

Ochtend en Avond adkar

1 x Ayat al Koersie
3 x Soerat Al Ichlaas
3 x Soerat Al Falaq
3 x Soerat An Naas

Voor is een nieuwe ochtend (avond) aangebroken, alle schepselen behoren tot Allah's domein en alle lof en dank komen (alléén) Allah toe. Er bestaat geen god buiten Allah, de Enige.

En deelgenoten heeft Hij niet. Aan Allah is de heerschappij en Hem (alléén) komt alle lof toe.

Niets of niemand is Hem te machtig.

Mijn Heer, ik vraag U om de goedheid van deze dag (nacht) en de dagen (nachten) die hierop volgen.

Mijn Heer, ik zoek mijn toevlucht bij U tegen luiheid en hulpeloosheid op hogere leeftijd.

Mijn Heer, ik zoek mijn toevlucht bij U tegen de bestraffingen in het hellevuur en tegen de bestraffingen in het graf.

Oh, Allah met uw zegeningen gaan wij de ochtend (avond) in en met uw zegeningen gaan wij de avond (ochtend) in. Met Uw zegeningen leven en sterven wij, en aan U is de Wederopstanding.

Oh, Allah, U bent mijn Heer, er is geen god buiten U, U heeft mijn geschapen en ik ben Uw dienaar. Ik hou mijn aan Uw verbond en mijn eed aan U, zover ik daartoe in staat ben. Ik zoek mijn toevlucht bij U tegen het kwaad wat ik heb aangericht. Ik erken Uw zegeningen (op mij) en ik geef mijn zonden toe. Vergeef mij, want er is niemand die zonden kan vergeven behalve U!

(4 x) Oh, Allah, er is voor mij een nieuwe ochtend (avond) aangebroken en ik neem U, de dragers van Uw Troon, Uw engelen en de hele Schepping als getuigen dat U werkelijk Allah bent. Ik getuig dat er geen god is buiten U, zonder deelgenoten en dat Mohamed Uw dienaar en boodschapper is.

Oh, Allah, welke zegeningen aan de ochtend (avond) mij of Uw Schepselen dan ook bereikt, het komt van U alleen. Wij kennen Uw geen deelgenoten toe. Alle lof schrijven we toe aan U en (daarvoor) zijn wij U dankbaar

(3 x) Oh Allah, houd mijn lichaam gezond.

Oh Allah, houd mijn gehoor goed.

Oh Allah, houd mijn zicht scherp. Er is geen god buiten U.

Oh, Allah, ik zoek mijn toevlucht bij U tegen ongeloof en armoede, en ik zoek mijn toevlucht bij U tegen de bestraffingen van het graf. Er is geen god buiten U.

(7 x) Allah is mij voldoende, (daar) er geen god is dan Hij. In Hem stel ik mijn grenzeloos vertrouwen en Hij is de heer van de majestueuze Troon

Oh Allah, ik zoek U vergiffenis en voorspoed in dit leven en het leven erna. Oh Allah, ik zoek Uw vergiffenis en voorspoed in mijn godsdienstigheden en in mijn bezittingen. Oh Allah, bedek mijn tekortkoming en laat mij de overhand krijgen op mijn angst. Oh Allah, behoed mij voor hetgeen zich vóór en achter mij bevindt en voor hetgeen er boven mijn hoofd hangt. Ik zoek bescherming bij Uw grootsheid om niet onderuit gehaald te worden.

Oh Allah, kenner van het onzichtbare en het zichtbare. Schepper van de hemelen en de aarde. Heer en eigenaar van al wat er bestaat. Ik getuig dat er geen god is buiten U. Ik zoek mijn toevlucht bij U tegen het kwaad van mijn ziel en het kwaad van sjaitaans ongeloof (shirk). (Bescherm mij) tegen het toedoen van kwaad op mijn eigen ziel of tegen het kwetsen van een medemoslim.

(3 x) In de naam van Allah, in Wiens naam niets of niemand schade kan oplopen, noch op aarde noch in de hemelen. Hij is de Alhorende en op de hoogte van alle zaken.

(3 x) Ik ben tevreden met: Allah als mijn Heer, de islam als mijn godsdienst en Mohammed (vrede zij met hem) als mijn profeet.

Oh Onsterfelijke, oh Eeuwige, bij Uw genade roep ik U aan om mijn zaken op orde te stellen, laat mij zelfs geen ogenblik aan mijn lot over.

Voor ons is een nieuwe dag (avond) aangebroken en daarmee treedt de hele schepping het rijk van Allah binnen, de Heer der Werelden. Mijn Heer, ik vraag U om de goedheid van deze dag (nacht), om haar hulp en haar overwinning, om haar licht, om haar zegeningen en om haar leiding. Ik zoek mijn toevlucht bij U tegen het kwaad wat daar in schuilt en tegen het kwaad wat daarop volgt.

Voor is een nieuwe dag (avond) aangebroken op de natuurlijk aanleg (fitrah) van de islam, met de woorden van het zuivere geloof, in de godsdienst van Mohammed en in de gemeenschap van onze (voor)vader Ibrahiem. Zijn geloof en onderwerpen waren zuiver en hij aanbad niets of niemand buiten Allah.

(100 x) SubhanAllahi wa bihamdi
Perfect en geprezen is Allah, die alle lof toekomt

(1 x of 10 x) La illaha illahAllah wahdahoe la sjarieka lah, lahoel moelkoe wa lahoel hamd, wa Hoewa 'ala koellie sjaj-in qadier
Er bestaat geen god buiten Allah, de Enige. En deelgenoten heeft Hij niet. Aan Hem is het rijk en Hem (alléén) komt alle lof toe. Niets of niemand is Hem te machtig.

(100 x) La illaha illahAllah wahdahoe la sjarieka lah, lahoel moelkoe wa lahoel hamd, wa Hoewa 'ala koellie sjaj-in qadier
Er bestaat geen god buiten Allah, de Enige. En deelgenoten heeft Hij niet. Aan Hem is het rijk en Hem (alléén) komt alle lof toe. Niets of niemand is Hem te machtig. (bij het ontwaken)

(3 x) Perfect en geprezen is Allah. Hem (alléén) komt alle lof toe, lof zo omvangrijk als Zijn schepping. Zo groot als Zijn eigen tevredenheid, zo gewichtig als Zijn troon zwaar is en met de volledigheid van Zijn woord. (bij het ontwaken)

Oh Allah, ik vraag U om nuttige kennis, een goed levensonderhoud en daden (door U) aanvaardt.

(100 x) astagfiroelah, wat atoeboe ilaih
Ik vraag Allah om vergeving en keer mij berouwwol tot Hem. (kan gedurende de dag)

(3 x) Ik neem mijn toevlucht tot de perfecte woorden van Allah, tegen het kwaad van Zijn schepping.
Aoedhoe bikalimatillahi tammati min sjarie ma qalaq. (gedurende de avond)

(10 x) Allahoema salli wasallim ala nabijjina Mohammed
Oh Allah, bid voor onze profeet Mohammed en groet Hem met de vredesgroet.

Je kunt dit 's avonds en 'smorgens opzeggen behalve als het er specifiek achterstaat voor wanneer het is. Ik heb niet alles in het Nederlands opgeschreven maar dan wel de vertaling eronder gezet. Moge Allah het nuttig laten zijn. Amien.