. ನಿನಗೆ ತೂಕಡಿಕೆಯೋ ನಿದ್ರೆಯೋ ಆವರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಸದಾ  
ಚೀವಂತವಿರುವವನೇ! ನನ್ನ ರಾತ್ರಿಯನ್ನು ಆರಾಮದಾಯಕವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಕಣ್ಣಗಳನ್ನು  
ಮಲಗಿಸು." (ಅಮಲುಲ್ ಯಾಮು ವಲ್ಲೈಲತಲ್ ಇಬ್ರಾಹಿಮ್)

\* \* \* \*