



# Adhkār van de ochtend & de avond

---

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

Bron: <https://t.me/Arafatbinhassan/17315>



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

## Dhikr #1

### Ochtend:

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ،  
لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذَا  
الْيَوْمِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ، رَبِّ  
أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَسُوءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابٍ فِي النَّارِ  
وَعَذَابٍ فِي الْقَبْرِ

*Aṣḥaḥnā wa aṣḥaḥa-l-mulku lillāh, wal-ḥamdu lillāh, lā ilāha illa-llāhu waḥdahū lā sharīka lah, lahul-mulku wa lahul-ḥamdu wa huwa ‘alā kulli shay’in qadīr. Rabbi as’aluka khayra mā fī hādha-l-yawmi wa khayra mā ba’dahū, wa-a‘ūdhu bika min sharri mā fī hādha-l-yawmi wa sharri mā ba’dahū. Rabbi a‘ūdhu bika mina-l-kasali wa sū’i l-kibar, Rabbi a‘ūdhu bika min ‘adhābin fi-n-nāri wa ‘adhābin fi-l-qabr. (1x)*

“We zijn de ochtend ingegaan en het koninkrijk behoort aan Allāh, en alle lof zij Allāh. Niets of niemand heeft het recht aanbeden te worden behalve Allāh, Hij alleen, zonder deelgenoot. Aan Hem behoort het koninkrijk en aan Hem behoort alle lof, en Hij is tot alles in staat. O mijn Heer, ik vraag U om het goede van deze dag en het goede van wat erna komt. En ik zoek mijn toevlucht bij U tegen het kwaad van deze dag en het kwaad van wat erna komt. O mijn Heer, ik zoek mijn toevlucht bij U tegen luiheid en de slechte ouderdom. O mijn Heer, ik zoek mijn toevlucht bij U tegen een bestraffing in het Vuur en een bestraffing in het graf.”



## Avond:

أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى الْمُلْكُ لِلَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ  
الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذِهِ  
الَّيْلَةِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهَا، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذِهِ اللَّيْلَةِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهَا،  
رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَسُوءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابٍ فِي النَّارِ  
وَعَذَابٍ فِي الْقَبْرِ

*Amsaynā wa amsa-l-mulku lillāh, wal-ḥamdu lillāh, lā ilāha illa-  
llāhu waḥdahū lā sharīka lah, laḥul-mulku wa laḥul-ḥamdu wa  
huwa ‘alā kulli shay’in qadīr. Rabbi as’aluka khayra mā fī  
hādhihi l-laylati wa khayra mā ba’dahā, wa-a’ūdhu bika min  
sharri mā fī hādhihi l-laylati wa sharri mā ba’dahā. Rabbi a’ūdhu  
bika mina-l-kasali wa sū’i l-kibar, Rabbi a’ūdhu bika min  
‘adhābin fi-n-nāri wa ‘adhābin fi-l-qabr. (1x)*

“We zijn de avond ingegaan en het koninkrijk behoort aan Allāh, en alle lof zij Allāh. Niets of niemand heeft het recht aanbeden te worden behalve Allāh, Hij alleen, zonder deelgenoot. Aan Hem behoort het koninkrijk en aan Hem behoort alle lof, en Hij is tot alles in staat. O mijn Heer, ik vraag U om het goede van deze nacht en het goede van wat erna komt. En ik zoek mijn toevlucht bij U tegen het kwaad van deze nacht en het kwaad van wat erna komt. O mijn Heer, ik zoek mijn toevlucht bij U tegen luiheid en de slechte ouderdom. O mijn Heer, ik zoek mijn toevlucht bij U tegen een bestraffing in het Vuur en een bestraffing in het graf.”

[Ṣaḥīḥ Muslim (2723)]

## Dhikr #2

### Ochtend:

اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ أَمْسَيْنَا، وَبِكَ نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوتُ، وَإِلَيْكَ  
النُّشُورُ

*Allāhumma bika aṣbaḥnā, wa bika amsaynā, wa bika  
naḥyā, wa bika namūtu, wa ilayka-n-nushūr. (1x)*

“O Allāh, door U zijn wij de ochtend ingegaan, en door U zijn wij de avond ingegaan, en door U leven wij, en door U sterven wij, en tot U is de wederopstanding.”

### Avond:

اللَّهُمَّ بِكَ أَمْسَيْنَا، وَبِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوتُ، وَإِلَيْكَ  
الْمَصِيرُ

*Allāhumma bika amsaynā, wa bika aṣbaḥnā, wa bika  
naḥyā, wa bika namūtu, wa ilayka-l-maṣīr. (1x)*

“O Allāh, door U zijn wij de avond ingegaan, en door U zijn wij de ochtend ingegaan, en door U leven wij, en door U sterven wij, en tot U is de terugkeer.”

[Overgeleverd door Ibn Abī Shaybah (29291), Aḥmad (8649), al-Bukhārī in *al-Adab al-Mufrad* (1199), Ibn Mājah (3868), Abū Dāwūd (5068), at-Tirmidhī (3391), an-Nasāʿī in *al-Kubrā* (9752), Ibn Ḥibbān (6585), at-Ṭabarānī in *ad-Duʿāʾ* (292), en al-Bayhaqī in *ad-Daʿawāt al-Kabīr* (25)]

## Dhikr #3

### Ochtend & Avond:

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ  
وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ  
عَلَيَّ، وَأَبُوءُ لَكَ بِذَنْبِي، فَاعْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

*Allāhumma anta rabbī, lā ilāha illā anta, khalaqtanī wa  
anā ‘abduka, wa anā ‘alā ‘ahdika wa wa‘dika ma-staṭa‘tu,  
a‘ūdhu bika min sharri mā šana‘tu, abū’u laka bi ni‘matika  
‘alayya wa abū’u laka bidhanbī, faghfir lī fa-innahū lā  
yaghfiru-dh-dhunūba illā anta. (1x)*

“O Allāh, U bent mijn Heer; niets of niemand heeft het recht aanbeden te worden behalve U. U hebt mij geschapen en ik ben Uw dienaar. Voor zover ik kan, houd ik mij aan het verbond en de belofte die ik met U heb. Ik zoek bij U mijn toevlucht tegen het kwaad dat ik heb gedaan. Ik erken Uw gunsten jegens mij en ik beken mijn zonden aan U. Vergeef mij, want niemand vergeeft zonden behalve U.”

[Ṣaḥīḥ al-Bukhārī (6306)]

## Dhikr #4

### Ochtend & Avond:

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

***Subḥānallāhi wa biḥamdih.*** (100x)

“Verheerlijkt en vrij van alle tekortkomingen is Allāh, en alle lof komt Hem toe.”

[Ṣaḥīḥ Muslim (2692)]

## Dhikr #5

### Ochtend & Avond:

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ،  
وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

***Lā ilāha illallāhu waḥdahu lā sharīka lah, laḥul-  
mulku wa laḥul-ḥamdu, wa huwa ‘alā kulli  
shay’in qadīr.*** (100x of 10x of 1x)

“Niets of niemand heeft het recht om aanbeden te worden behalve Allāh, Hij is de Enige, Hij heeft geen deelgenoot. Aan Hem behoort de Heerschappij, Hem komt alle lof toe, en Hij is tot alles in staat.”

[**100x:** Overgeleverd door Aḥmad (6740), an-Nasā’ī in *al-Kubrā* (10335), al-Ṭabarānī in *ad-Du‘ā* (333), Ibn as-Sunnī in *‘Amal al-Yawm wa-l-Laylah* (75), en al-Ḥākim (1843) — **10x:** Overgeleverd door Aḥmad (8719) en an-Nasā’ī in *al-Kubrā* (9770) — **1x:** Overgeleverd door Ibn Abī Shaybah (29290), Aḥmad (16583), Ibn Mājah (3867), Abū Dāwūd (5077), an-Nasā’ī in *al-Kubrā* (9771), aṭ-Ṭaḥāwī in *Sharḥ Mushkil al-Āthār* (3902) and at-Ṭabarānī in *al-Mu‘jam al-Kabīr* (5/5141)]

## Dhikr #6

### Ochtend & Avond:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ  
وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي، وَآمِنْ  
رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيْ، وَمِنْ خَلْفِي، وَعَنْ يَمِينِي، وَعَنْ  
شِمَالِي، وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

*Allāhumma innī as'aluka-l-‘āfiyah fi-d-dunyā wa-l-  
āakhirah, Allāhumma innī as'aluka-l-‘afwa wa-l-‘āfiyah fi  
dīnī wa dunyāya wa ahlī wa māli, Allāhumma-stur ‘awrātī  
wa āmin raw‘ātī, Allāhumma-ḥfaznī min bayni yadayya wa  
min khalfī wa ‘an yamīnī wa ‘an shimālī wa min fawqī, wa  
a‘ūdhu bi-‘aḏamatika an ughtāla min taḥtī. (1x)*

“O Allāh, ik vraag U om welzijn in deze wereld en in het Hiernamaals. O Allāh, ik vraag U om vergiffenis en welzijn in mijn religie, mijn wereldse zaken, mijn familie en mijn bezittingen. O Allāh, bedek mijn gebreken en bescherm mij tegen mijn angsten. O Allāh, bescherm mij van voren, van achteren, van mijn rechterzijde, van mijn linkerzijde en van boven mij. En ik zoek mijn toevlucht bij Uw Grootheid tegen het feit dat ik van onder mij vernietigd word.”

[Overgeleverd door Ibn Abī Shaybah (29278), Aḥmad (4785), al-Bukhārī in *al-Adab al-Mufrad* (698), Ibn Mājah (3871), Abū Dāwūd (5074), an-Nasā’ī (5529), Ibn Ḥibbān (6587), aṭ-Ṭabarānī (13296), al-Ḥākim (1902), en al-Bayhaqī in *ad-Da‘awāt al-Kabīr* (32)]

## Dhikr #7

### Ochtend & Avond:

اللَّهُمَّ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ،  
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي، وَشَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّ كِه

*Allāhumma Fāṭira-s-samāwāti wa-l-ard, ‘Ālima-l-ghaybi wa-sh-shahādah, Rabba kulli shay’in wa malīkah, ashhadu al-lā ilāha illā anta, a‘ūdhu bika min sharri nafsī, wa sharri sh-shayṭāni wa shirkih. (1x)*

“O Allāh, Schepper van de hemelen en de aarde, Kenner van het verborgene en het waarneembare, Heer en Bezitter van alles, ik getuig dat niets of niemand het recht heeft aanbeden te worden behalve U. Ik zoek mijn toevlucht bij U tegen het kwaad van mijn eigen ziel, en tegen het kwaad van de duivel en zijn afgoderij.”

[Overgeleverd door aṭ-Ṭayālīsī (9), Ibn Abī Shaybah (26523), Aḥmad (51), ad-Dārimī (2731), al-Bukhārī in *al-Adab al-Mufrad* (1202), Abū Dāwūd (5067), at-Tirmidhī (3392), an-Nasā’ī in *al-Kubrā* (7644), Abū Ya‘lā (77), Ibn Ḥibbān (1733), aṭ-Ṭabarānī in *ad-Du‘ā’* (288), al-Ḥākim (1892), en al-Bayhaqī in *ad-Da‘awāt al-Kabīr* (29)]

## Dhikr #8

### Ochtend:

أَصْبَحْنَا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ، وَعَلَى كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ، وَعَلَى دِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى  
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَعَلَى مِلَّةِ أَبِيْنَا إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا مُسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ

*Aṣbaḥnā ‘alā fiṭrati-l-islām, wa ‘alā kalimati-l-ikhlāṣ, wa ‘alā dīni nabīyyinā Muḥammad ṣallallāhu ‘alayhi wa sallam, wa ‘alā millati abīnā Ibrāhīma ḥanīfan musliman wa mā kāna mina-l-mushrikīn. (1x)*

“We zijn de ochtend ingegaan op de *fiṭrah* (natuurlijke aanleg) van de Islām, en op het woord van *ikhlāṣ* (oprechtheid & zuivere toewijding aan Allāh), en op de religie van onze Profeet Moḥammed ﷺ, en op de godsdienst van onze vader Ibrāhīm, die een oprechte monotheïstische moslim was en niet behoorde tot de polytheïsten.”

[Overgeleverd door Ibn Abī Shaybah (26540), Aḥmad (15360), ad-Dārimī (2730), an-Nasā’ī in *al-Kubrā* (9743), aṭ-Ṭabarānī in *ad-Du‘ā’* (294), en al-Bayhaqī in *ad-Da‘awāt al-Kabīr* (26)]

## Dhikr #9

### Ochtend & Avond:

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

*A‘ūdhu bi kalimāti-llāhi t-tāmmāti min sharri mā khalaq. (1x)*

“Ik zoek toevlucht bij de Volmaakte Woorden van Allāh tegen het kwaad van wat Hij heeft geschapen.”

[Ṣaḥīḥ Muslim (2709)]

## Dhikr #10

### Ochtend & Avond:

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ  
السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

*Bismillāhi-lladhī lā yaḍurru ma‘asmihī shay’un fi-l-arḍi wa lā fī-s-samā’, wa huwa s-Samī‘u l-‘Alīm. (1x)*

“In de naam van Allāh, met wiens Naam niets schade kan berokkenen, noch op de aarde, noch in de hemel, en Hij is de Alhorende, de Alwetende.”

[Overgeleverd door Ibn Abī Shaybah (29275), Aḥmad (446), al-Bukhārī in *al-Adab al-Mufrad* (660), Ibn Mājah (3869), Abū Dāwūd (5088), at-Tirmidhī (3388), al-Nasā’ī in *al-Kubrā* (9759), Ibn Ḥibbān (502) & anderen]

## Dhikr #11

### Ochtend & Avond:

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

*Ḥasbiyallāhu lā ilāha illā huwa, ‘alayhi tawakkaltu, wa huwa Rabbu-l-‘arshi-l-‘azīm. (7x)*

“Allāh is voldoende voor mij, niets of niemand heeft het recht aanbeden te worden behalve Hij. Ik vertrouw op Hem, en Hij is de Heer van de Geweldige Troon.”

[Overgeleverd door Ibn as-Sunnī in *‘Amal al-Yawm wa-l-Laylah* (71)]

## Dhikr #12

### Ochtend:

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ عَدَدَ خَلْقِهِ وَرِضَا نَفْسِهِ وَزِنَةَ عَرْشِهِ وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ

***Subhānallāhi wa biḥamdih, ‘adada khalqihī wa riḍā nafsihī wa zinata ‘arshihī wa midāda kalimātih. (3x)***

“Verheerlijkt en vrij van alle tekortkomingen is Allāh, en alle lof komt Hem toe — zoveel als het aantal van Zijn schepselen, zoals Hem welgevallig is, gelijk aan het gewicht van Zijn Troon en gelijk aan de onuitputtelijke inkt van Zijn woorden.”

[Ṣaḥīḥ Muslim (2627)]

## Dhikr #13

### Ochtend:

أَصْبَحْتُ أُثْنِي عَلَيْكَ حَمْدًا، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

***Aṣbaḥtu uthnī ‘alayka ḥamdan wa ashhadu al-lā ilāha illallāh. (3x)***

“Ik ben de ochtend ingegaan terwijl ik U prijs met lof, en ik getuig dat niets of niemand het recht heeft aanbeden te worden behalve Allāh.”

### Avond:

أَمْسَيْتُ أُثْنِي عَلَيْكَ حَمْدًا، وَأَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

***Amsaytu uthnī ‘alayka ḥamdan wa ashhadu al-lā ilāha illallāh. (3x)***

“Ik ben de avond ingegaan terwijl ik U prijs met lof, en ik getuig dat niets of niemand het recht heeft aanbeden te worden behalve Allāh.”

[Overgeleverd door an-Nasā’ī in *al-Kubrā* (10331)]