



Morgen- & Abend-Adhkar

JOURNEY INTO ISLAM

journeyintoislam.com

Sayyid al-Istighfar

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

O Allah, Du bist mein Herr; es gibt keinen Gott außer Dir. Du hast mich erschaffen, und ich bin Dein Diener, und ich halte Deinen Bund und Dein Versprechen, so gut ich kann. Ich suche Zuflucht bei Dir vor dem Übel, das ich getan habe. Ich erkenne Deine Gunst an mir an und meine Sünde, so vergib mir — niemand vergibt Sünden außer Dir. Einmal, mit Gewissheit im Herzen gesprochen.

In den Morgen eintreten

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ

Aṣbaḥnā wa-aṣbaḥa-l-mulku lillāh, wa-l-ḥamdu lillāh, lā ilāha illa-llāhu waḥdahu lā sharīka lah

Wir sind in den Morgen eingetreten, und das ganze Königtum gehört Allah; alles Lob gebührt Allah. Es gibt keinen Gott außer Allah allein, der keinen Teilhaber hat.

Am Abend beginne mit Amsaynā wa-amsa-l-mulku lillāh („Wir sind in den Abend eingetreten...“).

MORGEN · ABEND

Die drei Quls

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ... قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ... قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ

Qul huwa-llāhu aḥad ... Qul a'ūdhu bi-Rabbi-l-falaq ... Qul a'ūdhu bi-Rabbi-n-nās

Rezitiere die Suren al-Ichlas, al-Falaq und an-Nas — je dreimal, morgens und abends.

Sie genügen dir gegen alle Dinge.

Je dreimal.

Ayat al-Kursi

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ...

Allāhu lā ilāha illā huwa-l-Ḥayyu-l-Qayyūm ...

Rezitiere den Thronvers (Koran 2:255) einmal. Wer ihn am Morgen rezitiert, ist bis zum Abend bewahrt, und am Abend bis zum Morgen.

Lies für den vollständigen Vers aus dem Mushaf.

Im Namen Allahs

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

Bismi-llāhi-lladhī lā yaḍurru ma'a-smihi shay'un fī-l-arḍi wa-lā fī-s-samā', wa-huwa-s-Samī'u-l-'Alīm

Im Namen Allahs, mit dessen Namen nichts auf Erden und nichts im Himmel Schaden zufügen kann — und Er ist der Allhörende, der Allwissende.

Dreimal. Wer es spricht, dem wird kein Schaden zugefügt, bis er den nächsten Morgen oder Abend erreicht.

Ich bin zufrieden mit Allah

رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَبِيًّا

*Radītu billāhi Rabban, wa-bi-l-islāmi dīnan, wa-bi-Muḥammadin ṣalla-llāhu
‘alayhi wa-sallama nabiyyā*

Ich bin zufrieden mit Allah als Herrn, mit dem Islam als Religion und mit Muhammad
(Friede sei auf ihm) als Prophet.

Dreimal. Ein Versprechen, dass Allah den zufriedenstellen wird, der es spricht.

Allah genügt mir

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

Ḥasbiya-llāhu lā ilāha illā huw, ‘alayhi tawakkalt, wa-huwa Rabbu-l-‘arshi-l-‘azīm
Allah genügt mir; es gibt keinen Gott außer Ihm. Auf Ihn verlasse ich mich, und Er ist der Herr des gewaltigen Throns.

Siebenmal, morgens und abends. Allah wird ihm in allem genügen, was ihn bekümmert.

Verzeihung und Wohlergehen

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ

Allāhumma innī as'aluka-l-'afwa wa-l-'āfiyata fī-d-dunyā wa-l-ākhirah

O Allah, ich bitte Dich um Verzeihung und Wohlergehen in dieser Welt und der nächsten.
Morgens und abends gesprochen.

LOBPREIS · HUNDERTMAL

Preis und Lob sei Allah

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

Subḥāna-llāhi wa bi-ḥamdih

Preis sei Allah, und alles Lob gebührt Ihm.

Hundertmal am Morgen. Seine Sünden werden getilgt, und wären sie wie der Schaum des Meeres.

Es gibt keinen Gott außer Allah allein

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

Lā ilāha illa-llāhu waḥdahu lā sharīka lah, lahu-l-mulku wa-lahu-l-ḥamd, wa-huwa ‘alā kulli shay’in qadīr

Es gibt keinen Gott außer Allah allein, ohne Teilhaber. Sein ist das Königtum und Sein ist das Lob, und Er ist zu allem fähig.

Zehnmal, morgens und abends (oder hundertmal am Tag für den vollen Lohn).

Die vollkommenen Worte Allahs

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

A'ūdhu bi-kalimāti-llāhi-t-tāmmāti min sharri mā khalaq

Ich suche Zuflucht in den vollkommenen Worten Allahs vor dem Übel dessen, was Er erschaffen hat.

Dreimal, besonders am Abend. Wer es spricht, dem wird in jener Nacht kein Schaden zugefügt.

Jede Dua auf diesen Karten ist dem Koran oder einem eingestuften
Hadith zugeordnet.

Alle Quellen: journeyintoislam.com/pocket-guides/adhkar-cards

Kostenlos zum Drucken und Teilen