

الْأَذْكَارُ قَبْلَ النَّوْمِ

Zikr & Ayahs Before Sleeping

يتوضأ وضوءه للصلاة فإذا أتى مضجعه
نفضه (ثلاثاً) ثم يضطجع على شقه الأيمن
مستقبلاً القبلة طاهر القلب من كل غش
وغل تائباً

Do ablution as done for prayer. Shake your bedsheet.
Then lie on one side towards the Qibla with a purified
and repenting heart.

നിസ്കാരത്തിന് വുദു ചെയ്യുന്നത് പോലെ വുദു ചെയ്യുക, വിരി
ഷ് മൂന്ന് പ്രാവശ്യം കുടയുക. ഹൃദയ വിശുദ്ധിയോടെ വിബ്ബയി
ലേക്ക് ചെരിഞ്ഞു കിടക്കുക. ശേഷം പറയുക

ثم يقول :

Then say:

ശേഷം ചൊല്ലുക

بِسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ

فَاغْفِرْ لِي ذَنْبِي.

اللَّهُمَّ إِنِّ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمَهَا وَإِنِّ
أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ
الصَّالِحِينَ.

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ
اللَّهُمَّ أَقِظْنِي فِي أَحَبِّ السَّاعَاتِ إِلَيْكَ
وَاسْتَعْمِلْنِي بِأَحَبِّ الْأَعْمَالِ إِلَيْكَ لِتُقَرِّبَنِي
إِلَيْكَ زُلْفَى وَتُبْعِدَنِي مِنْ سَخِطِكَ بَعْدًا أَسْأَلُكَ
فَتُعْطِيَنِي وَأَسْتَغْفِرُكَ فَتَغْفِرَ لِي وَأَدْعُوكَ
فَتَسْتَجِيبَ لِي.

Then recite Surah Al-Ikhlās, Al-Falak and Al-Nas

ശേഷം ഇഖ്ലാസ്, ഫലക്, നാസ് ഓതുക

سُورَةُ الْإِخْلَاصِ، سُورَةُ الْفَلَقِ، سُورَةُ النَّاسِ

ثم ينفث في بطن كفيه ويمسح بهما ما
استطاع من جسده، يبدأ بهما على رأسه
ووجهه وما أقبل من جسده يفعل ذلك ثلاث
مرات.

Then blow into both hands and rub from head to leg
and other areas all over. Repeat this for three times.

ശേഷം രണ്ടു ഉള്ളം കൈകളിലേക്കും ഊതി തല മുതൽ കാൽ വരെ സാധ്യമായിടങ്ങൾ തടവുക, ഇപ്രകാരം മൂന്ന് പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക

آيَةُ الْكُرْسِيِّ

Ayat-ul-Kursí

﴿اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ
سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَمَا فِي

الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ
يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ
بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ
السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ
الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾

عَامَنَ الرَّسُولُ

Amana-Al-Rasulu

﴿عَامَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ
وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ عَامَنَ بِاللَّهِ وَمَلِكِهِ
وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ
وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ

الْمَصِيرُ ﴿٢٨٥﴾ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا^ج

لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا

تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ

عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا^ج

رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ^ط وَاعْفُ عَنَّا

وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى

الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

After

600210

سُبْحَانَ اللَّهِ (٣٣) الْحَمْدُ لِلَّهِ (٣٣) اللَّهُ

أَكْبَرُ (٣٤) أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا^ع

هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ (٣)



ثم يضع يده اليمنى تحت خده ويقول :

Keep the right hand under the cheek and recite the following

വലതു കൈ കവിളിന് താഴെ വെക്കുക, ശേഷം ചൊല്ലുക

اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ (ثلاثاً)

Then recite Surah Al-Kafirún

ശേഷം സൂറത്തുൽകാഫിറൂൻ ഓതുക

Then Say

ശേഷം ചൊല്ലുക

اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي
إِلَيْكَ وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ
لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَى مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ آمَنْتُ
بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ.

To wake up from sleep at the exact time we wish

വിചാരിച്ച സമയം ഉറക്കത്തിൽ നിന്ന് ഉണരാൻ

﴿قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ- مِّثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا

إِلَهُكُمْ إِلَهُ وَاحِدٌ فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ

فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ

أَحَدًا ﴿١١٠﴾

If you sleep after reciting this Ayah then rub your chest with your right hand along with doing the Dua “ Oh Allah wake me up at the particular time”, then you will be woken up at the time you wish.

എന്ന ആയത്ത് ഓതി ഇടതുകൈകൊണ്ട് നെഞ്ചിടവി അല്ലാ ഹുവേ ഇന്ന സമയത്ത് എന്നെ ഉണർത്തേണമേ എന്ന് ദുആ ചെയ്ത് ഉറങ്ങിയാൽ വിചാരിച്ച സമയത്ത് തന്നെ ഉണരും.