



Adhkār bij het slapengaan

Samengesteld en vertaald door:

Moskee El Albani (elalbani.be)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Voorafgaande opmerking: Het is geen voorwaarde of verplichting om de onderstaande volgorde aan te houden bij het zeggen van de adhkār. Je kan ze ook in een andere volgorde zeggen. Indien een persoon niet in staat is om alle onderstaande adhkār te zeggen, is het geen probleem als hij slechts enkele ervan zegt (naargelang zijn vermogen) —dat is veel beter dan helemaal niets van adhkār te zeggen.

- ❖ Breng je handen samen, blaas erin en reciteer erin Soerah [al-Ikhlās](#) (112), Soerah [al-Falaq](#) (113) en Soerah [an-Nās](#) (114). Vervolgens wrijf je met je handen over de delen van je lichaam die je kan bereiken, beginnend bij het hoofd, gezicht en de voorkant van het lichaam. Dit alles doe je drie keer.¹
- ❖ Reciteer [Āyat al-Koersī](#) (2:255).²
- ❖ Reciteer Soerah [as-Sajdah](#) (32) & Soerah [al-Moelk](#) (67).³
- ❖ Reciteer Soerah [al-Kāfiroen](#) (109).⁴
- ❖ Zeg 33x Soebhānallāh, 33x Alḥamdoelillāh en 34x Allāhoe akbar.⁵

¹ Al-Boekhārī (5017)

² Al-Boekhārī (2311)

³ At-Tirmidhī (2892)

⁴ Aboe Dāwoed (5055)

⁵ Al-Boekhārī (3705)

❖ Zeg:

«بِسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا»⁶

“Bismika-llāhoemma amootoe wa ahyā.” (audio)

(In Uw Naam, O Allāh, sterf ik en leef ik)

❖ Zeg:

«بِسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، إِنْ أَمَسَكْتَ نَفْسِي
فَارْحَمَهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاخْفِظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ
الصَّالِحِينَ»⁷

“Bismika Rabbī waḍa‘toe djanbī, wa bika arfa‘oeh, in
amsakta nafsī fa-r-ḥamhā, wa in arsaltahā, fa-ḥ-fazhā
bimā taḥfazoe bihī ‘ibādaka-ṣ-ṣāliḥīn.” (audio)

(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)

⁶ Al-Boekhārī (6324)

⁷ Al-Boekhārī (6320)

❖ Zeg:

«اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا ، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا ، إِنْ أَحْيَيْتَهَا فَأَحْفَظْهَا ، وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاعْفِرْ لَهَا ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ»⁸

“Allāhoemma khalaqta nafsī wa Anta tawaffāhā, laka mamātoehā wa maḥyāhā, in aḥyaytahā fa-ḥfazhā, wa in amattahā fa-ghfir lahā, Allāhoemma innī as-aloeka-l-‘āfiyah.” [\(audio\)](#)

(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)

❖ Zeg:

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا ، وَكَفَانَا ، وَأَوَانَا ، فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِي»⁹

“Al-ḥamdoe li-llāhi-l-ladhī aṭ‘amanā wa saqānā, wa kafānā, wa āwānā, fakam-mim-man lā kāfiya lahoe walā moe-wiy.” [\(audio\)](#)

(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)

⁸ Moeslim (2712)

⁹ Moeslim (2715)

❖ Zeg:

«اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَوَاتِ وَرَبَّ الْأَرْضِ وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى وَمُنْزِلَ 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، اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ وَأَغْنِنَا مِنَ الْفَقْرِ»¹⁰

“Allāhoemma Rabb-as-samāwāti wa Rabba-l-ardi wa Rabba-l-‘Arshi-l-‘azīm, Rabbanā wa Rabba koelli shay’, fāliqa-l-ḥabbi wa-n-nawā, wa moenzila-t-tawrāti wa-l-indjīli wa-l-forqān, a‘oodhoe bika min sharri koelli shay’in Anta ākhidhoen bināṣiyatih. Allāhoemma Anta-l-Awwaloe fa-laysa qablaka shay’, wa Anta-l-Ākhiroe fa-laysa ba‘daka shay’, wa Anta-z-Zāhiroe fa-laysa fawqaka shay’, wa Anta-l-Bāṭinoe fa-laysa doonaka shay’, iqḍi ‘anna-d-dayn, wa aghninā mina-l-faqr.”

(audio)

(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)

¹⁰ Moeslim (2713)

❖ Zeg:

«بِسْمِ اللَّهِ وَضَعْتُ جَنْبِي، اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذَنْبِي، وَأَخْسِي
شَيْطَانِي، وَفُكِّ رِهَانِي، وَاجْعَلْنِي فِي النَّدِيِّ الْأَعْلَى»¹¹

“Bismillāhi waḍa‘toe janbī, Allāhoemma ghfir lī dhanbī,
wa akhsi’ shayṭānī, wa foekka rihānī, wa-dj‘alnī fi-n-
nadiyyi-l-a‘lā.” [\(audio\)](#)

(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)

❖ Zeg:

«اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، رَبَّ كُلِّ
شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَمِنْ
شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ»¹²

“Allāhoemma ‘ālima-l-ghaybi wa-sh-shahādah, fāṭira-
s-samāwāti wa-l-arḍ, rabba koelli shay-in wa-malīkah,
ash-hadoe al-lā ilāha illā ant, a‘oodhoe bika min sharri
nafsī, wa min sharri-sh-shayṭāni wa-shirkih.” [\(audio\)](#)

(O Allāh, Kenner van het verborgene en het waarneembare, Schepper van de hemelen en de aarde, 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 (waar hij naartoe uitnodigt))

¹¹ Aboe Dāwoed (5054)

¹² At-Tirmidhī (3392)

❖ Zeg:

«لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ، لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ ، سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ»¹³

“Lā ilāha illā-l-lāhoe waḥdahoe lā sharīka lah, lahoe-l-moelkoe wa lahoe-l-ḥamd, wa Hoewa ‘alā koelli shay’in qadīr, lā ḥawla wa lā qowwata illā billāhi-l’Aliyyi-l’Azīm, subḥāna-llāhi wa-l-ḥamdoe lillāhi wa lā ilāha illā Allāhoe wa-l-Lāhoe akbar.” [\(audio\)](#)

(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. Er is geen macht of kracht behalve door Allāh, de Allerhoogste, de Geweldige. Verheerlijkt zij Allāh, en alle lof zij Allāh, en niets of niemand heeft het recht om aanbeden te worden behalve Allāh, en Allāh is de Grootste)

¹³ Ṣaḥīḥ at-Targhīb (607)

❖ Zeg:

«الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي كَفَانِي وَأَوَانِي ، الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنِي
وَسَقَانِي ، الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي مَنَّ عَلَيَّ وَأَفْضَلَ ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ
بِعِزَّتِكَ أَنْ تُنَجِّبَنِي مِنَ النَّارِ»¹⁴

“Al-ḥamdoe li-llāhi-lladhī kafānī wa āwānī, al-ḥamdoe li-llāhi-lladhī aṭ‘amanī wa saqānī, al-ḥamdoe li-llāhi-lladhī manna ‘alayya wa afḍal, Allāhoemma innī as-aloeaka bi ‘izzatika an toenadj-djiyanī min-an-nār.”

(audio)

(Alle lof zij Allāh, Die mij voldoende heeft voorzien en mij onderdak heeft geboden. Alle lof zij Allāh, Die mij te eten en te drinken heeft gegeven. Alle lof zij Allāh, Die mij begunstigd heeft en mij overvloedig geschonken heeft. O Allāh, ik vraag U bij Uw macht om mij te redden van het Vuur)

❖ Zeg:

«اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ»¹⁵

“Allāhoemma qinī ‘adhābaka yawma tab‘athoe ‘ibādak.” **(audio)**

(O Allāh, bescherm mij tegen Uw straf op de Dag waarop U Uw dienaren laat herrijzen)

¹⁴ Aṣ-Ṣaḥīḥah (3444)

¹⁵ Aboe Dāwoed (5045)

❖ Zeg:

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ
ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ،
آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ»¹⁶

“Allāhoemma innī aslamtoe wadjhī ilayk, wa fawwaḍtoe amrī ilayk, wa aldja-toe zahrī ilayk, raghbatan wa rahbatan ilayk, lā maldja-a wa lā mandjā minka illā ilayk, āmantoe bi kitābika-l-ladhī anzalt, wa bi Nabiyyika-lladhī arsalt.” [\(audio\)](#)

(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. Ik geloof in Uw Boek dat U hebt neergezonden, en in Uw Profeet die U hebt gezonden)

¹⁶ Moeslim (2710)