നമസ്കാരം

ഏകദൈവത്തിൻെറ സൃഷ്ടികളിൽ രണ്ട് പ്രധാന വിഭാഗങ്ങളുണ്ട്. ഒന്ന്, മനുഷ്യൻ. രണ്ട്, മനുഷ്യദൃഷ്ടിക്ക് അഗോചരമായ ജിന്നുവർഗം. ഈ രണ്ട് വർഗത്തെയും എന്തിനു വേണ്ടിയാണ് സൃഷ്ടിച്ചതെന്ന് ഏകദൈവം ഇങ്ങനെ പ്രസ്താവിക്കുന്നു: *"ജിന്നുവർഗത്തെയും മനുഷ്യവർഗത്തെയും എനിക്ക് ആരാധനയർപ്പിക്കാനല്ലാതെ ഞാൻ സൃഷ്ടിച്ചിട്ടില്ല."* (ഖുർആൻ, 51:56)

നാം മനുഷ്യരുടെ ലോകത്തിലാണുള്ളത്. മനുഷ്യരെപ്പറ്റിയാണ് നാം സംസാരിക്കുന്നത്.

സ്രഷ്ടാവായ ഏകദൈവത്തെ മാത്രം ആരാധിക്കാൻ ലോകത്ത് ജന്മമെടുത്ത എല്ലാ മനുഷ്യരും ബാധ്യസ്ഥരാണ്. ഏതെങ്കിലും വർഗാടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള നിർണയമല്ല അത്.

ഏകനായ ദൈവത്തിൻെറ കല്പനകൾക്ക് വിധേയരായി ജീവിക്കുകയാണ് മനുഷ്യൻെറ കർത്തവ്യം. അതിന് അവനെ കീഴ്വണങ്ങുകയും അവനോട് വിധേയത്വം പുലർത്തുകയും വേണം. അവനെ സംബന്ധിച്ച സ്മരണ മനസ്സിൽ സദാ നിലനിറുത്തണം. അതിനുവേണ്ടി ഏകദൈവം തന്നെ പല ആരാധനാരീതികളും മനുഷ്യർക്ക് നിർണയിച്ചുകൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. അവയിൽ പ്രധാനമത്രെ നമസ്കാരം.

തൻെറ സ്രഷ്ടാവുമായി ഒരു ഏകദൈവവിശ്വാസി നടത്തുന്ന അഭിമുഖമാണ് നമസ്കാരം. ഈ കർമത്തിലൂടെയാണ് വിശ്വാസി തൻെറ ഒരു ദിനം ആരംഭിക്കുന്നതും യജമാനനുമായുള്ള തൻെറ ബന്ധം പുതുക്കുന്നതും. അവനോടുള്ള തൻെറ വിധേയത്വം പ്രഖ്യാപിക്കുന്നതും അതിലൂടെയാണ്.

എന്താണ് നമസ്കാരം?

"അസ്സ്വലാത്ത്" എന്നാണ് നമസ്കാരത്തിൻെറ അറബിപദം. പ്രാർഥന എന്നത്രെ ഭാഷാപരമായി അതിൻെറ അർഥം. നിർണിതവും കൃത്യവുമായ രീതിയിൽ ഖുർആനും മറ്റു പ്രാർഥനകളും ഉരുവിട്ടു കൊണ്ടുള്ള അനുഷ്ഠാനരീതിയാണ് ഇത്. മനുഷ്യൻ എല്ലാ തെറ്റുകുറ്റങ്ങളിൽനിന്നും ചീത്ത കർമങ്ങളിൽനിന്നും സംസ്കൃതനായി, തൻെറ യജമാനനായ ഏകദൈവത്തെ സംബന്ധിച്ച സ്മരണ സദാ മനസ്സിൽ നിലനിറുത്തി, താനും അവനും തമ്മിലുള്ള ബന്ധം സുദൃഢമാക്കി അവൻെറ ഇഷ്ടദാസനായി ജീവിക്കാൻ സാധിക്കുകയത്രെ നമസ്കാരം കൊണ്ട് പ്രധാനമായും ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

നമസ്കാരത്തിൽ ഒരാൾ തൻെറ യജമാനനായ ഏകദൈവത്തോടുള്ള ഭക്തിയും വിധേയത്വവും സമർപ്പണവും അടിമത്തവുമൊക്കെയാണ് പ്രകടിപ്പിക്കുന്നത്.

നമസ്കാരത്തിൻെറ പ്രാധാന്യം

ഒരാൾ ഏകദൈവത്തെ തൻെറ യജമാനനായി അംഗീകരിച്ചാൽ അയാൾക്ക് നമസ്കാരം നിർബന്ധമായി. ഏകദൈവമാണ് തൻെറ ഉടമസ്ഥൻ എന്ന സാക്ഷ്യത്തിന് ശേഷമുള്ള കർമപരമായ അംഗീകാരം കൂടിയാണത്.

നാം ഏതവസ്ഥയിലും നമസ്കാരം ഒഴിവാക്കാൻ പാടില്ല. കാരണം, ഏകദൈവവിശ്വാസിയും ദൈവനിഷേധിയും തമ്മിലുള്ള അടിസ്ഥാന വ്യത്യാസം നമസ്കാരമാകുന്നു. ഏകദൈവവിശ്വാസത്തിൽ വിശ്വാസമർപ്പിച്ച ഒരാൾ എവിടെയായാലും നമസ്കാരത്തിനുള്ള സമയമായാൽ ഉടനെ അത് നിർവഹിക്കൽ അനിവാര്യമാണ്.

നമസ്കരിക്കാത്തവൻ ദൈവത്തിങ്കൽ വിശ്വാസിയാവുകയില്ല. കാരണം, അവൻെറ കല്പനയിൽ മർമ പ്രധാനമായ കൃത്യമാണയാൾ ഉപേക്ഷിച്ചത്. പ്രവാചകൻ മുഹമ്മദ്(സ)ൻെറ കാലത്ത് മുസ്ലിമിനെയും അല്ലാത്തവരെയും തിരിച്ചറിയാനുള്ള മാധ്യമം നമസ്കാരമായിരുന്നു.

കൃത്യനിഷ്ഠയോടെ നമസ്കരിക്കുന്ന ഒരു വിശ്വാസിക്കു മാത്രമേ വാസ്തവത്തിൽ ദൈവത്തിൻെറ എല്ലാ കല്പനകളും സിരസാവഹിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ നമസ്കാരം ഉപേക്ഷിക്കുന്നവൻ തൻെറ വിശ്വാസം ഉപേക്ഷിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

മനുഷ്യരായ നാം യഥാർഥത്തിൽ ഏകദൈവത്തിൻെറ അടിമകളായാണ് ജനിക്കുന്നത്. അതിനാൽ തന്നെ ഒരു സന്ദർഭത്തിലും അവൻെറ അടിമത്തത്തിൽ നിന്ന് നാം സ്വതന്ത്രരാകുന്നില്ല. അതുപോലെ അവൻെറ ആജ്ഞാനുവർത്തിയാകുന്നിൽനിന്ന് ഒരു നിലക്കും മുക്തരാകാനും നാം മുതിരരുത്.

പ്രവാചകൻ മുഹമ്മദ്(സ) പഠിപ്പിച്ചു:

“നമുക്കും (ഏകദൈവ വിശ്വാസികൾ) അവർക്കും (ദൈവനിഷേധികൾ) ഇടയിലുള്ള വ്യത്യാസത്തിൻെറ ഏക കരാർ നമസ്കാരമാകുന്നു. ആർ അത് ഉപേക്ഷിച്ചുവോ അവൻ ദൈവനിഷേധിയാകുന്നു.”

അല്ലാഹു പറഞ്ഞു: “തീർച്ചയായും സത്യവിശ്വാസികൾ വിജയിച്ചിരിക്കുന്നു. അവർ തങ്ങളുടെ നമസ്കാരത്തിൽ കൃത്യനിഷ്ഠയുള്ളവരാകുന്നു.” (ഖുർആൻ)

മൂന്ന് കാര്യങ്ങൾ അതിലുണ്ട്.

ഒന്ന്, ഞാൻ ഏകനായ നിൻെറ മാത്രം ദാസനാകുന്നു എന്ന പ്രഖ്യാപനം ദൈവ സമക്ഷം സമർപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുന്നത് പ്രധാനമായും നമസ്കാരത്തിലൂടെയാകുന്നു.

രണ്ട്, ഞാൻ ഏകദൈവത്തിനു മാത്രം കീഴ്വണങ്ങി ജീവിക്കേണ്ടവനാണെന്നും അവനെ സദാ ഓർമിച്ചെങ്കിൽ മാത്രമേ പിശാചിൽനിന്നും ദുഷിച്ച ജീവിതചുറ്റുപാടുകളിൽനിന്നും മ്ളേഛവൃത്തികളിൽനിന്നും രക്ഷപ്പെടാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂവെന്നും ഒരാൾ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഈ മഹൽകൃത്യത്തിൽ അവനെ സഹായിക്കുകയത്രെ നമസ്കാരം ചെയ്യുന്നത്.

മൂന്ന്, തൻെറ തെറ്റുകുറ്റങ്ങൾ പൊറുത്തുതരണമെന്നും ഏകദൈവത്തിന് ഇഷ്ടകരമായ പാതയിലൂടെ ജീവിക്കാൻ ഉതവി നല്കണമെന്നും ജീവിതമാസകലം അവൻെറ അനുഗ്രഹം ലഭിക്കണമെന്നും വിശ്വാസി ആവശ്യപ്പെടുന്നതും നമസ്കാരത്തിലൂടെയാണ്.

സദ്ഫലങ്ങൾ

നമസ്കാരത്തിൻെറ സദ്ഫലങ്ങൾ അനേകമാണ്. പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു ആരാധനാ കർമം എന്നതിനപ്പുറം മനുഷ്യസംസ്കാരവും വിജയവുമായി അതിന് ഏറെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്.

ഒരിക്കൽ പ്രവാചകൻ തൻെറ അനുയായികളോട് തിരക്കി: നിങ്ങൾ ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ? നിങ്ങളുടെ വീടുകളുടെ കവാടത്തിനടുത്തു കൂടെ ഒരു നദി ഒഴുകുന്നു. നിങ്ങളിൽ ഒരാൾ അതിൽ ഇറങ്ങി ദിനേന അഞ്ചുനേരം കുളിക്കുന്നു. അയാളുടെ ശരീരത്തിൽ വല്ല അഴുക്കും അവശേഷിക്കുമോ? അതുപോലെയാണ് ദിനേന അഞ്ചു നേരത്തെ നമസ്കാരത്തിൻെറ കാര്യവും. അവ മൂലം അല്ലാഹു പാപങ്ങൾ മായ്ചു കളയുന്നു.” (ബുഖാരി, മുസ്‌ലിം)

ഖുർആൻ പറഞ്ഞു: നിസ്സംശയം, നമസ്കാരം നീചവും നിഷിദ്ധവുമായ കാര്യങ്ങളിൽനിന്ന് മനുഷ്യനെ തടയുന്നു.”

ഖുർആൻ പറഞ്ഞു: തീർച്ചയായും സത്യവിശ്വാസികൾ വിജയിച്ചിരിക്കുന്നു. അവർ തങ്ങളുടെ നമസ്കാരത്തിൽ സൂക്ഷ്മതയുള്ളവരാകുന്നു.”

ഏകദൈവ വിശ്വാസം പൂർണമാകുന്നത് നമസ്കാരത്തിലൂടെ മാത്രമാകുന്നു. കാരണം, വിശ്വാസവും കർമവും ഒരുപോലെ പ്രാധാന്യമുള്ള ഖുർആനിക ജീവിത വ്യവസ്ഥയുടെ നെടുംതൂണാകുന്നു നമസ്കാരം.

മനസ്സിൽ സദാസമയവും ദൈവസ്മരണ നിലനിർത്തുന്നതിൽ നമസ്കാരം മറ്റുള്ള ആരാധനാ കർമങ്ങളെക്കാൾ ഏറെ പ്രയോജനകരമാണ്. ദിനേന അഞ്ചു തവണ ആവർത്തിച്ചുള്ള ആ ആരാധന മനുഷ്യമനസ്സിനെ ദൈവത്തിൽനിന്ന് വിമുഖനാക്കുകയല്ല, കൂടുതൽ സമീപസ്ഥനാക്കുകയാണ് ചെയ്യുക.

മനസ്സിൽ തെറ്റുകളോട് വിരക്തിയും നന്മയോട് പ്രതിപത്തിയും വളർത്തുന്നതിൽ നമസ്കാരത്തിന് വലുതായ സ്ഥാനമുണ്ട്.

തൻെറ യജമാനനായ ഏകദൈവത്തിൽനിന്നുള്ളതെന്ന് ബോധ്യപ്പെട്ട മുഴുവൻ കല്പനകളും യഥാവിധം നിർവഹിക്കാൻ അത് മനുഷ്യനെ പ്രാപ്തനാക്കുന്നു.

താൻ ഏകദൈവത്തിൻെറ ഏകനായ ദാസനാണെന്ന ബോധം മനസ്സിൽ വളർത്തിയെടുക്കുകയും ജീവിതത്തിൽ ഉടനീളം വിശുദ്ധി പുലർത്താൻ അതവനെ പ്രാപ്തനാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

മനുഷ്യരുടെ വിമോചനത്തിനായി ഏകദൈവം അവതരിപ്പിച്ച വിശുദ്ധ ഖുർആൻ ഉപകാരപ്പെടുന്നത് നമസ്കരിക്കുന്നവർക്കു മാത്രമാണ്.

തൻെറ വിശ്വാസവും ജീവിതവും ഏകദൈവത്തിനു മാത്രമാണെന്ന് പ്രഖ്യാപിക്കുന്ന ഒരാളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് പ്രതിഫലം ലഭിക്കുന്നത് നമസ്കാരത്തെ ആസ്പദിച്ചാണിരിക്കുന്നത്.

ഏകദൈവ വിശ്വാസി തൻെറ യജമാനനോട് നടത്തുന്ന പ്രാർഥനകൾ ഏറിയ കൂറും സ്വീകരിക്കുന്നത് നമസ്കാരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സമയങ്ങളിലാണ്.

അടിമയെ സ്വർഗാവകാശിയാക്കുന്നത് നമസ്കാരത്തിൻെറ തോതനുസരിച്ചാകുന്നു. കാരണം, ഏകദൈവത്തിൻെറ ദാസ്യം യഥാവിധം നിർവഹിക്കാൻ സാധിക്കുന്നത് നമസ്കാരക്കാർക്കാണ്.

ഏകദൈവ വിശ്വാസിയായ ഒരാൾക്ക് തൻെറ നാഥനുമായി അഭിമുഖം നടത്താനാകുന്നത് നമസ്കാരത്തിലൂടെയാണ്.

സാമൂഹിക വശങ്ങൾ

ശ്രദ്ധാർഹമായ ചില സാമൂഹിക വശം കൂടിയുണ്ട് നമസ്കാരത്തിന്. പള്ളിയിൽ ഒരു ലീഡറുടെ (ഇമാം) കീഴിൽ അണിയായി നിന്നുകൊണ്ടാണ് നമസ്കരിക്കുന്നത്. പ്രസ്തുത അണിയിൽ പാവപ്പെട്ടവനും ധനാഢ്യനും കുബേരനും പണ്ഡിതനും പാമരനും നേതാവും നീതനും തൊഴിലാളിയും തൊഴിലുടമയും ഭരണാധികാരിയും ഭരണീയനും കറുത്തവനും വെളുത്തവനും എന്നുവേണ്ട സമൂഹത്തിലെ നാനാതുറകളിലും ഉള്ളവർ അടുത്തടുത്താണ് നിൽക്കുന്നത്. അവിടെ ആർക്കും ഒരു തരത്തിലുമുള്ള പ്രത്യേകത ഇല്ല. എല്ലാവരും ഒരു ചീർപ്പിലെ പല്ലുപോലെ തുല്യരാണ്.

ആ നിറുത്തത്തിൽ അവരുടെ മനസ്സിൽ ഒരേ വികാരമാണുള്ളത്- ഞങ്ങളെല്ലാം മനുഷ്യരാണ്, ദൈവപ്രീതിയാണ് എല്ലാവരുടെയും ലക്ഷ്യം എന്ന ഒരേ ഒരു വികാരം മാത്രം. നമസ്കാരത്തിൻെറ ഈ അണിയിൽ ആളുകൾ ഏതു വിധത്തിലാണോ അതേ അവസ്ഥ സാമൂഹ്യജീവിതത്തിലും സംജാതമാകണം എന്നതാണ് നമസ്കാരത്തിൻെറ ഒന്നാമത്തെ നേട്ടം. അഥവാ സാഹോദര്യം നിലനില്ക്കുന്ന സാമൂഹികാന്തരീക്ഷം ഉണ്ടാകണം. പരസ്പരം സ്നേഹിക്കുകയും അവകാശങ്ങൾ വകവെച്ചുകൊടുക്കുകയും ആദരിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഉത്തമ സമൂഹത്തിൻെറ നിർമിതി അതിലൂടെ സാധിക്കണം എന്നുതന്നെയാണ് സർവശക്തൻ ഇച്ഛിക്കുന്നത്.

നമസ്കരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കെ നടത്തുന്ന പ്രാർഥനകളിൽ സമൂഹത്തെ മുഴുവനുമായാണ് സ്മരിക്കുന്നത്. “ഞങ്ങളെ നേർമാർഗത്തിലാക്കേണമേ”, “മുഴുവൻ സച്ചരിതർക്കും ദൈവത്തിൻെറ അനുഗ്രഹ കടാക്ഷങ്ങൾ ഉണ്ടാകട്ടെ” എന്നിങ്ങനെ. ഈ മാനുഷിക പ്രതിപത്തി മുറ്റിനില്ക്കുന്ന ആരാധനാ രംഗം മനുഷ്യൻെറ ബാഹ്യാന്തരങ്ങളെ സംസ്കരിക്കാനും അവരെ ഒത്തൊരുമയുള്ള സമൂഹമാക്കി മാറ്റാനും ഏറെ പര്യാപ്തവുമാണ്.

നമസ്കാരം അഞ്ചുനേരം

അഞ്ചു നേരത്തെ നമസ്കാരമാണ് ഇസ്ലാം നിർബന്ധമാക്കിയിട്ടുള്ളത്. അവ യഥാക്രമം:

01 ഫജ്ർ നമസ്കാരം. പ്രഭാതം പൊട്ടിവിടരുന്നതിനു മുമ്പാണ് ഇതിൻെറ സമയം. സൂര്യോദയത്തോടെ അതിൻെറ സമയം അവസാനിക്കുന്നു. രണ്ട് റക്അത്താണിതിനുള്ളത്.

02 ളുഹ്ർ നമസ്കാരം. സൂര്യൻ ആകാശമധ്യത്തിൽനിന്നും തെറ്റുന്നതു മുതൽ പൂർവാഹ്നം വരെയാണ് ഇതിന്റെ സമയം. നാല് റക്അത്താണിതിനുള്ളത്.
03 അസ്വ്ർ നമസ്കാരം. പൂർവാഹ്നം മുതൽ സൂര്യൻ ചെങ്കതിർ വർണമാകുന്നതു വരെയാണ് ഇതിന്റെ സമയം. നാല് റക്അത്താണിതിനുള്ളത്.
04 മഗ്രിബ് നമസ്കാരം. സൂര്യാസ്തമയം മുതൽ അസ്തമയ ശോഭ നീങ്ങുന്നതു വരെയാണ് ഇതിന്റെ സമയം. മൂന്ന് റക്അത്താണിതിനുള്ളത്.
05 ഇശാ നമസ്കാരം. അസ്തമയ ശോഭ മാഞ്ഞതു മുതൽ അർദ്ധരാത്രി വരെയാണ് ഇതിന്റെ സമയം. നാല് റക്അത്താണിതിനുള്ളത്.

നിർബന്ധ നമസ്കാരങ്ങൾ മുഴുവൻ ഒരു ഇമാമിന്റെ (നേതാവ്) കീഴിൽ അനുഷ്ഠിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. നമസ്കരിക്കുന്നതിന് അംഗശുദ്ധി വരുത്തൽ നിർബന്ധമാണ്. അതോടൊപ്പം വസ്ത്രവും നമസ്കരിക്കുന്ന സ്ഥലവും ശുദ്ധമായിരിക്കണം.

നമസ്കാരത്തിൽ ചൊല്ലേണ്ടത്

നമസ്കരിക്കാൻ നിന്നാൽ ഏത് നമസ്കാരമാണോ നമസ്കരിക്കുന്നത് അത് നമസ്കരിക്കുന്നു എന്ന് മനസ്സിൽ കരുതണം.

തുടർന്ന് അല്ലാഹു അക്ബർ (അല്ലാഹുവാണ് ഏറ്റവും വലിയവൻ) എന്നു ചൊല്ലി കൈകൾ രണ്ടും ചുമലിനോളം ഉയർത്തി, നെഞ്ചിലോ നെഞ്ചിന് താഴെയോ കെട്ടുക. തുടർന്ന് പ്രാരംഭ പ്രാർഥന ഇപ്രകാരം ചൊല്ലുക:

സുബ്ഹാനകല്ലാഹുമ്മ വബിഹംദിക വതബാറകസ്മുക വതആലാ ജദ്ദുക, വലാഇലാഹ ഗയ്റുക. (അല്ലാഹുവേ, നീയാണ് പരിശുദ്ധൻ. സർവ സ്തുതിയും മഹിമയും നിനക്കാകുന്നു. നിന്റെ നാമം ഏറ്റവും അനുഗൃഹീതം. നിന്റെ മഹത്വവും മേന്മയും സർവത്തെയും കവച്ചുവെക്കുന്നു. നീയല്ലാതെ വേറെ ഒരു ആരാധ്യനുമില്ല.)

തുടർന്ന് ഫാതിഹ ഓതുക.

ബിസ്മില്ലാഹിർറഹ്മാനിർറഹീം

(പരമകാരുണികനും കരുണാനിധിയുമായ അല്ലാഹുവിന്റെ നാമത്തിൽ.)

അൽഹംദു ലില്ലാഹി റബ്ബിൽ ആലമീൻ.

(സ്തുതിയഖിലം അല്ലാഹുവിന് മാത്രമാണ്, സർവലോകങ്ങളുടെയും ഉടമസ്ഥൻ.)

അർറഹ്മാനിർറഹീം

(പരമകാരുണികൻ. കരുണാനിധി.)

മാലികി യൗമിദ്ദീൻ.

(വിധിദിനത്തിന്നധിപൻ.)

ഇയ്യാക നഅ്ബുദു വ ഇയ്യാക നസ്തഈൻ

(നിന്നെ മാത്രം ഞങ്ങൾ ആരാധിക്കുന്നു, നിന്നോട് മാത്രം ഞങ്ങൾ സഹായം തേടുന്നു.)

ഇഹ്ദിനസ്സ്വിറാത്ത്വൽ മുസ്തഖീം

(നീ ഞങ്ങളെ നേർവഴിയിൽ നയിക്കേണമേ.)

സ്വിറാത്ത്വല്ലദീന അൻഅംത്ത അലൈഹിം, ഗൗരിൽ മഗ്ളൂബി അലൈഹിം, വലദ്ദാല്ലീൻ.

(നീ അനുഗ്രഹിച്ചവരുടെ വഴിയിൽ. നിന്റെ കോപത്തിനിരയായവരുടെയും പിഴച്ചവരുടെയും മാർഗത്തിലല്ല.)

അതിനു ശേഷം ഖുർആനിൽനിന്ന് മനഃപാഠമുള്ള ഏതെങ്കിലും ഭാഗം പാരായണം ചെയ്യുക.

തുടർന്ന് *അല്ലാഹു അക്ബർ* എന്നു ചൊല്ലി കുനിയുക. മുതുക് വളച്ച് കൈപ്പത്തികൾ രണ്ടും കാൽമുട്ടിൽ വെച്ച് നിരപ്പായി നില്ക്കുക. നോട്ടം താഴോട്ടായിരിക്കണം. ഇതാണ് റുകൂഅ്. ആ അവസ്ഥയിൽ *സുബ്ഹാന റബ്ബിയൽ അളീം* (മഹത്വപൂർണനായ എന്റെ നാഥൻ പരിശുദ്ധൻ) എന്ന് മൂന്ന് പ്രാവശ്യം ചൊല്ലുക.

തുടർന്ന് *സമിഅല്ലാഹു ലിമൻ ഹമിദഹു* (സ്തുതിച്ചവൻെറ കീർത്തനം അല്ലാഹു കേട്ടിരിക്കുന്നു) എന്നു പറഞ്ഞ് നിവർന്നു നിന്ന ശേഷം *റബ്ബനാ ലകൽ ഹംദ്* (ഞങ്ങളുടെ നാഥാ, നിനക്കാണ് സർവ സ്തുതിയും) എന്ന് ചൊല്ലുക.

തുടർന്ന് *അല്ലാഹു അക്ബർ* എന്നു ചൊല്ലി സുജൂദ്- സാഷ്ടാംഗം- ചെയ്യുക. രണ്ട് ഉള്ളം കൈകളും മൂക്കും നെറ്റിയും കാൽമുട്ടുകളും ഇരു കാലുകളുടെയും വിരുൽ തുമ്പുകളും നിലത്ത് (വിരലുകളുടെ പള്ളഭാഗം) പതിച്ചുവെച്ചുള്ള നമിക്കലാണിത്. അതിൽ ഇപ്രകാരം മൂന്ന് തവണ പറയുക: *സുബ്ഹാന റബ്ബിയൽ അഅ്ലാ*(അത്യുന്നതനായ എൻെറ നാഥൻ മഹോന്നതൻ.)

തുടർന്ന് *അല്ലാഹു അക്ബർ* എന്നു ചൊല്ലി ഇരിക്കുക. വലതു കാലിൻെറ വിരലുകൾ നിലത്ത് കുത്തി ഇടതു കാൽപാദം നിലത്ത് പതിച്ചു വെച്ച് അതിൽ ഇരിക്കുക. ആ ഇരുത്തത്തിൽ *റബ്ബിഗ്ഫിർലി* (അല്ലാഹുവേ, എനിക്ക് പൊറുത്തു തരേണമേ) എന്നു ചൊല്ലുക. തുടർന്ന് *അല്ലാഹു അക്ബർ* എന്നു ചൊല്ലി ഒരിക്കൽ കൂടി സുജൂദിൽ പോവുക. അതിലും *സുബ്ഹാന റബ്ബിയൽ അഅ്ലാ*(അത്യുന്നതനായ എൻെറ നാഥൻ മഹോന്നതൻ.) എന്നു മൂന്ന് തവണ ചൊല്ലുക. തുടർന്ന് അല്ലാഹു അക്ബർ എന്നു ചൊല്ലി നിറുത്തത്തിലേക്ക് വരിക. ഇപ്പോൾ ഒരു റക്അത്ത് പൂർത്തിയായി. എത്ര റക്അത്തുകളുണ്ടോ അത്രയും തവണ ആവർത്തിക്കുക. രണ്ട് റക്അത്ത് കഴിഞ്ഞാൽ നേരത്തെ പറഞ്ഞതുപോലെ ഇരിക്കുക. അതിൽ ഇങ്ങനെ ചൊല്ലുക:

അത്തഹിയ്യാതു ലില്ലാഹി, വസ്സ്വലവാതു വത്ത്വയ്യിബാതു അസ്സലാമു അലൈക അയ്യുഹന്നബിയ്യു വറഹ്മതുല്ലാഹി വബറകാതുഹു അസ്സലാമു അലൈനാ വഅലാ ഇബാദില്ലാഹിസ്സ്വാലിഹീൻ. അശ്ഹദു അല്ലാഇലാഹ ഇല്ലല്ലാഹു വഅശ്ഹദു അന്ന മുഹമ്മദൻ അബ്ദുഹു വറസൂലുഹു. അല്ലാഹുമ്മ സ്വല്ലി അലാ മുഹമ്മദിൻ വഅലാ ആലി മുഹമ്മദ്. കമാ സ്വല്ലൈത അലാ ഇബ്റാഹീമ വഅലാ ആലി ഇബ്റാഹീം ഫിൽ ആലമീന ഇന്നക ഹമീദുൻ മജീദ്. എന്നു ചൊല്ലുക.
(എല്ലാ അഭിവാദ്യങ്ങളും പ്രാർഥനകളും നന്മയുറ്റ സർവവും അല്ലാഹുവിനാകുന്നു. പ്രവാചകന് അല്ലാഹുവിൻെറ കരുണാകടാക്ഷങ്ങൾ വർഷിക്കട്ടെ. ഞങ്ങളിലും അല്ലാഹുവിൻെറ നല്ലവരായ ദാസന്മാരിലും അവൻെറ രക്ഷ ഉണ്ടാകുമാറാകട്ടെ. ആരാധനക്കർഹൻ അല്ലാഹുവല്ലാതെ മറ്റാരുമില്ലെന്ന് ഞാൻ സാക്ഷ്യം വഹിക്കുന്നു. നിശ്ചയം, മുഹമ്മദ് നബി(സ) അല്ലാഹുവിൻെറ അടിമയും ദൂതനുമാണെന്ന് ഞാൻ സാക്ഷ്യം വഹിക്കുന്നു. അല്ലാഹുവേ, മുഹമ്മദിനും അദ്ദേഹത്തിൻെറ കുടുംബത്തിനും നീ അനുഗ്രഹം ചൊരിയേണമേ. ഇബ്റാഹീമിനും അദ്ദേഹത്തിൻെറ കുടുംബത്തിനും നീ അനുഗ്രഹം ചൊരിഞ്ഞതുപോലെ. നിശ്ചയം, നീ സ്തുത്യർഹനും അത്യുദാരനുമല്ലോ.)

തുടർന്ന് *അസ്സലാമു അലൈക്കും വറഹ്മതുല്ലാഹ്* എന്നു പറഞ്ഞു വലതു ഭാഗത്തേക്കും അതേ സലാം പറഞ്ഞ് ഇടതു ഭാഗത്തേക്കും മുഖം തിരിക്കുക. ഇതാണ് നമസ്കാരത്തിൻെറ രൂപം.

നമസ്കാരത്തിൽ ചൊല്ലുന്നതിൻെറ ആശയം കഴിവതു മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ടു വേണം ചൊല്ലുവാൻ.

നമസ്കാരത്തിന് അംഗശുദ്ധി നിർബന്ധമാണ്. അതില്ലാതെ നമസ്കാരം സ്വീകാര്യമല്ല. അംഗശുദ്ധിയുടെ രൂപം:
വുളു എടുക്കുന്നു എന്ന് മനസ്സിൽ കരുതി വേണം ശുദ്ധി തുടങ്ങുവാൻ. രണ്ട് കൈപ്പടങ്ങളും കഴുകുക. വായിൽ വെള്ളമെടുക്കുകയും മൂക്കിൽ അല്പം കയറ്റി ചീറ്റുകയും ചെയ്യുക. മുഖം മുഴുവൻ കഴുകുക, കൈമുട്ടുകൾ വരെ ഇരുകൈകളും കഴുകുക. ഇരുകൈകൾ കൊണ്ടും തല മുഴുവൻ തടവുക, കൂടെ ഇരു ചെവികളും തടവുക, ഇരു കാലുകളും നെരിയാണിയുൾപ്പെടെ കഴുകുക. ആദ്യം വലതും പിന്നീട് ഇടതുമാണ് കഴുകേണ്ടത്. തലയല്ലാത്തതെല്ലാം മൂന്ന് തവണ കഴുകുക, തല ഒരിക്കൽ തടവിയാൽ മതിയാകുന്നതാണ്.

തയാറാക്കിയത്:
ജലീൽ aj@vazhi.org