Fatima Zahra Imamia Centre
80 Downs Street, North Ipswich QLD 4305

QUR'AN · SOLUTIONS TO YOUR PROBLEMS

Spirit & Soul

نفس و روح

وَلِلّٰهِ الْاَسْمَآءُ الْحُسْنٰى فَادْعُوْهُ بِهَا۔۔۔

WALILLAAHI AL-ASMAA'U AL-HUSNAA FAD'OOHU BIHAA...

And Allah's are the best names, therefore call on Him thereby...

اور اللہ ہی کے لئے بہترین نام ہیں لہذا اسے ان ہی کے ذریعہ پکارو۔۔۔

> It is reported from Imam Reza (a) that any person who recites YAA QUDDOO-SO 170 times at Zohr time his heart becomes clean and will be protected from the soul (nafs'e ammaara) and the whispering of shaitaan.

> حضرت امام رضاؑ سے منقول ہے کہ جو شخص روزانہ زوال آفتاب کے وقت 170 مرتبہ ''یَاقُدُّوْسُ'' کا ورد کرے گا اس کا دل صاف ہوجائے گا اور وہ نفس اور شیطان کے وسوسوں سے حفظ و امان میں ہوگا۔

> Reciting of YAA QUDDOO-SO 170 times daily is more effective in realisation of truth, the pureness of soul and the excellence of character.

> روزانہ 170مرتبہ ''یَاقُدُّوْسُ'' کا ورد کرنا عرفان حق، نفس کی پاکیزگی اور اخلاقی خوبیوں کےپیدا کرنے کیلئے بہترین و مؤثر ہے۔

> Reciting this zikr 1079 times during daytime or night is beneficial to make the rebellious soul obedient and for the acceptance of dua...

> دن و رات کے اوقات میں سے کسی بھی وقت کا 1079 مرتبہ اس ذکر کا ورد کرنا سرکش نفس کو مطیع بنانے اور قبولیت دعا کے لئے مفید ہے۔۔۔

Free to read, copy and share

يَا مَنْ ذَلَّ كُلُّ شَيْءٍ لِوَحْدَانِيَّتِهِ

YAA MAN ZALLA KULLU SHAY'IN LIWAHDAANIYYATIH

O One before whose Oneness everything is humbled and submits.

اے وہ ذات کہ جس کی وحدانیت کے سامنے ہر چیز عاجز اور جھک جاتی ہے۔

If any person wants to develop a habit of remaining thirsty and hungry or during famine and shortages he wants to save by eating less food or want to keep the baby away from mother's milk or want to be safe from the problems of the provisions for a journey in desert then he should recite YAA MUQEE-TO 77 times and blow on an empty mud pot (mug) then fill it with water so if anyone drinks that water will get benefit for all the above problems.

اگر کوئی شخص اپنے نفس کو بھوک وپیاس کی عادت ڈالنا چاہے یا قحط و قلت غذا کے دنوں میں کم خوراکی کے ذریعہ بچت کرنا چاہے یا بچے کو شیر مادر سے باز رکھنا چاہے، یا سفر میں پریشانی سے بچنا چاہے یا بیابان میں زادِ راہ کی پریشانی سے بچنا چاہے تو ''یَا مُقِیتُ'' کو 77 مرتبہ کسی خالی کوزے پر دم کریں اس کے بعد اس کوزہ کو پانی سے بھردیں تو جو بھی اس پانی کو پیئے گا مذکورہ تمام فوائد سے بہرہ مند ہوگا۔

It is reported from Imam Reza (a) that any person wants to kill the desires or wants to control them then reciting YAA BAA'E-SO 500 times daily for 7 days.

حضرت امام رضاؑ سے منقول ہے کہ جو شخص اپنے نفس کو مارنا چاہے یا چاہتا ہو کہ نفس کو اپنا مطیع بنالے تو اس کو چاہئے کہ ایک ہفتہ تک ہر روز 500 مرتبہ ''یَا بَاعِثُ'' کا ورد کرے۔

If any soul is away from recognizing truth, he should, while going to sleep, keep his hand on chest and recite this zikr then his soul will turn toward the worship and devotion...

جس شخص کا نفس اطاعت حق سے گریزاں ہو تو وہ سوتے وقت اپنے سینے پر ہاتھ رکھ کر اس ذکر کا ورد کرے تو وہ عبادت و بندگی کی طرف راغب ہوجائے گا۔۔۔

Free to read, copy and share

يَا مُحْيِيُ يَا مُمِيْتُ

YAA MUHYEE YAA MUMEET

O Giver of life, O Bringer of death.

اے زندگی دینے والے ! اے موت دینے والے !

It has been reported from Imam Reza (a) that if any person's inner self (nafs'e ammarah) is out of control and if he wants to control it, he should keep his hand on his chest while sleeping at night and recite YAA MUMEE-TO 100 times inshallah his purpose will be solved.

حضرت امام رضاؑ سے منقول ہے کہ جس شخص کا نفس امارہ اس پر غالب آچکا ہو تو اگر وہ نفس کو اپنا مطیع بنانا چاہے تو اس کو چاہئے کہ وہ رات کو سوتے وقت اپنے سینے پر ہاتھ رکھ کر 100 مرتبہ ''یا مُمیتُ'' کا ورد کرے اور ورد کرتے کرتے سوجائے تو بہت جلد اپنے مقصود میں کامیاب ہوجائے گا۔

One who is in control of his inner self (nafs'e ammarah) and whispering of shaitan has overpowered him, then if he recites this zikr for 40 days from dawn (saher) till namaz'e subh and after namaz'e subh till sunrise as much as he can, so then his inner self (nafs) will get so much strength and power that he will over power shaitan and he will be aware of surprising secrets...

جو شخص نفس امارہ کی گرفت میں ہو اور وسوسہ شیطانی اس پر غالب آچکے ہوں تو اگر وہ 40 دن تک طلوع صبح سے نماز صبح تک اور نماز صبح کے بعد طلوع آفتاب تک جس قدر زیادہ سے زیادہ ہو سکے اس ذکر کا ورد کرے تو اس کے نفس میں اتنی قوت و قدرت پیدا ہوجائے گی کہ وہ شیطان پر غالب آجائے گا اور اس پر عجیب و غریب اسرار ظاہر ہونے لگیں گے۔۔۔

اَلْقَادِرُ الْمُقْتَدِرُ الْقَوِيُّ الْقَآئِمُ

AL-QAADIRU AL-MUQTADIRU AL-QAWIYYU AL-QAA'IM

The All-Able, the All-Powerful, the All-Strong, the Ever-Standing / Self-Sustaining.

(اللہ) سب کچھ کرنے پر قادر، کامل قدرت والا، نہایت طاقتور، اور ہمیشہ قائم رہنے والا / سب کو قائم رکھنے والا ہے۔

Free to read, copy and share

Reciting YAA MUQADDE-MO frequently is beneficial and effective for making oneself (nafs) to be disciplined and obedient to Allah (swt).

''یا مُقَدِّمُ'' کا بہت زیادہ ورد کرنا نفس کو اطاعت الٰہی میں مطیع و فرمانبردار بنانے میں مفید و مؤثر ہے۔

To make self (nafs) obedient reciting YAA MU-AKH-KHERO is beneficial.

نفس کو مطیع بنانے کے لئے بھی ''یا مُؤَخِّرُ'' کا ورد مفید ہے۔

To make self (nafs) obedient and for high position reciting YAA MU-AKH-KHERO 846 times during daytime is beneficial.

نفس کو مطیع بنانے اور بلندی درجات کے لئے دن کے وقت 846 مرتبہ ''یا مُؤَخِّرُ'' کا ورد مفید ہے۔

Reciting YAA AAKHE-RO frequently is beneficial for cleaning inner self (nafs) and cheerful heart.

''یا اٰخِرُ'' کو اپنا وردبنا لینا باطن کی صفائی اور خوشدلی کے لئے بہت مفید ہے۔

According to a saying reciting YAA MAANE'O frequently will become the cause of keeping oneself away from self-desires.

ایک قول کے مطابق ''یا مانِعُ'' کا بہت زیادہ ورد کرنا نفس کو خواہشات نفسانی سے باز رکھنے کا باعث بنتا ہے۔

Reciting YAA QAAHE-RO 306 times is tried and tested to remove sorrow & grief, away from hardship of world and to overpower inner self (nafs Ammaara).

306 مرتبہ ''یا قاھِرُ'' کا ورد رفع ہم و غم و الم، زحماتِ دنیا سے رہائی اور نفس امارہ پر غلبہ پانے کے لئے بہت ہی مجرب عمل ہے۔

For pureness of heart, reforming inner self (nafs ammaara), protection from ignorance & misguidance and repentance from sins recitation of these verses (85:13-16) is tried and tested...

تسخیر قلوب، نفس امارہ کی اصلاح، ضلالت و گمراہی سے تحفظ اور گناہوں سے توبہ کے لئے درج ذیل آیات (۸۵:۱۳ تا ۱۶) کا ورد بہت ہی مجرب ہے۔۔۔

Free to read, copy and share

اِنَّهٗ هُوَ یُبْدِئُ وَیُعِیْدُ. وَهُوَ الْغَفُوْرُ الْوَدُوْدُ. ذُو الْعَرْشِ الْمَجِیْدُ فَعَّالٌ لِّمَا یُرِیْدُ

INNAHOO HUWA YUBDI'U WAYU'EED. WAHUWA AL-GHAFOORU AL-WADOOD. ZOO AL-'ARSHI AL-MAJEEDU FA''AALUN LIMAA YUREED

Surely He it is Who originates and reproduces. And He is the Forgiving, the Loving. Lord of the Arsh, the Glorious. The great doer of what He will.

وہی پیدا کرنے والا اور دوبارہ ایجاد کرنے والا ہے۔ وہی بہت بخشنے والا اور محبت کرنے والا ہے۔ وہ صاحب عرشِ مجید ہے۔ جو چاہتا ہے کر سکتا ہے۔

> For reforming inner self (nafs'e Ammaara) and protection from ignorance & misguidance reciting FA'AALUL LEMAA YOREE-DO 376 times during daytime is beneficial.

> نفس امارہ کی اصلاح اور ضلالت و گمراہی سے تحفظ کے لئے دن کے وقت 376 مرتبہ ''فَعَّالُ لِّمَا یُرِیْدُ'' کا ورد فائدہ مند ہے۔

> Reciting YAA SAADE-QO 195 times daily is beneficial to remove the dirtiness of inner self (nafs).

> ''یَا صَادِقُ'' کا روزانہ 195 مرتبہ ورد کرنا کدورتِ نفس کو برطرف کرنے کے لئے مفید ہے۔

> For the pureness of soul and for high position reciting this zikr 978 times during daytime is beneficial...

> روح کی پاکیزگی اور درجات عالیہ کے حصول کے لئے دن کے اوقات میں 978 مرتبہ اس ذکر کا ورد کرنا فائدہ مند ہے۔۔۔

یَا خَالِقَ الْاَرْوَاحِ

YAA KHAALIQA AL-ARWAAH

O Creator of the souls/spirits.

اے روحوں کو پیدا کرنے والے!

> For the awareness of soul and the enlightenment of heart reciting this zikr 820 times during night is beneficial and effective...

> روح کی بیداری اور دل کی نورانیت کے لئے رات کے وقت 820 مرتبہ اس ذکر کا ورد مفید و مؤثر ہے۔۔۔

Free to read, copy and share

يَابَاعِثَ الْاَرْوَاحِ

YAA BAA'ITHA AL-ARWAAH

O Raiser (Sender-forth) of souls (O One who brings souls forth).

اے روحوں کو اٹھانے/ بھیجنے والے ! اے روحوں کو زندہ کرنے والے !

> To come out from difficulties and problems of employment and for independent heart and soul reciting YAA GHANIY-YO 1060 times immediately after namaz'e Juma is tried and tested.
>
> مشکلات و تنگئ معیشت سے نکلنے اور دل و روح کے مستغنی ہونے کے لئے نماز جمعہ کے فوری بعد 1060 مرتبہ ''یَا غَنِیُّ'' کا ورد مجرب ہے۔

> Namaz for fending off Evil self-inspirations (https://fzic.org/library/dua/namaz-for-fending-off-evil-self-inspirations-4159)
>
> نماز حدیث نفس (https://fzic.org/library/dua/namaz-for-fending-off-evil-self-inspirations-4159)

> Dua for fending off Evil self-inspirations (https://fzic.org/library/dua/dua-for-fending-off-evil-self-inspirations-4160)
>
> دعا حدیث نفس (https://fzic.org/library/dua/dua-for-fending-off-evil-self-inspirations-4160)

Printed from https://fzic.org/library/quran/spirit-soul-3974 — the devotional library of the Fatima Zahra Imamia Centre, 80 Downs Street, North Ipswich QLD 4305. Free to read, copy and share.