



# How to Pray *Salah*

Step by step — Arabic words, pronunciation, English & Urdu meanings (a two-rak'ah prayer).

نماز کا طریقہ

## Wudu

Make wudu (ablution).

وضو کریں

## Clean

Clean body, clothes and place.

جسم، کپڑے اور جگہ پاک ہو

## Qiblah

Face the Qiblah (Ka'bah).

قبلہ رخ کھڑے ہوں

## Time

Pray within the prayer's time.

نماز اس کے وقت میں پڑھیں

1

## Intention (Niyyah)

نیت

**HOW** Make the intention in your heart for the prayer you are about to pray (e.g. two rak'at at Fard of Fajr).

دل میں اس نماز کی نیت کریں جو آپ پڑھنے لگے ہیں (مثلاً فجر کی دو رکعت فرض)۔

2

## Opening Takbir

تکبیر تحریمہ

اللَّهُ أَكْبَرُ

Allāhu Akbar

**MEANING** Raise both hands and say: "Allah is the Greatest."

دونوں ہاتھ اٹھا کر کہیں: اللہ سب سے بڑا ہے۔

3

## Thana (Opening praise)

ثنا

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ وَتَبَارَكَ اسْمُكَ وَتَعَالَى جَدُّكَ وَلَا إِلَهَ إِلَّا غَيْرُكَ

Subhānakallāhumma wa biḥamdika wa tabārakasmuka wa ta'ālā jadduka wa lā ilāha ghayruk

**MEANING** Glory be to You, O Allah, and all praise; blessed is Your name, exalted is Your majesty, and there is no god but You.

اے اللہ! تو پاک ہے اور تیری ہی تعریف ہے، تیرا نام برکت والا ہے، تیری شان بلند ہے، اور تیرے سوا کوئی معبود نہیں۔

4

## Ta'awwudh & Bismillah

تعوذ اور تسمیہ

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ۞ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

A'ūdhu billāhi minash-shayṭānir-rajīm. Bismillāhir-rahmānir-rahīm

**MEANING** I seek refuge in Allah from Satan, the rejected. In the name of Allah, the Most Gracious, the Most Merciful.

میں اللہ کی پناہ مانگتا ہوں شیطان مردود سے۔ اللہ کے نام سے جو نہایت مہربان، بہت رحم کرنے والا ہے۔



## How to Pray *Salah*

Step by step — Arabic words, pronunciation, English & Urdu meanings (a two-rak'ah prayer).

نماز کا طریقہ

5

Surah Al-Fatiha

سورة الفاتحة

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۝ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝ مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ۝ إِيَّاكَ نَعْبُدُ  
وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ۝ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ  
غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

*Al-ḥamdu lillāhi rabbil-'ālamīn. Ar-rahmānir-rahīm. Mālikī yawmid-dīn. Iyyāka na'budu wa iyyāka nasta'in. Ihdinaṣ-ṣirāṭal-mustaqīm. Ṣirāṭal-ladhīna an'amta 'alayhim, ghayril-maghḍūbi 'alayhim wa laḍ-ḍāllīn. (Āmīn)*

**MEANING** All praise is for Allah, Lord of all the worlds, the Most Gracious, the Most Merciful, Master of the Day of Judgement. You alone we worship and You alone we ask for help. Guide us to the straight path — the path of those You have blessed, not of those who earned Your anger, nor of those who went astray.

سب تعریفیں اللہ کے لیے ہیں جو تمام جہانوں کا رب ہے، نہایت مہربان، بہت رحم کرنے والا، روز جزا کا مالک۔ ہم تیری ہی عبادت کرتے ہیں اور تجھ ہی سے مدد مانگتے ہیں۔ ہمیں سیدھے راستے کی ہدایت دے، ان لوگوں کا راستہ جن پر تو نے انعام کیا، نہ ان کا جن پر غضب ہوا اور نہ گمراہوں کا۔

6

Another Surah  
(e.g. Al-Ikhlās)

کوئی سورت (مثلاً سورۃ  
الاخلاص)

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ

*Qul huwallāhu aḥad. Allāhuṣ-ṣamad. Lam yalid wa lam yūlad. Wa lam yakul-lahū kufuwan aḥad*

**MEANING** Say: He is Allah, the One. Allah, the Eternal Refuge. He neither begets nor is born, and there is none comparable to Him.

کہہ دیجیے: وہ اللہ ایک ہے۔ اللہ بے نیاز ہے۔ نہ اس کی کوئی اولاد ہے اور نہ وہ کسی کی اولاد ہے۔ اور کوئی اس کا ہمسر نہیں۔

7

Ruku' (Bowing) —  
3 times

رکوع — تین بار

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ

*Subḥāna rabbiyal-'aẓīm*

**MEANING** Say "Allāhu Akbar", bow and say three times: "Glory be to my Lord, the Magnificent."

اللہ اکبر کہہ کر رکوع کریں اور تین بار کہیں: پاک ہے میرا رب عظمت والا۔

8

Standing up  
(Qawmah)

قومہ

سَمِعَ اللَّهُ لِمَنْ حَمِدَهُ ۝ رَبَّنَا لَكَ الْحَمْدُ

*Sami' allāhu liman ḥamidah — Rabbanā laka-l-ḥamd*

**MEANING** Rise up saying: "Allah hears the one who praises Him. Our Lord, to You belongs all praise."

کھڑے ہوتے ہوئے کہیں: اللہ نے اس کی سن لی جس نے اس کی تعریف کی۔ اے ہمارے رب! تیرے ہی لیے سب تعریف ہے۔



## How to Pray *Salah*

Step by step — Arabic words, pronunciation, English & Urdu meanings (a two-rak'ah prayer).

نماز کا طریقہ

9

Sajdah  
(Prostration) —  
twice

سجدہ — دو بار

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

Subhāna rabbiyal-a'la

**MEANING** Say "Allāhu Akbar", go into sajdah and say three times: "Glory be to my Lord, the Most High." Sit briefly (Jalsa), then make the second sajdah.

اللہ اکبر کہہ کر سجدہ کریں اور تین بار کہیں: پاک ہے میرا رب سب سے بلند۔ تھوڑا بیٹھیں (جلسہ)، پھر دوسرا سجدہ کریں۔

10

Tashahhud  
(Attahiyyat) —  
sitting

تشہد (التحیات) — قعدہ

التَّحِيَّاتُ لِلَّهِ وَالصَّلَوَاتُ وَالطَّيِّبَاتُ، السَّلَامُ عَلَيْكَ أَيُّهَا النَّبِيُّ وَرَحْمَةُ اللَّهِ  
وَبَرَكَاتُهُ، السَّلَامُ عَلَيْنَا وَعَلَى عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ  
وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

At-tahiyyātu lillāhi waṣ-ṣalawātu waṭ-ṭayyibāt. As-salāmu 'alayka ayyuhan-nabiyyu wa rahmatullāhi wa barakātuh. As-salāmu 'alaynā wa 'alā 'ibādillāhiṣ-ṣālihiṇ. Ash-hadu al-lā ilāha illallāhu wa ash-hadu anna Muḥammadan 'abduhū wa rasūluh

**MEANING** All greetings, prayers and good words are for Allah. Peace be upon you, O Prophet, and the mercy of Allah and His blessings. Peace be upon us and upon the righteous servants of Allah. I bear witness that there is no god but Allah, and I bear witness that Muhammad is His servant and Messenger.

تمام قوی، بدنی اور مالی عبادتیں اللہ ہی کے لیے ہیں۔ اے نبی! آپ پر سلام ہو اور اللہ کی رحمت اور اس کی برکتیں۔ ہم پر اور اللہ کے نیک بندوں پر سلام ہو۔ میں گواہی دیتا ہوں کہ اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں، اور میں گواہی دیتا ہوں کہ محمد ﷺ اس کے بندے اور رسول ہیں۔

11

Durood Ibrahim  
(Salawat)

دُرودِ ابراہیمی

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ  
إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ ۝ اللَّهُمَّ بَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ  
وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

Allāhumma ṣalli 'alā Muḥammadin wa 'alā āli Muḥammadin kamā ṣallayta 'alā Ibrāhīma wa 'alā āli Ibrāhīma innaka ḥamīdum-majīd. Allāhumma bārik 'alā Muḥammadin wa 'alā āli Muḥammadin kamā bārakta 'alā Ibrāhīma wa 'alā āli Ibrāhīma innaka ḥamīdum-majīd

**MEANING** O Allah, send Your mercy upon Muhammad and the family of Muhammad, as You sent Your mercy upon Ibrahim and the family of Ibrahim; You are Praiseworthy, Glorious. O Allah, bless Muhammad and the family of Muhammad, as You blessed Ibrahim and the family of Ibrahim; You are Praiseworthy, Glorious.

اے اللہ! محمد ﷺ اور آل محمد پر رحمت نازل فرما جیسے تو نے ابراہیمؑ اور آل ابراہیمؑ پر رحمت نازل فرمائی، بے شک تو تعریف کے لائق اور بزرگی والا ہے۔ اے اللہ! محمد ﷺ اور آل محمد پر برکت نازل فرما جیسے تو نے ابراہیمؑ اور آل ابراہیمؑ پر برکت نازل فرمائی، بے شک تو تعریف کے لائق اور بزرگی والا ہے۔



# How to Pray *Salah*

Step by step — Arabic words, pronunciation, English & Urdu meanings (a two-rak'ah prayer).

نماز کا طریقہ

12

Dua before Salam  
(Qur'an 14:40–41)

سلام سے پہلے دعا

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِنْ ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ ۖ رَبَّنَا اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ  
وَلِلْمُؤْمِنِينَ يَوْمَ يَقُومُ الْحِسَابُ

Rabbij- 'alnī muqīmaṣ-ṣalāti wa min dhurriyyatī, rabbanā wa taqabbal du'ā'. Rabbanagh- fir li wa liwālidayya wa lil-  
mu' minīna yawma yaqūmul-ḥisāb

**MEANING** My Lord, make me one who establishes prayer, and my children too. Our Lord, accept my prayer. Our Lord, forgive me, my parents and the believers on the Day the reckoning takes place.

اے میرے رب! مجھے نماز قائم کرنے والا بنا اور میری اولاد کو بھی۔ اے ہمارے رب! میری دعا قبول فرما۔ اے ہمارے رب! مجھے، میرے والدین کو اور سب مومنوں کو اس دن بخش دے جب حساب قائم ہوگا۔

13

Salam (Ending  
the prayer)

سلام

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ

As-salāmu 'alaykum wa raḥmatullāh

**MEANING** Turn your face to the right, then to the left, saying: "Peace and the mercy of Allah be upon you."

پہلے دائیں، پھر بائیں طرف منہ پھیر کر کہیں: تم پر سلامتی اور اللہ کی رحمت ہو۔

For the 2nd rak'ah, stand up and repeat steps 4 (Bismillah only) to 9, then sit for Tashahhud. In a 3- or 4-rak'ah prayer, read Tashahhud after the 2nd rak'ah and stand up again.

دوسری رکعت کے لیے کھڑے ہو کر مرحلہ 4 (بسم اللہ) سے 9 تک دہرائیں، پھر قعدہ میں بیٹھیں۔

## Rak'at of the five daily prayers

پانچ نمازوں کی رکعتیں

Fajr

فجر

2 Sunnah

2 Fard

4

Zuhr

ظہر

4 Sunnah

4 Fard

2 Sunnah

2 Nafil

12

Asr

عصر

4 Sunnah\*

4 Fard

8

Maghrib

مغرب

3 Fard

2 Sunnah

2 Nafil

7

Isha

عشاء

4 Sunnah\*

4 Fard

2 Sunnah

2 Nafil

3 Witr

2 Nafil

17

**Fard** obligatory

**Witr** wajib

**Sunnah** emphasised (mu'akkadah)

**Sunnah\*** non-emphasised

**Nafil** voluntary

Pray in order, left to right.

This chart follows the Hanafi way as commonly taught. Some details differ between schools — ask your teacher or a scholar.

یہ چارٹ حنفی طریقے کے مطابق ہے جیسا عام طور پر سکھایا جاتا ہے۔



# My Salah Tracker

Colour a circle after each prayer. Prayed all five? Colour the star!

میرا نماز ٹریکر

| Week 1 |                          | Dates: _____             |                          |                          |                          |   |
|--------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
|        | FAJR<br>فجر              | ZUHR<br>ظہر              | ASR<br>عصر               | MAGHRIB<br>مغرب          | ISHA<br>عشاء             | ★ |
| Mon    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| Tue    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| Wed    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| Thu    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| Fri    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| Sat    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| Sun    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |

| Week 2 |                          | Dates: _____             |                          |                          |                          |   |
|--------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
|        | FAJR<br>فجر              | ZUHR<br>ظہر              | ASR<br>عصر               | MAGHRIB<br>مغرب          | ISHA<br>عشاء             | ★ |
| Mon    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| Tue    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| Wed    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| Thu    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| Fri    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| Sat    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| Sun    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |

| Week 3 |                          | Dates: _____             |                          |                          |                          |   |
|--------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
|        | FAJR<br>فجر              | ZUHR<br>ظہر              | ASR<br>عصر               | MAGHRIB<br>مغرب          | ISHA<br>عشاء             | ★ |
| Mon    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| Tue    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| Wed    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| Thu    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| Fri    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| Sat    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| Sun    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |

| Week 4 |                          | Dates: _____             |                          |                          |                          |   |
|--------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
|        | FAJR<br>فجر              | ZUHR<br>ظہر              | ASR<br>عصر               | MAGHRIB<br>مغرب          | ISHA<br>عشاء             | ★ |
| Mon    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| Tue    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| Wed    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| Thu    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| Fri    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| Sat    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |
| Sun    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ★ |

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

"And establish prayer for My remembrance." — Qur'an 20:14

Reward idea: 7 stars = a "Salah Star of the Week" certificate! Parent's signature: \_\_\_\_\_

ہر نماز کے بعد دائرہ رنگیں، پانچوں نمازیں پوری ہوں تو ستارہ رنگیں۔