



Adhkār bij het slapengaan

Samengesteld & geauthenticeerd door
Shaykh Dr. ‘Arafāt ibn Hasan al-Muhammadi

Bron: <https://t.me/Arafatbinhassan/17325>



Luister hier hoe je de adhkār uitspreekt:
<https://islamkennis.nl/kb/adhkar-slapen/>

✓ **Reciteer Āyat al-Kursī (Sūrah al-Baqarah, vers 255).**

[Overgeleverd door al-Bukhārī (2311)]

✓ **Reciteer de laatste twee verzen van Sūrah al-Baqarah.**

[Overgeleverd door al-Bukhārī (4008) en Muslim (807)]

✓ **Reciteer Sūrah as-Sajdah (32) en Sūrah al-Mulk (67).**

[Overgeleverd door Ibn Abī Shaybah (29816), Aḥmad (14659), ad-Dārimī (3454), al-Bukhārī in *al-Adab al-Mufrad* (1207), at-Tirmidhī (2892), al-Nasā'ī in *al-Kubrā* (10475), al-Ṭabarānī in *ad-Du'ā'* (266), en al-Bayhaqī in *ad-Da'awāt al-Kabīr* (411)]

✓ **Zeg: “Allāhu akbar” 34 keer, “al-ḥamdulillāh” 33 keer, en “subḥānallāh” 33 keer.**

[Overgeleverd door al-Bukhārī (3113) en Muslim (2727)]

✓ **Voeg je handpalmen samen, blaas er licht in en reciteer daarin Sūrah al-Ikhlāṣ (112), Sūrah al-Falaq (113) en Sūrah an-Nās (114). Veeg vervolgens met beide handen over wat je kunt van je lichaam, beginnend met je hoofd en je gezicht en de voorkant van je lichaam. Doe dit drie keer.**

[Overgeleverd door al-Bukhārī (5017)]

 **Zeg (1x):**

بِسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا

Bismika amūtu wa aḥyā.

“In Uw Naam sterf ik en leef ik.”

[Overgeleverd door al-Bukhārī (6312)]

 **Zeg (1x):**

بِسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ ، إِنَّ أَمْسَكْتَ نَفْسِي
فَارْحَمَهَا ، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاخْفِظْهَا بِمَا تَخْفِظُ بِهِ عِبَادَكَ
الصَّالِحِينَ

***Bismika Rabbī waḍa‘tu janbī wa bika arfa‘uh, in
amsakta nafsī farḥamhā, wa in arsaltahā fa-ḥfazhā
bimā taḥfazū bihī ‘ibādaka-ṣ-ṣāliḥīn.***

“In Uw Naam, mijn Heer, leg ik mijn zij neer, en met Uw hulp hef ik die weer op. Als U mijn ziel achterhoudt (d.w.z. als U mij laat sterven), wees haar dan genadig. En als U haar laat terugkeren, bescherm haar dan zoals U Uw rechtschapen dienaren beschermt.”

[Overgeleverd door al-Bukhārī (6320) en Muslim (2714)]



Zeg (1x):

اللَّهُمَّ أَسَلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي
إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، اللَّهُمَّ
آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ

*Allāhumma aslamtu wajhī ilayk, wa fawwadtu amrī
ilayk, wa alja'tu zahrī ilayk, raghbatan wa rahbatan
ilayk, lā malja'a wa lā manjā minka illā ilayk,
Allāhumma āmantu bi kitābika-lladhī anzalt, wa bi
nabiyyika-lladhī arsalt.*

“O Allāh, ik heb mijn gezicht aan U onderworpen, mijn zaken aan U toevertrouwd, en mijn vertrouwen op U gelegd – uit hoop op U en uit vrees voor U. Er is geen toevlucht en geen redding van U behalve bij U. O Allāh, ik geloof in Uw Boek dat U hebt neergezonden, en in Uw Profeet die U hebt gezonden.”

[Overgeleverd door al-Bukhārī (247) en Muslim (2710)]



Zeg (1x):

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَكَفَانَا وَآوَانَا فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ
وَلَا مُؤْوِي

*Al-ḥamdu lillāhi-lladhī aṭ'amanā wa saqānā, wa
kafānā wa āwānā, fakam mimman lā kāfiya lahū wa lā
mu'wī.*

“Alle lof zij Allāh, Die ons te eten en te drinken gaf, Die ons voldoende heeft voorzien en ons onderdak gaf. Hoeveel zijn er niet die niemand hebben om voor hen te zorgen of hen onderdak te bieden.”

[Overgeleverd door Muslim (2715)]



Zeg (1x):

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَفَانِي وَأَوَانِي، وَأَطْعَمَنِي وَسَقَانِي، وَالَّذِي مَنَّ عَلَيَّ
وَأَفْضَلَ، وَالَّذِي أَعْطَانِي فَأَجْزَلَ، الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ، اللَّهُمَّ
رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، وَمَلِكَ كُلِّ شَيْءٍ، وَإِلَهَ كُلِّ شَيْءٍ، وَلَكَ كُلُّ شَيْءٍ،
أَعُوذُ بِكَ مِنَ النَّارِ

Al-ḥamdu lillāhi-lladhī kafānī wa āwānī, wa aṭ‘amanī wa saqānī, wa-lladhī manna ‘alayya wa afḍal, wa-lladhī a‘ṭānī fa-ajzal, al-ḥamdu lillāhi ‘alā kulli ḥāl, Allāhumma rabba kulli shay’in, wa malika kulli shay’in, wa ilāha kulli shay’in, wa laka kullu shay’in, a‘ūdhu bika min an-nār.

“Alle lof is voor Allāh, Die mij voldoende heeft voorzien en mij onderdak heeft gegeven, Die mij te eten en te drinken heeft gegeven, Die mij gunsten heeft verleend en overvloedig heeft geschonken, en Die mij overvloedig heeft gegeven. Alle lof is voor Allāh in elke toestand. O Allāh, Heer van alles, Koning van alles, en God van alles, en aan U behoort alles — ik zoek mijn toevlucht bij U tegen het Vuur.”

[Overgeleverd door Aḥmad (5983), Abū Dāwūd (5058), al-Nasā’ī in *al-Kubrā* (10566), Ibn Ḥibbān (2714), Ibn al-Sunnī in *‘Amal al-Yawm wa-al-Laylah* (733), en al-Bayhaqī in *al-Da‘awāt al-Kabīr* (399)]



Zeg (1x):

اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ 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، اقضِ عَنَّا الدَّيْنَ،
وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ

*Allāhumma rabba-s-samāwāti wa rabba-l-arḍi wa
rabba-l-‘arshi l-‘aẓīm, rabbanā wa rabba kulli shay’,
fāliqa-l-ḥabbi wa-n-nawā, wa munzila-t-tawrāti wa-l-
injīli wa-l-furqān, a‘ūdhu bika min sharri kulli shay’in
anta ākhidhun bināṣiyatih, Allāhumma anta-l-awwalu
fa-laysa qablaka shay’, wa anta-l-ākhiru fa-laysa
ba‘daka shay’, wa anta-ẓ-ẓāhiru fa-laysa fawqaka shay’,
wa anta-l-bāṭinu fa-laysa dūnaka shay’, iqḍi ‘anna-d-
dayn, wa aghninā mina-l-faqr.*

“O Allāh, Heer van de hemelen en Heer van de aarde en Heer van de Geweldige Troon, onze Heer en Heer van alle dingen, U Die het zaadkorreltje en de vruchtpit doet opensplijten, en U die de Torah, het Evangelie en de Forqān (Koran) heeft neergezonden. Ik zoek mijn toevlucht bij U tegen het kwaad van alles waarvan U de controle in handen heeft. O Allāh, U bent de Eerste – er is niets vóór U. U bent de Laatste – er is niets ná U. U bent de Opperste – er is niets boven U. U bent de Meest Nabije – er is niets meer nabij dan U. Los voor ons onze schulden af en bevrijd ons van armoede.”

[Overgeleverd door Muslim (2713)]



Zeg (1x):

اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا، إِنَّ
أَحْيَيْتَهَا فَاخْفِظْهَا، وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاغْفِرْ لَهَا، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ

*Allāhumma khalaqta nafsī wa anta tawaffāhā, laka
mamātuhā wa maḥyāhā, in aḥyaytahā fa-ḥfazhā,
wa in amattahā faghfir lahā, Allāhumma innī
as'aluka-l-'āfiyah.*

“O Allāh, U hebt mijn ziel geschapen en U bent Degene die haar laat sterven. Aan U behoort haar dood en haar leven. Als U haar laat leven, bescherm haar dan, en als U haar laat sterven, vergeef haar dan. O Allāh, ik vraag U om welzijn.”

[Overgeleverd door Muslim (2712)]



Zeg (1x):

اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ

Allāhumma qinī 'adhābaka yawma tab'athu 'ibādak.

“O Allāh, bescherm mij tegen Uw bestraffing op de Dag waarop U Uw dienaren zult laten herrijzen.”

[Overgeleverd door al-Ṭayālīsī (744), Ibn Abī Shaybah (26537), Aḥmad (18552), al-Bukhārī in *al-Adab al-Mufrad* (1215), al-Tirmidhī (3399), al-Nasā'ī in *al-Kubrā* (10520), Ibn Ḥibbān (6712), en al-Bayhaqī (3041)]

Zeg (1x):

بِسْمِ اللَّهِ وَضَعْتُ جَنْبِي، اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي، وَأَخْسِئْ شَيْطَانِي،
وَفُكِّ رِهَانِي، وَاجْعَلْنِي فِي النَّدِيِّ الْأَعْلَى

***Bismillāhi waḍa‘tu janbī, Allāhumma-ghfir lī dhanbī,
wa akhsi’ shayṭānī, wa fukka rihānī, wa-j‘alnī fi-n-
nadiyyi l-a‘lā.***

“In de Naam van Allāh leg ik mijn zij neer. O Allāh, vergeef mijn zonden, houd mijn shayṭān van mij weg, bevrijd mij van mijn verplichtingen (tegenover anderen) en laat mij toetreden tot het hoogste gezelschap.”

[Overgeleverd door Abū Dāwūd (5054), Ibn Abī ‘Āṣim in *al-Āḥād wa-l-Mathānī* (2878), al-Ṭaḥāwī in *Sharḥ al-Mushkil* (112), al-Ṭabarānī (22/759), Abū al-Shaykh in *Akhlāq al-Nabī* (509), en al-Ḥākim (1982)]

Zeg (1x):

بِسْمِ اللَّهِ أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ، وَمِنْ شَرِّ
عِبَادِهِ، وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ، وَأَنْ يَحْضُرُونِ

***Bismillāhi a‘ūdhu bi kalimāti-llāhi t-tāmmati min
ghaḍabihī wa ‘iqābih, wa min sharri ‘ibādh, wa min
hamazāti-sh-shayāṭīn, wa an yaḥḍurūn.***

“In de Naam van Allāh, ik zoek mijn toevlucht in de volmaakte Woorden van Allāh tegen Zijn toorn en Zijn bestraffing, tegen het kwaad van Zijn dienaren, tegen de influisteringen van de duivels en dat zij bij mij aanwezig zijn.”

[Overgeleverd door Aḥmed (6696), al-Bukhārī in *Khalq Af‘āl al-‘Ibād* (96), an-Nasā’ī in *al-Kubrā* (10533), en al-Bayhaqī (598)]

Zeg (1x):

اللَّهُمَّ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ، عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، أَنْتَ رَبُّ كُلِّ شَيْءٍ، وَإِلَهُ كُلِّ شَيْءٍ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، وَحَدَّكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ، وَالْمَلَائِكَةُ يَشْهَدُونَ، أَعُوذُ بِكَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ، وَأَعُوذُ بِكَ أَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِي إِثْمًا أَوْ أَجْرَهُ عَلَى مُسْلِمٍ

Allāhumma fāṭira-s-samāwāti wa-l-ard, ‘ālima-l-ghaybi wa-sh-shahādah, anta rabbu kulli shay’in wa ilāhu kulli shay’, ash-hadu al-lā ilāha illā anta waḥdaka lā sharīka lak, wa anna Muḥammadan ‘abduka wa rasūluk, wa-l-malā’ikatu yash-hadūn, a‘ūdhu bika mina-sh-shayṭāni wa shirkih, wa a‘ūdhu bika an aqtarifa ‘alā nafsī ithman aw ajurrahū ‘alā muslim.

“O Allāh, Schepper van de hemelen en de aarde, Kenner van het onzichtbare en het zichtbare, U bent de Heer van alles en de God van alles. Ik getuig dat niets of niemand het recht heeft om aanbeden te worden behalve U, alleen, zonder deelgenoot; en dat Muḥammad Uw dienaar en Uw boodschapper is, en de engelen getuigen (hiervan). Ik zoek mijn toevlucht bij U tegen de shayṭān en zijn afgoderij, en ik zoek mijn toevlucht bij U dat ik tegen mijzelf een zonde bega of die tegen een moslim pleeg.”

[Overgeleverd door Aḥmad (6597), ‘Abd ibn Ḥumayd in *al-Muntakhab* (338), en al-Ṭabarānī (13/94)]