

(قبل یا بعد نماز فجر)

Dhik'r:

خُتْمِ خُواجِگَانِ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

درود شریف 100 مرتبہ

صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى حَبِیْبِهِ مُحَمَّدٍ وَّآلِهِ

وَأَصْحَابِهِ وَسَلَّمَ

سورة الفاتحة 7 مرتبہ

(اس کے بعد ذیل کلمات سے پہلے سو مرتبہ درود شریف

اور ہر کلمہ پانچ سو مرتبہ)

*سُبْحَانَ اللّٰهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللّٰهِ الْعَظِیْمِ ط

أَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ رَبِّیْ مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ فَاعْفُرْ لِّیْ-

*حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِیْلُ نِعْمَ الْمَوْلٰی-

-وَنِعْمَ النَّصِیْرُ

*يَا خَفِیُّ الطُّفِّ اَدْرِ كُنْیَیْ بِلُطْفِكَ الْخَفِیِّ

*لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِیِّ الْعَظِیْمِ

*يَا اللّٰهُ يَا رَحْمٰنُ يَا رَحِیْمُ

يَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ اِرْحَمْنَا

صَلَّى اللّٰهُ عَلٰى حَبِیْبِهِ مُحَمَّدٍ وَّآلِهِ

وَأَصْحَابِهِ وَسَلَّمَ

(آمین)

The root dhāl kāf rā (ذ ك ر) occurs 292 times in the Quran, in 14 derived forms. Out of 14 derivations 76 times it is as the verbal noun dhik'r (ذ ك ر).

In "Sura" Al-Ahzab (The federates) [33:41] Allah (سُبْحٰنَهُ وَتَعَالٰی) commands:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللّٰهَ ذِكْرًا كَثِیْرًا

(O ye who believe! Remember Allah with much remembrance).

The word "zikr" means remembrance and it is done with the intention of dropping the illusions which keep us trapped in ourselves, therefore opening up the freedom of self-realization. The basic form of zikr uses the phrase *La illaha illa Allah*. This phrase means, "There is no God but ALLAH." It is a very powerful statement because it takes us from our everyday concerns and places us in a universal cosmology.

There are two chief benefits to the practice of zikr, the first is defined by Allah in the Qur'an: "Indeed, by the Remembrance of Allah do hearts find peace." (Chapter 13, verse 28) Those who dedicate themselves to regular remembrance of God find peace and tranquility in their hearts, and a wonderful release from the stresses and strains of day-to-day life.

Conscious remembering is key, which can involve using words from the heart too....such as *astaghferullah, la ilaha illa Allah, bismillah, al hamdu lillah, subhan Allah, etc.....* whatever your inner heart feels the need for...from a yearning for inner peace in God. Does not necessarily have to be Arabic, but Arabic words resonate with the heart insha'Allah, once meaning is understood and used with sincerity, from inner seeking.

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

يَا اللَّهُ

يَا عَزِيزُ

يَا وَدُودُ

يَا كَرِيمُ

يَا وَهَّابُ

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ نِعْمَ الْمَوْلَى-

-وَنِعْمَ النَّصِيرُ

يَا قَاضِيَ الْحَاجَاتِ

يَا دَافِعَ الْبَلِيَّاتِ

يَا حَلَّ الْمُشْكَلَاتِ

يَا كَافِيَ الْمُهْتَمَاتِ

يَا شَافِيَ الْأَمْرَاضِ

يَا مُنْزِلَ الْبَرَكَاتِ

يَا مُسَبِّبَ الْأَسْبَابِ

يَا رَافِعَ الدَّرَجَاتِ

يَا مُجِيبَ الدَّعَوَاتِ

يَا أَمَانَ الْخَائِفِينَ

يَا خَيْرَ النَّاصِرِينَ

يَا دَلِيلَ الْمُتَحِيرِينَ

يَا غِيَاثَ الْمُسْتَغِيثِينَ أَغْنِنَا

يَا مُفْرِحَ الْمَحْزَنِينَ

رَبِّ إِنِّي مَغْلُوبٌ فَأَنْتَ صِر

يَا اللَّهُ يَا رَحْمَنُ يَا رَحِيمُ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ. وَ-

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَظِيمِ

اللَّهُمَّ اسْتُرْنِي بِسِتْرِكَ الْجَبِيلِ

صَلَّى اللَّهُ عَلَى حَبِيبِهِ مُحَمَّدٍ وَإِلَهٍ وَآخِصَّاهُ وَسَلَّمَ

(آمین)

(تسبیحات کی تعداد کا تعین حسب توفیق کیا جاسکتا ہے)

حُتْمٌ خُوِجْكَانُ

(بعد نماز مغرب جو سلسلہ عالیہ نقشبندیہ کا معمول ہے)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

سورة الفاتحة 7 مرتبه

درود شریف: 100 مرتبه

صَلَّى اللَّهُ عَلَى حَبِيبِهِ مُحَمَّدٍ وَإِلَهٍ وَآخِصَّاهُ وَسَلَّمَ

سورة الم نشرح 79 مرتبه

سورة اخلاص 1000 مرتبه

سورة الفاتحة 7 مرتبه

درود شریف 100 مرتبه

صَلَّى اللَّهُ عَلَى حَبِيبِهِ مُحَمَّدٍ وَإِلَهٍ وَآخِصَّاهُ وَسَلَّمَ

آیة کریمہ: 500 مرتبه

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ط

درود شریف: 100 مرتبه

صَلَّى اللَّهُ عَلَى حَبِيبِهِ مُحَمَّدٍ وَإِلَهٍ وَآخِصَّاهُ وَسَلَّمَ

اس کے بعد تمام کلمات سو سو مرتبه