

# Sunnas do Profeta Adhkar diários do Profeta



Foi relatado em um hadith qudsi que Allah diz

“Meu servo se aproxima de Mim realizando atos e orações voluntárias até que Eu o ame”.



## Adkhar da manhã e do entardecer

Com um novo amanhecer, o muçulmano inicia seu dia com o dhikr, buscando a proteção de Allah e colocando em prática o que Ele disse: { [...] glorifica, com louvor, a teu Senhor, antes do nascer do sol e antes do ocaso } [Alcorão 50:39]. Assim, com a recordação de Allah começará sua jornada diária, comprometendo-se a obedecer ao seu Criador.

### 100 vezes

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

“A quem diz: ‘La ilaha il-lah Allah wahdahu la sharika lahu, lahul mulk wa lahul hamd wa huwa ala kul-li shai-in qadir’ (Não há deus senão Allah, Único sem parceiro. Seu é o reino e Seu é o louvor, e Ele tem poder sobre todas as coisas) cem vezes por dia de manhã, com boas ações lhe serão registradas, com más ações lhe serão apagadas, terá a mesma recompensa que se houvesse libertado um escravo

e estará protegido do Satanás nesse dia até o crepúsculo. E quem quer que o diga ao entardecer, terá a mesma recompensa)” (Ahmad 8719. Ibn Baz disse que seu sanad é Hasan).

---

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، اللَّهُمَّ  
إِيتِنِي مِنْ خَيْرِ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَخَيْرِ مَا بَعْدَهُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذَا  
الْيَوْمِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ، اللَّهُمَّ إِيْتِنِي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ، وَالْهَرَمِ، وَسُوءِ الْكِبَرِ،  
وَفِتْنَةِ الدُّنْيَا، وَعَذَابِ الْقَبْرِ

“Amsaina wa amsa al Mulku Lil-lah wal hamdu lil-lahi, la ilaha il-la Al-lahu, wahdahu la sharika lahu. Rabbi asa'aluka min khairi hadhihil lailati wa khaira ma fiha, wa a'udhu bika min sharriha wa sharri ma fiha. Rabbi a'udhu bika minal kasali wal harami wa su'il kibari wa fitnatid Dunia wa 'adhabil qabr” (Temos entrado na noite e todo o Reino e o louvor é de Allah. Não há deus senão Allah, Aquele que não tem parceiro. Ó Allah! Suplico-Te pelo bem desta noite e eu busco refúgio em Ti do mal desta noite e do mal que a segue. Ó Allah! Busco refúgio em Ti da preguiça e da senilidade. Ó Allah! Busco refúgio em Ti do tormento do Inferno e do tormento da sepultura). E quando entrava o dia dizia: “Asbahna wa asbaha al Mulku lil-lah... asa'aluka khairi ma fi hadhal iaum wa khairi ma ba'dahu, wa a'udhu bika min sharri ma fi hadha al iaum wa sharri ma ba'dahu...” (Muslim 2723).

---

لِلَّهِ 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 بِذُنُوبِي فَامْحُ  
لِي ذُنُوبِي يَا مَنْ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

Saeid Al Istigfar, uma súplica mestre para pedir pelo perdão: “Al-lahumma Anta Rabbi la ilaha il-la Anta Khalaqtani wa ana 'abduka, wa ana 'ala 'ahdika wa wa'dika ma istata'tu a'udhu bika min sharri ma Sana'tu, wa abu'u laka bini'matika 'aleia, wa abu'u bi dhanbi, fagh-fir li fa innahu la iaghfira adhunuba il-la Anta” (Ó Allah, Tu és o meu Senhor! Ninguém tem o direito de ser adorado senão Tu.

Criaste-me e sou Teu servo, e sou fiel ao meu pacto e à minha promessa tanto quanto posso. Busco refúgio em Ti do mal que tenho feito. Reconheço frente a Ti todas as bênçãos que me tens concedido e confesso-Te todos os meus pecados. Imploro-te que perdoe meus pecados, pois ninguém além de Ti perdoa os pecados). Disse o Profeta: “Se alguém recita isto durante o dia com fé firme e morre nesse dia antes do crepúsculo, será do povo do Paraíso; e se alguém o recita à noite com fé firme e morre antes do amanhecer, será do povo do Paraíso” (Bukhari 6306).

---

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

Quando a manhã chega: “Al-lahumma bika asbahna wa bika amseina wa bika nuhia wa bika namut wa ileika an-nushur” (Ó Allah! Por Ti entramos na manhã e por Ti entramos na noite, por Ti vivemos e por Ti morremos, e para Ti é o retorno final)”. Quando cai o crepúsculo: “Al-lahumma bika amsaina wa bika asbahna wa bika nuhia wa bika namut wa ileika al masir” (Ó Allah! Por Ti entramos na noite e por Ti entramos na manhã, e por Ti vivemos e por Ti morremos, e para Ti é o retorno final) (Abu Dawud 5068, Tirmidhi 3391, Nasa’i 9836 e Ibn Maja 3868. Ibn Baz disse que seu sanad é Sahih).

---

اللَّهُمَّ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ، عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ رَبِّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكُهُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشَرِّكَو، وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِي سُوءًا، أَوْ أُجْرَهُ إِلَى مُسْلِمٍ

“Al-lahumma Fatir as-samawati wal ard, ‘Alim Al Ghaib wash-shahada, la ilaha il-la Anta Rabba kul-la shai’in wa malikahu. A’udhu bika min sharri nafi wa min sharri Ash-Shaitan wa shirkihi, an aqtarifa ‘ala nafi su’an aw ajurruhu ila muslim” (Ó Allah! Conhecedor do oculto e do evidente, Originador dos céus e da terra, Senhor e possuidor de tudo, presto testemunho de que não há ninguém digno de adoração senão Tu. Busco refúgio em Ti do mal da minha alma e do mal do Satanás e dos seus assistentes. Busco refúgio em Ti, Allah , de atrair o mal sobre minha alma e de prejudicar a qualquer muçulmano). O Profeta disse: “Diga isto

de manhã, à noite e ao ir ao leito dormir” (Ahmad 6597, Abu Dawud 5076, Tirmidhi 3529 e Nasa’i 7699. Ibn Baz disse que seu sanad é Sahih).

---

يَسِّرُ اللّٰهُ الْكُذْبَىٰ لَآ يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِى الْاَرْضِ وَ لَآ فِى السَّمَآءِ وَهُوَ السَّمِيعُ  
الْعَلِيُّ

“Quem diz na manhã e na noite de cada dia: ‘Bismil-lah, al-ladhi la idurru ma’ a ismihi shai’un fil Ardi wa la fis-sama’i wa huwa As-sami’ul ‘Alim’ (Em nome de Allah, Aquele cujo nome protege-te de qualquer dano na terra ou nos céus, e Ele é quem tudo ouve, tudo sabe), e quem o recita três vezes pela manhã, não se encontrará afligido por nenhuma calamidade” (Ahmad 446, Tirmidhi 10179 e Ibn Maja 3869. Tirmidhi o declarou Hasan Sahih).

---

### 3 Vezes

رَضِيْتُ بِاللّٰهِ رَبًّا ، وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا ، وَبِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَبِيًّا

“Allah prometeu que estará satisfeito no Dia da Ressurreição com todo muçulmano que disser três vezes ao amanhecer e ao anoitecer: ‘Raditu bil-lahi rabban wa bil Islami dinan wa bi Muhammadin, sal-la Al-lahu alaihi wa sal-lam nabi-an’ (Estou satisfeito com Allah como meu Senhor, com o Islam como minha religião e com Muhammad como meu Profeta)” (Ahmad 18967, Tirmidhi 3389 e Ibn Maja 3870. Ibn Baz disse que seu sanad é Hasan).

---

### 3 Vezes

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

“Al-lahumma inni as'aluka al 'afua wal' afiata fid dunia wal akhirati, al-lahumma inni as'aluka al 'afua wal' afiada fi dini, wa duniaia wa ahli, wa mali, al-lahumma ustur ' aurati, wa min rau'ati, al-lahumma ahfidhni min baini iadaia, wa min khalfi, wa 'um shimali, wa min fauqi, a'udhu bi' adhamatika um ughtala min tahti” (Ó Allah! Peço-Te bem-estar neste mundo e no próximo. Ó Allah! Peço-Te perdão e bem-estar em minha religião, neste mundo, em minha família e em minha propriedade. Ó Allah! Oculta meus erros e acalma meus temores. Ó Allah! Dai-me proteção na minha frente, atrás de mim, à minha direita, à minha esquerda e sobre mim. Busco refúgio em Teu poder de ser humilhado) (Ahmad 4785, Abu Dawud 5074, Nasa'i 10401 e Ibn Maja 3871. Al Hakim o declarou Sahih).

---

## I Vez

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

“A'udhu bi kalimati Al-lahi attamati min sharri ma khalaqa” (Busco refúgio nas palavras completas de Allah, de todo o mal que há na criação) (Ahmad 7898 e Tirmidhi 3437. Ibn Baz disse que seu sanad é Hasan).

---

## I Vez

أَصْبَحْنَا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ، وَكَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ، وَدِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - وَمِلَّةِ آبَائِنَا إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا، وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ

O Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) costumava dizer pela manhã: “Asbahna 'ala fitratil Islam, wa 'ala kalimatil Ikhlas wa 'ala dini nabina Muhammadin, sal-la Al-lahu 'alaihi wa sal-lam, wa 'ala mil-lati abina Ibrahima hanifan musliman wa ma kana minal mushrikina” (Entramos em um novo dia com a religião natural do Islam, a palavra da sincera devoção, a religião do nosso Profeta Muhammad e a fé do nosso pai Ibrahim, que era monoteísta e muçulmano, e não era daqueles que adoram a outros ao invés de Allah). E quando anoitecia dizia: “Amseina 'ala fitratil Islam...” (Ahmad 21144 e 15367. Ibn Baz disse que seu sanad é Sahih).

---

## 1 Vez

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ أَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ ، وَلَا تَكِلْنِيْ إِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ

“la Haiu ia Qaiumu, bi Rahmatika astaghuithu aslih li sha’ni kul-lahu wa la takilni ila nafsi Tarfata ‘ainin” (Ó Vivente! Ó Eterno! Em Tua misericórdia busco assistência em todos os meus assuntos. Não me deixe apoiar em mim mesmo nem por um instante sequer) (Nasa’i 10405, Bazzar 2/282, Ibn Hajar e Al Albani disseram que é Hasan).

---

## 7 Vezes

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

“Quem diz pela manhã e pela noite: ‘Hasbia Al-lahu, la ilaha il-la huwa, ‘alaihi tawakkaltu wa huwa Rabbul ‘arshil adhim’ (Suficiente para mim é Allah, não há divindade exceto Ele. N’Ele deposito minha confiança, e Ele é o Senhor do Grande Trono), sete vezes, Allah lhe bastará para livrar-se de todas as suas preocupações” (Abu Dawud 5081).

## **Adkhar da noite(antes de dormir)**

Allah instruiu Seus servos a fazerem dhikr na parte da manhã, à tarde e à noite, para que assim a recordação de Allah possa acompanhá-los durante todo o dia, para que seus corações sejam revitalizados e protegidos dos sussurros do demônio, além disso, para que cumpram com os ensinamentos do Seu Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) e Sua ordem: {...} glorifica, com louvor, a teu Senhor, antes do nascer do sol e antes do ocaso} [Alcorão 50:39].

## 1 vez

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ  
وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا  
خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ  
وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

É Sunna recitá-la antes de dormir, pois protege o muçulmano até o amanhecer.

O relato de Abu Hurairah e o ladrão que roubava do Zakat à noite. Abu Hurairah disse: “Na manhã seguinte, o enviado de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) perguntou-me : ‘O que aconteceu ontem com o ladrão?’.

Respondi-lhe: ‘Enviado de Allah! Ele me disse que me ensinaria algumas palavras com as quais Allah me beneficiaria e eu o deixei ir’. Perguntou-me: ‘Quais eram?’.

‘Disse-me: Quando se retirardes para dormir, recite Ayatul Kursi desde o começo até o fim: {Allah, não há Deus senão Ele, o Vivente, o Sustentador ...}, e disse-me: ‘Allah te protegerá e os demônios não poderão chegar perto de ti por toda a noite. O

Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse-me: “Ele disse a verdade apesar de ser um mentiroso! Ó Abu Hurairah, sabes com quem estava falando durante estes três dias?’. Disse-lhe: “Não”. Ele disse: “ Era o Shaytan” (Bukhari 2311 e Nasa’i 10795).

---

## 1 Vez

Abu Mas’ud Al Ansari (que Allah esteja satisfeito com ele) narrou que o Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: “A quem recitar os dois últimos versículos da sura Al Baqara à noite, esses dois versículos lhes serão suficientes” (Bukhari 4008 e Muslim 807). Tais versículos não fazem parte dos adhkar da hora de dormir, no entanto, são recitados por suas bênçãos. Desta forma, aqueles que não os recitaram durante a oração da noite ainda podem fazê-lo quando vão dormir.



Os sábios diferem sobre o significado da frase “Kafatáhu” (Ihes serão suficientes [a essa pessoa]) no hadith.

Um grupo considera que significa que isso lhes dará as recompensas equivalentes a ter rezado o Qiam durante a noite. Outro grupo o considera proteção suficiente contra o demônio.

Um terceiro grupo afirma que é uma proteção para a pessoa contra qualquer coisa que possa ser prejudicial. An-Nawawi (que Allah o tenha em Sua misericórdia) disse que a frase acima pode incluir todas essas virtudes (Sharh Muslim, hadith No. 808).

---

### A evidência:

Aisha (que Allah esteja satisfeito com ela) narrou que: “Quando o Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) se deitava às noites em seu leito, levantava as mãos em forma de súplica e orava. Recitava a sura Al Ikhlas (112), a sura Al Falaq (113) e a sura An-Nas (114) e soprava na palma de suas mãos passando-as sobre seu corpo por onde alcançavam, fazendo isso três vezes” (Bukhari 5017).

Pode ser aprendido do hadith que o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) costumava aplicar esta Sunna todas as noites, quem deseja aplicá-la deve fazê-lo da mesma maneira.

---

Farwah Ibn Nawfal narrou através de seu pai que o Profeta lhe disse: “Recite o capítulo de Al Kafirun e faça disso a última coisa que recitas, pois o protege do Shirk” (Ahmad 21934, Abu Dawud 5055 e Tirmidhi 3403. Al Albani o declarou Hasan).

---

### 1 Vez

بِسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأُحْيَا

“Bismika Al-lahumma amut wa uhia” (Ó Allah! Em Teu nome eu durmo e acordo)

(Bukhari 6324).

I Vezes

Reset

اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ وَرَبَّ الْأَرْضِ وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ ، رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ ، فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى ، وَمُنزِلَ 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

“Al-lahumma Rab Assamawatil wa rabbil ard wa rabbal ‘Arsh Al ‘Adhim. Rabbana wa rabba kul-li shai-in, faliq al Habb wannawa, wa munzzil attawrat wal injil wal furqan. A’udhu bika min sharri kul-li shai-in anta Aakhidun binnasiatihi, Al-lahumma anta al Awwal fa leisa qablaka shai-un, wa anta al Aakhiru fa leisa ba’daka shai-un wa anta adh-dhahir fa leisa fawqaka shai-un, wa anta al Batinu fa leisa dunaka shai-un. Aqdi ‘anna addain wa agnina minal faqr” (Ó Allah! Senhor dos sete céus e Senhor do Trono Magnífico. Nosso Senhor e Senhor de tudo quanto existe. Divisor do grão e da semente da tâmara, revelador da Torá e do Injil (Evangelho) e do Furqan (Alcorão). Busco refúgio em Ti do mal de tudo o que abarcas sob Teu domínio. Ó Allah! És o Primeiro e nada veio antes de Ti, e és o Último e nada virá depois de Ti. És o Altíssimo, nada ultrapassa a Ti e és o Próximo e nada está mais próximo do que Tu. Salda nossas dívidas e enriqueça-nos afastando a pobreza) (Muslim 2713).

Vez

Reset

بِسْمِكَ رَبِّ وَصَعْتُ جَنْبِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ إِنْ أَمْسَكَتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

“Bismika Rabbi wada’tu janbi wa bika arfa’uhu in amsakta nafsi far-hamha wa in arsaltaha fah-fadh-ha bima tahfidhu bihi ‘ibadaka as-salihin” (Em Teu nome meu Senhor, deito-me e em Teu nome levanto-me. Se tomares minha alma, tenha misericórdia dela; e se a mandares de volta, então protege-a assim como proteges os Teus servos justos) (Bukhari 6302 e Muslim 2714).

## I Vezes

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

“Al hamdu lil-lahi al-ladhi at’amana wa saqana wa kafana wa aawana, fa kam miman la kafia lahu wa la mu’wi” (Louvado seja Allah que nos deu comida e saciou nossa sede, atendeu nossa necessidade e nos deu um teto. Pois quantos são os que não têm quem supra suas necessidades nem lhes dê um teto?) (Muslim 2715).

=====

## I Vez

اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ

“Al-lahumma quini ‘adhabaka iauma tub’azu ‘ibadaka” (Ó Allah! Protege-me de Teu castigo quando ressuscitares Teus servos) (Ahmad 18660. Al Albani o declarou Sahih).

=====

## I Vezes

Abu Darda relatou que o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: “Algum de vós é capaz de recitar um terço do Alcorão em uma noite?”. Eles (os companheiros) perguntaram: “Como alguém pode recitar um terço do Alcorão (em uma noite)?”. O Profeta lhes respondeu: “[Recitar:] {Dizer: “Ele é

Allah, único ... “} [Alcorão 112] é equivalente a [recitar] um terço do Alcorão” (Bukhari 5015 e Muslim 811).

=====

## 1 Vezes

اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا ، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا ، إِنَّ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا ،  
وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاعْفُ رُ لَهَا ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ

“Al-lahumma khalaqta nafsi wa anta tawafaha, laka mamatuha, wa in ahieitaha fah-fadh-ha; wa in amattaha fagh-fir laha. Al-lahumma inni as-aluka al ‘afia” (Ó Allah! Tu criastes minha alma e Tu a tomarás de volta. Em Ti está sua vida e sua morte. Se lhe dá vida, então protege-a; e se a fizer morrer, perdoe-a. Ó Allah! Peço-Te saúde) (Muslim 2712).

## 1 Vezes

اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا ، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا ، إِنَّ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا ،  
وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاعْفُ رُ لَهَا ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ

“Al-lahumma khalaqta nafsi wa anta tawafaha, laka mamatuha, wa in ahieitaha fah-fadh-ha; wa in amattaha fagh-fir laha. Al-lahumma inni as-aluka al ‘afia” (Ó Allah! Tu criastes minha alma e Tu a tomarás de volta. Em Ti está sua vida e sua morte. Se lhe dá vida, então protege-a; e se a fizer morrer, perdoe-a. Ó Allah! Peço-Te saúde) (Muslim 2712).

=====

## 1 Vezes

اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا ، لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا ، إِنَّ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا ،  
وَإِنْ أَمَتَهَا فَاعْفُ رُ لَهَا ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ

“Al-lahumma khalaqta nafsi wa anta tawafaha, laka mamatuha, wa in ahieitaha fah-fadh-ha; wa in amattaha fagh-fir laha. Al-lahumma inni as-aluka al ‘afia” (Ó Allah! Tu criastes minha alma e Tu a tomarás de volta. Em Ti está sua vida e sua morte. Se lhe dá vida, então protege-a; e se a fizer morrer, perdoe-a. Ó Allah! Peço-Te saúde) (Muslim 2712).

=====

## 3 Vezes

بِسْمِ اللّٰهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي السَّمٰوٰتِ وَلَا فِي السَّمٰوٰتِ وَهُوَ السَّمِيعُ  
الْعَلِيمُ

“Quem diz na manhã e na noite de cada dia: ‘Bismil-lah, al-ladhi la idurru ma’a ismihi shai’un fil Ardi wa la fis-sama’i wa huwa As-sami’ul ‘Alim’ (Em nome de Allah, Aquele cujo nome protege-te de qualquer dano na terra ou nos céus, e Ele é quem tudo ouve, tudo sabe), e quem o recita três vezes pela manhã, não se encontrará afligido por nenhuma calamidade” (Ahmad 446, Tirmidhi 10179 e Ibn Maja 3869. Tirmidhi o declarou Hasan Sahih).

=====

## 1 Vez

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

É importante mencionar um dhikr grandioso que contém uma recompensa grandiosa, vinda do magnânimo. O Profeta disse: “Uma súplica mestre é que digas: ‘Al-lahumma Anta Rabbi la ilaha il-la Anta Khalaqtani wa ana 'abduka, wa ana 'ala 'ahdika wa wa'dika ma istata'tu a'udhu bika min sharri ma Sana'tu, wa abu'u laka bini'matika 'aleia, wa abu'u bi dhanbi, fagh-fir li fa innahu la iaghfira adhunuba il-la Anta” (Ó Allah, Tu és meu Senhor! Ninguém tem o direito de ser adorado, exceto Tu. Tu me criastes e sou Teu servo, e sou fiel ao meu pacto e à minha promessa tanto quanto posso. Busco refúgio em Ti do mal que tenho feito. Reconheço frente a Ti todas as bênçãos que me concedestes e confesso todos os meus pecados a Ti. Rogo a Ti que perdoe meus pecados, pois ninguém além de Ti perdoa os pecados); e acrescentou: ‘Quem recita esta súplica pela manhã com fé e morre no mesmo dia, entrará no Paraíso. E quem a recita à noite com fé e morre na mesma noite, entrará no Paraíso” (Bukhari 6306).

=====

## I Vez

### Reset

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسَلْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَقَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً  
وَرَهْبَةً إِلَيْكَ. لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنَاجَا مِنْكَ إِلَّا إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ، وَبِنَبِيِّكَ  
الَّذِي أَرْسَلْتَ

“Al-lahumma inni aslamtu wajhi ileika wa fawwadtu amri ileika wa alja'tu dhahri ileik raghbatan wa rahbatan ileik. La malja' wa la manja minka il-la ileik. Amantu bi kitabika Al-ladhi anzalta wa binnabi-ika al-ladhi arsalta” (Ó Allah, apresento-me a Ti, volto meu rosto a Ti, deixo meus assuntos em Tuas mãos e em Ti confio, com a esperança de Tua recompensa e com temor de Teu castigo. Não há refúgio de Ti senão em Ti. Creio em Teu Livro que revelastes e no Teu Profeta que enviastes) (Bukhari 247 e Muslim 2710). E é mencionado no final do hadith: “[Se as pronuncia e] morrer naquela noite, morrerás em um estado de fitrah (a pureza do monoteísmo)”; e em outra narração: “E se amanheces, amanhecerá com o bem”.

Há outra Sunna neste hadith: que tais palavras sejam as últimas pronunciadas antes de dormir, quem assim o fizer terá uma grande recompensa, porque se

morrer em tal noite, estará na pureza do monoteísmo do Profeta Ibrahim; mas se despertar pela manhã, receberá uma grande recompensa e estará no caminho do bem e da abundância, e Allah sabe mais.

سبحان الله (33), الحمد لله (33), الله أكبر (34) م

É Sunna dizer Subhan Allah 33 vezes, Alhamdu lillah 33 vezes e Allahu Akbar 34 vezes antes de ir dormir. Isso tem um efeito poderoso no corpo ao longo do dia.

Ali narrou que Fátima foi até o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) queixando-se do efeito prejudicial que o moinho de pedras tinha sobre suas mãos. Ouvira que o Profeta poderia designar-lhe uma servente. Mas quando foi procurá-lo, não o encontrou, então mencionou o assunto para Aisha. Quando o Profeta retornou, Aisha o informou a respeito. Ali acrescentou: “Então o Profeta veio quando já estávamos em nosso leito. Queríamos levantar-nos no momento de sua chegada, mas ele disse-nos: ‘Fiquem onde estão’. Então veio e sentou-se entre nós e senti o frio de seus pés no meu abdômen. Ele disse: ‘Posso aconselhar-vos algo melhor do que o que me pediram? Quando estiverem indo dormir digam Subhan Allah trinta e três vezes, Al Hamdu lillah trinta e três vezes, e Allahu Akbar trinta e quatro vezes, pois isso é melhor para vós do que um servente” (Bukhari 3705 e Muslim 2727).

Em outra narração Ali disse: “Nunca abandonei esta prática desde que a ouvi do Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele). Perguntaram-lhe: ‘Nem mesmo na noite da batalha de Siffin?’. Disse: ‘Nem mesmo na noite da batalha de Siffin’”.

=====

## I Vez

اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عَبَادَكَ

“Al-lahumma quini ‘adhabaka iauama tub’azu ‘ibadaka” (Ó Allah! Protege-me de Teu castigo quando ressuscitares Teus servos) (Ahmad 18660. Al Albani o declarou Sahih).

## ADHIKAR DEPOIS DAS ORAÇÕES



أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ ، أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ ، أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ ، اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ ،  
تَبَارَكْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

Pedir perdão a Allah dizendo: “Astagfirul-lah” três vezes e depois dizer: “Al-lahumma antas salamu wa minka as-salam. Tabarakta dhal Jalali wal Ikram” (Ó Allah! És paz e de Ti vem a paz. Bendito sejas, ó dono da majestade e da Honra!) (Muslim 591).

.....

01 VEZ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ ، لَهُ الْمُلْكُ وَكَهُ الْحَمْدُ وَمَوْ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ، لَا  
حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ ، وَلَا تَعْبُدُ إِلَّا إِيَّاهُ ، كَهُ الْيَعْمَةُ وَكَهُ  
الْقَضْلُ ، وَكَهُ التَّنَاءُ الْحَسَنُ ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُخْلِصِينَ كَهُ الدِّينَ ، وَكَوَكْرَهُ  
الْكَافِرُونَ

“La ilaha il-lah Al-lah wahdahu la sharika lahu, lahul mulk wa lahul hamd wa huwa ‘ala kul-li shai-in qadir. La hawla wa la quwwata il-la bil-lahi, la ilaha il-la Al-lah wa la na’budu il-la i-ia, lahun ni’matu wa lahul fadl wa lahuth thana’ul hasan. La ilaha il-la Al-lah mukhlisina lahud din wa law karihal kafirun” (Não há divindade exceto Allah, Único sem parceiros, Seu é o Reino, Seu é o louvor, e é sobre todas as coisas Poderoso. Não há força nem poder exceto em Allah, não há divindade além de Allah e não adoramos senão a Ele. Todas as graças provém



d’Ele. A Ele pertence o agradecimento e o louvor. Não há divindade exceto Allah, [somos] sinceros na adoração, embora isso desagrade aos que não crêem) (Muslim 596).

.....

## 01 VEZ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ ، كَهُ الْمُلْكُ وَكَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ،  
اللَّهُ لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ ، وَلَا مُعْطِيٍّ لِمَا مَنَعْتَ ، وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ

“La ilaha il-lah Al-lah wahdahu la sharika lahu, la hul mulk wa la hul hamd wa huwa ‘ala kul-li shai-in qadir. Al-lahumma la mani’ lima ‘ataita wa la mu’ti lima mana’ta wa la ianfa’u dhal jaddi minka al jadd” (Não há divindade exceto Allah, Único sem parceiro, Seu é o Reino, Seu é o louvor, e é sobre todas as coisas Poderoso. Ó Senhor, ninguém pode negar o que Tu provês, assim como ninguém pode dar se Tu o impedes, e não há bondade que possa beneficiar, porque Tua é a bondade) (Bukhari 844 e Muslim 593).

.....

## 100VEZES

سبحان الله (33) ، الحمد لله (33) ، الله أكبر (33) ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا  
شَرِيكَ لَهُ ، كَهُ الْمُلْكُ وَكَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

Primeira: Dizer “Subhan Al-lah” trinta e três vezes, “Al hamdu lil-lah” trinta e três vezes, “Al-lahu Akbar” trinta e três vezes (somando no total noventa e nove vezes), e finalmente completar as cem dizendo “La ilaha il-lah Al-lah wahdahu...”.

Abu Hurairah narrou que o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: “Se alguém louva a Allah (dizendo “Subhan Allah”) após cada oração trinta e três vezes, e louva a Allah (dizendo “Al hamdu lillah”) trinta e três vezes, e declara Sua Grandeza (dizendo “Allahu Akbar”) trinta e três vezes, noventa e nove vezes no total e completa cem (vezes) dizendo ‘Não há deus senão Allah, Único sem parceiro. O reino e o louvor pertencem a Ele e Ele tem poder sobre tudo’ seus pecados serão perdoados, mesmo que sejam tão abundantes quanto a espuma do mar” (Muslim, 597).

.....

## 100 VEZES

سبحان الله (33), الحمد لله (33), الله أكبر (34) م

Segunda: Dizer “Subhan Allah” trinta e três vezes, “Al hamdu lillah” trinta e três vezes, “Allahu Akbar” trinta e quatro vezes. Ka’b Ibn Ujrah narrou que o Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: “Há certas coisas (glorificações) que aquele que as pronuncia após as orações pré-estabelecidas, não sairá perdendo.

Estas são trinta e três vezes o tasbih (Subhan Allah), trinta e três vezes o tahmid (Al hamdu lillah) e trinta e quatro vezes o takbir (Allahu Akbar)” (Muslim 596).

.....

## 100 VEZES

سبحان الله (25), الحمد لله (25), الله أكبر, لا إله إلا الله (25) م

Terceira: Dizer “Subhan Allah” vinte e cinco vezes, “Alhamdu lillah” vinte e cinco vezes, “Allahu Akbar” vinte e cinco vezes e “La ilaha il-lah Allah” vinte e cinco vezes.

Esta formulação foi registrada por At-Tirmidhi (3413) de acordo com o hadith de Abdullah Ibn Zaid (que Allah esteja satisfeito com ele), que foi declarado Sahih por Al Albani.

.....

## 01 VEZ

سبحان الله (10), الحمد لله (10), الله أكبر (10) م

Quarta: Dizer “Subhan Allah” dez vezes, “Al hamdu lillah” dez vezes e “Allahu Akbar” dez vezes.

Esta formulação foi mencionada no hadith de Abdullah Ibn ‘Amr (que Allah esteja satisfeito com ele) registrado por Tirmidhi (3410), o qual também foi declarado Sahih por Al Albani.

Além disso, como mencionado acima, a pessoa deve variar entre tais formulações e não deve limitar-se a usar somente uma delas em particular todo o tempo.

É Sunna usar as falanges de nossos dedos quando fazemos tasbih para fazer a contagem do mesmo. O Profeta (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: “E contem o dhikr usando seus dedos, pois certamente serão perguntados e serão obrigados a falar (no Dia do Julgamento)” (Ahmad 27089 e Tirmidhi 3486). Al Albani declarou que Hasan).

## 1 VEZ

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ  
وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ  
وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا  
يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

Abu Umama (que Allah esteja satisfeito com ele) narrou que o Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) disse: “Quem [seja constante em] recitar Ayat Al Kursi após cada oração [obrigatória], entrará no Paraíso” (An-Nasa’i 9928. Al Mundhiri, Ibn Abdul Barr e Ibn Qayyim o declarou Sahih).

Uqbah Ibn Nafi’ (que Allah esteja satisfeito com ele) narrou: “O Mensageiro de Allah (que a paz e as bênçãos de Allah estejam sobre ele) instruiu-me a ler Al Muawidhatain depois de cada oração” (Abu Dawud 1525. Al Albani declarou que seu sanad é Sahih, Ibn Juzaima e Ibn Hibban o declararam Sahih).

Estes são tipos diferentes de sunnas que são recomendadas para o muçulmano não apenas na hora do Fajr, mas de um modo geral. E Allah sabe mais.

.....



Sálua Hussein

13 de novembro de 2023

30 de Rabbi'II de 1445 HA

