

Morning & Evening

সকাল ও সন্ধ্যা

	
---------------	---------------

Āyat al-Kursī আয়াতুল কুরসি	ONCE
اللّٰهُ لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ، لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ، لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ	

Allāhu lā ilāha illā huwaʾl-ḥayyuʾl-qayyūm, lā taʾkhudhuu sinatun wa lā nawm, lahu mā fiʾs-samāwāti wa mā fiʾl-arḍ
আল্লাহ্‌ লা ইলাহা ইল্লা হুওয়াল হাইযুল কাইয়ুম, লা তা'খুযুহ্‌ সিনাতুঁও ওয়া লা নাউম, লাহ্‌ মা ফিস সামাওয়াতি ওয়া মা ফিল আরদ
কুরআন ২:২৫৫, শেষ পর্যন্ত। যে সকালে এটি পড়ে, সন্ধ্যা পর্যন্ত সে সুরক্ষিত থাকে।
Q 2:255, to its end. Whoever says it in the morning is guarded until evening.

Ḥākīm · ṣaḥīḥ

The three suwar তিন সূরা	THREE TIMES
الإِخْلَاص · الْفَلَق · النَّاس	

Al-Ikhlāṣ · Al-Falaq · An-Nās
আল ইখলাস · আল ফালাক · আন নাস
আল-ইখলাস, আল-ফালাক, আন-নাস — প্রতিটি তিনবার। এগুলো সব কিছু থেকে যথেষ্ট।
Al-Ikhlāṣ, al-Falaq, an-Nās — three times each. They suffice you against everything. ঘুমের আগেও পড়া হয়, হাতে ঝুঁ দিয়ে শরীরের যতটুকু পারা যায় মাসেহ করে।
Said again before sleep, blowing into the palms and wiping what can be reached of the body.

Abū Dāwūd, Tirmidhī · ḥasan ṣaḥīḥ

Sayyid al-istighfār সাইয়িদুল ইস্তিগফার	ONCE
اللَّهُمَّ 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 فَاعْفُرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ	

Allāhumma anta rabbi lā ilāha illā ant, khalaqtanī wa anā ʾabduk, wa anā ʾalā ʾahdika wa waʾdika maʾstaṭaʿt, aʿūdhu bika min sharri mā ṣanaʿt, abūʾu laka bi-niʾmatika ʾalayya wa abūʾu laka bi-dhanbī faʾghfir li fa-innahū lā yaghfiruʾdh-dhunūba illā ant
আল্লাহুন্মা আনতা রব্বী লা ইলাহা ইল্লা আনত, খালাকতানী ওয়া আনা আবদুক, ওয়া আনা আলা আহদিকা ওয়া ওয়া'দিকা মাসতা'ত, আউযু বিকা মিন শাররি মা সানা'ত, আবুউ লাকা বিনি'মাতিকা আলাইয়া ওয়া আবুউ লাকা বিযামবী ফাগফির লী ফাইনাহ্‌ লা ইয়াগফিরুয যুনুবা ইল্লা আনত
যে দিনে দৃঢ় বিশ্বাসে এটি পড়ে এবং সন্ধ্যার আগে মারা যায়, সে জান্নাতি।
Whoever says it in the day with certainty and dies before evening is of the people of Paradise.
ক্ষমা প্রার্থনার স্তোত্র দু'আ — সকালে একবার, সন্ধ্যায় একবার।
The master of seeking forgiveness — once in the morning, once in the evening.

Bukhārī · ṣaḥīḥ

On entering the day দিনের শুরুতে	ONCE
---	-------------

اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا وَبِكَ أَمْسَيْنَا، وَبِكَ نَحْيَا وَبِكَ نَمُوتُ، وَإِلَيْكَ النُّشُورُ	
Allāhumma bika aṣbaḥnā wa bika amsaynā, wa bika naḥyā wa bika namūt, wa ilaykaʾn-nushūr আল্লাহুন্মা বিকা অসবাহনা ওয়া বিকা অমসাইনা, ওয়া বিকা নাহইয়া ওয়া বিকা নামূত, ওয়া ইলাইকান নুশূর সন্ধ্যায়: ওয়া ইলাইকান্-নুশূর-এর বদলে ওয়া ইলাইকাল্-মাসীর। In the evening: <i>wa ilayka-l-maṣīr</i> in place of <i>wa ilayka-n-nushūr</i>.	
Tirmidhī · ḥasan	

Upon the fiṭrah ফিতরাতের উপর	ONCE
---	-------------

أَصْبَحْنَا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ، وَعَلَى كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ، وَعَلَى دِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ ﷺ، وَعَلَى مِلَّةِ أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا مُسْلِمًا	
---	--

Aṣbaḥnā ʿalā fiṭratiʾl-iislām, wa ʿalā kalimatiʾl-ikhhlāṣ, wa ʿalā dīni nabiyyinā Muḥammadin ﷺ, wa ʿalā millati abinā Ibrāhīma ḥanīfan musliman
আসবাহনা আলা ফিতরাতিল ইসলাম, ওয়া আলা কালিমাতিল ইখলাস, ওয়া আলা দীনি নাবিযিনা মুহাম্মাদিন ﷺ, ওয়া আলা মিল্লাতি আবীনা ইবরাহীমা হানীফাম মুসলিমা
সন্ধ্যায়: আসবাহনা-র বদলে আমসাইনা।
In the evening: *amsaynā* in place of *aṣbaḥnā*.

Ima**YOU SAY** NOTHING ELSE Say **three times**, and the **three suwar** **three times**. A small amount kept to daily outweighs a great amount abandoned.

The kingdom is Allah's রাজত্ব আল্লাহর	ONCE
أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ	
RAFIQ BY SAYIDUL-MUADHDHUB আল্‌আব্বাসী মুহাম্মাদ হুদাউল্লাহ্‌ Abū ʿan cited by sūrah and āyah. Every hadīth names its collection and grade; gradings per al-Ālbānī unless stated. কুরআনে ওয়াহিদুল্লাহ্‌, তির কুল্লাহ্‌ লিল্লাহ্‌, ওয়াল-হাম্দু লিল্লাহ্‌, লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ্‌ ওয়াহদাহ্‌ লা শারীকা লাহ্‌ সূরায় ফাতিহা: বাব্বি আসআলুকা খাইর মা ফী হায়াল-ইয়াওম এই দিনের কল্যাণ চাই। Scholarly review: pending. Free to print and share. Not for sale. Continue: <i>rabbi as aluka khayra mā fi ḥayāl-i-yawm</i> — Ask You for the good of this day. Read online, report an error: mysabii.app/library/poster-aulkar	
Muslim · ṣaḥīḥ	

Against all harm সব অনিষ্টে থেকে	THREE TIMES
بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ	

Bismillāhiʾlladhi lā yaḍurru maʾaʾsmihi shayʾun fiʾl-arḍi wa lā fiʾs-samāʾ, wa huwaʾs-samīʾuʾl-ʿalīm
বিসমিল্লাহিল্লাযী লা ইয়াদুরক্‌ মা'আসমিহি শাইউন ফিল আরদি ওয়া লা ফিস সামা, ওয়া হুওয়াস সামীউল আলীম
যে সকাল-সন্ধ্যা তিনবার বলে, কিছুই তার ক্ষতি করবে না।
Nothing will harm whoever says it three times morning and evening.
উসমান ইবনে আফফানকে শেখানো হয়েছিল, তিনি কখনো ছাড়েননি।
Taught to ʿUthmān ibn ʿAffān, who never left it.

Abū Dāwūd, Tirmidhī · ṣaḥīḥ

Sufficiency যথেষ্টতা	SEVEN TIMES
---	--------------------

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ، وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ
Ḥasbiyaʾllāhu lā ilāha illā huw, ʿalayhi tawakkalt, wa huwa rabbuʾl-ʿarshiʾl-ʿaẓīm
হাসবিয়াল্লাহ্‌ লা ইলাহা ইল্লা হুওয়া, আলাইহি তাওয়াক্কালত, ওয়া হুওয়া রব্বুল আরশিল আযীম
দুনিয়া ও আখিরাতের যা তাকে চিন্তিত করে, আল্লাহ তার জন্য যথেষ্ট।
Allah suffices him in whatever concerns him of this world and the next.
সকালে সাতবার, সন্ধ্যায় সাতবার।
Seven times in the morning and seven in the evening.

Abū Dāwūd · ḥasan

Well-being সুস্থতা	THREE TIMES
---	--------------------

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ	
--	--

Allāhumma ʾāfinī fi badanī, Allāhumma ʾāfinī fi samʿi, Allāhumma ʾāfinī fi baṣarī, lā ilāha illā ant
আল্লাহুন্মা আফিনী ফী বাদানী, আল্লাহুন্মা আফিনী ফী সামʿঈ, আল্লাহুন্মা আফিনী ফী বাসারী, লা ইলাহা ইল্লা আনত
হে আল্লাহ, আমার শরীর, শ্রবণ ও দৃষ্টিতে সুস্থতা দিন।
O Allah, grant me well-being in my body, my hearing, and my sight.

Abū Dāwūd · ḥasan	
--------------------------	--

The word of tawḥīd তাওহীদের বাণী	TEN TIMES
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ	

Lā ilāha illaʾllāhu waḥdahū lā sharīka lah, lahuʾl-mulku wa lahuʾl-ḥamd, wa huwa ʿalā kullī shayʾin qadīr
লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ্‌ ওয়াহদাহ্‌ লা শারীকা লাহ, লাহুল মুলকু ওয়া লাহুল হামদ, ওয়া হুওয়া আলা কুল্লি শাইয়িন কাদীর
দশবার, বা একশবার — একশবার দশজন দাস মুক্তির সমান।
Ten times, or a hundred — a hundred is the freeing of ten slaves.

Seeking forgiveness ক্ষমা প্রার্থনা	HUNDRED TIMES
--	----------------------

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ	
--	--

Astaghfiruʾllāha wa atūbu ilayh
আসতাগফিরুল্লাহা ওয়া আতুবু ইলাইহ
তিনি ﷻ দিনে একশবার ক্ষমা চাইতেন, অথচ তাঁর কোনো গুনাহ ছিল না।
He ﷻ sought forgiveness a hundred times in a day, and no sin was upon him.

Bukhārī, Muslim · ṣaḥīḥ

Entrusting the affair কাজ সোপর্দ করা	ONCE
يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ، أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، وَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرَفَةَ عَيْنٍ	

Yā ḥayyu yā qayyūmu bi-rahmatika astaghīth, aslih li shaʾnī kullah, wa lā takilnī ilā nafsī ṭarfata ʾayn
ইয়া হাইয়ু ইয়া কায়্যুমু বিরাহমাতিকা অস্তাগিথ্‌, অসলি লী শাʿনী কুল্লাহ্‌, ওয়া লা তাকিলনী ইলা নাস্‌ফী ʿআইন
চোখের পলকের জন্যও আমাকে নিজের উপর ছেড়ে দেবেন না।
Do not leave me to myself for the blink of an eye.
দিনের শুরুতে ও শেষে একবার বলা হয়।
Said once, at the start of the day and at its close.

Ima**YOU SAY** NOTHING ELSE Say **three times**, and the **three suwar** **three times**. A small amount kept to daily outweighs a great amount abandoned.

Refuge in the words বাণীর আশ্রয়	THRE
أَعُوذُ بِالْكَالِمَاتِ مِنَ الشَّرِّ مَا خَلَقَ	

Aʿūdhu bi-kalimātiʾllāhiʾt-tāmmāti min sharri mā khalaq
আউযু বিকালিমাতিল্লাহিত তাম্মাতি মিন শাররি মা খালাক

