بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

Сборник достоверных дуа

Из Корана и Сунны

Коран · Сахих аль-Бухари · Сахих Муслим
Абу Дауд · Тирмизи · Насаи · Ибн Маджа

231 достоверных дуа для ежедневного чтения

Только дуа с известной опорой на классические источники.
Арабский текст не изобретён.

Как пользоваться

Читайте дуа с пониманием смысла. Где уместно — с таджвидом и спокойным произношением. Арабский текст приведён как в классических источниках; транслитерация — помощь для запоминания, а не замена арабскому.

В этом сборнике — только дуа с известной опорой на Коран или достоверные хадисы. При сомнении в аутентичности дуа опущено. Номера хадисов — по распространённым изданиям (возможны небольшие расхождения нумерации).

Оглавление

Пробуждение — 4

Утро и вечер — 24

Перед сном и ночью — 12

Одежда — 5

Туалет и омовение — 6

Дом, мечеть, азан — 10

Намаз — 27

После намаза — 8

Истихара и кунут — 3

Еда и пост — 11

Путешествие — 9

Погода — 7

Болезнь, горе, страх — 15

Ризк, долг, тревога — 10

Семья, брак, дети — 11

Общение, приветствие, чихание — 13

Хадж и умра — 5

Покаяние и зикр — 15

Защита — 9

Дуа из Корана — 27

Краткая памятка источников

Пробуждение

1. Хвала при пробуждении

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

Alhamdu lillahil-ladhi ahyana ba'da ma amatana wa ilayhin-nushur.

Перевод. Хвала Аллаху, Который оживил нас после того, как умертвил, и к Нему — воскресение.

Когда. При пробуждении от сна

Источник. Сахих аль-Бухари 6312; Сахих Муслим 2711 · Сахих аль-Бухари; Сахих Муслим

2. Единобожие и прощение при пробуждении

اللَّهُ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ، وَلاَ حَوْلَ وَلاَ قُوَّةَ إِلاَّ بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ، رَبِّ اغْفِرْ لِي الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، سُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَلاَ إِلَهَ إِلاَّ لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ

La ilaha illallahu wahdahu la sharika lah, lahul-mulku wa lahul-hamdu, wa huwa 'ala kulli shay'in qadir. Subhanallah, walhamdu lillah, wa la ilaha illallah, wallahu akbar, wa la hawla wa la quwwata illa billahil-'aliyyil-'azim. Rabbighfir li.

Перевод. Нет божества, кроме Аллаха, Единого… Пречист Аллах, хвала Аллаху… Господи, прости меня.

Когда. При пробуждении ночью; кто скажет — прощён, дуа принято

Источник. Сахих аль-Бухари 1154; Ибн Маджа 3878 · Сахих; Хисн уль-Муслим 2

3. Хвала за здоровье тела при пробуждении

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي عَافَانِي فِي جَسَدِي، وَرَدَّ عَلَيَّ رُوحِي، وَأَذِنَ لِي بِذِكْرِهِ

Alhamdu lillahil-ladhi 'afani fi jasadi, wa radda 'alayya ruhi, wa adhina li bi dhikrih.

Перевод. Хвала Аллаху, Который сохранил здравым моё тело, вернул мне дух и позволил поминать Его.

Когда. При пробуждении

Источник. Сунан ат-Тирмизи 3401 · Хасан сахих (Альбани); Хисн уль-Муслим 3

4. Аяты о размышлении (3:190–194) — краткие дуа из них

وَتَوَفَّنَا مَعَ الْأَبْرَارِ. رَبَّنَا وَآتَنَا مَا وَعَدتَّنَا عَلَىٰ رُسُلِكَ وَلَا تُخْزِنَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ
رَبَّنَا إِنَّكَ مَن تُدْخِلِ النَّارَ فَقَدْ أَخْزَيْتَهُ. رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا
رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.

Rabbana ma khalaqta hadha batilan subhanaka faqina 'adhaban-nar. Rabbana innaka man tudkhilin-nara faqad akhzaytah. Rabbana faghfir lana dhunubana wa kaffir 'anna sayyi'atina wa tawaffana ma'al-abrar. Rabbana wa atina ma wa'adtana 'ala rusulika wa la tukhzina yawmal-qiyamah.

Перевод. Господь наш! Ты не создал это напрасно… защити нас от наказания Огня… прости нам грехи… даруй обещанное…

Когда. После ночного намаза / размышления о творении (Пророк читал 3:190–200)

Источник. Коран 3:191–194; Сахих аль-Бухари 4569; Сахих Муслим 763 · из Корана; хадис о чтении — сахих

Утро и вечер

1. Утреннее/вечернее: начало дня и царство Аллаха

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَسُوءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابٍ فِي النَّارِ وَعَذَابٍ فِي الْقَبْرِ

Asbahna wa asbahal-mulku lillah, walhamdu lillah, la ilaha illallahu wahdahu la sharika lah, lahul-mulku wa lahul-hamdu wa huwa 'ala kulli shay'in qadir. Rabbi as'aluka khayra ma fi hadhal-yawmi wa khayra ma ba'dahu, wa a'udhu bika min sharri ma fi hadhal-yawmi wa sharri ma ba'dahu. Rabbi a'udhu bika minal-kasali wa su'il-kibar. Rabbi a'udhu bika min 'adhabin fin-nari wa 'adhabin fil-qabr.

Перевод. Мы дожили до утра, и царство принадлежит Аллаху… Господи, прошу блага этого дня… прибегаю от лени и скверности старости… от наказания в Огне и могиле.

Когда. Утром; вечером — «Амсайна…» и «хазихиль-ляйл»

Источник. Сахих Муслим 2723 · Сахих Муслим

2. Упование: благодаря Тебе утро и вечер

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

Allahumma bika asbahna, wa bika amsayna, wa bika nahya, wa bika namutu, wa ilaykan-nushur.

Перевод. О Аллах, благодаря Тебе мы дожили до утра… живём и умираем, и к Тебе — воскресение.

Когда. Утром; вечером: «…ва иляйкаль-масыр»

Источник. Сунан ат-Тирмизи 3391; Абу Дауд 5068 · Хасан сахих (Тирмизи)

3. Саййидуль-истигфар

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ لَكَ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي، فَإِنَّهُ لاَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلاَّ أَنْتَ

Allahumma anta Rabbi la ilaha illa Anta, khalaqtani wa ana 'abduk, wa ana 'ala 'ahdika wa wa'dika mastata't, a'udhu bika min sharri ma sana't, abu'u laka bi ni'matika 'alayya, wa abu'u laka bi dhanbi faghfir li, fa innahu la yaghfirudh-dhunuba illa Ant.

Перевод. О Аллах, Ты — мой Господь… Прости же меня, ведь никто не прощает грехи, кроме Тебя.

Когда. Утром и вечером с убеждённостью

Источник. Сахих аль-Бухари 6306 · Сахих аль-Бухари

---

4. Свидетельство перед ангелами (4 раза)

اللَّهُمَّ إِنِّي أَصْبَحْتُ أُشْهِدُكَ، وَأُشْهِدُ حَمَلَةَ عَرْشِكَ، وَمَلاَئِكَتَكَ، وَجَمِيعَ خَلْقِكَ، أَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ وَحْدَكَ لاَ شَرِيكَ لَكَ، وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ

Allahumma inni asbahtu ushhiduka, wa ushhidu hamalata 'arshik, wa mala'ikataka, wa jami'a khalqik, annaka Antallahu la ilaha illa Anta wahdaka la sharika lak, wa anna Muhammadan 'abduka wa rasuluk.

Перевод. О Аллах, я дожил до утра и призываю Тебя и носителей Твоего Трона… засвидетельствовать, что Ты — Аллах… и что Мухаммад — Твой раб и посланник.

Когда. Четырежды утром и вечером; вечером — «амсайту»

Источник. Сунан Абу Дауд 5069; Насаи «Амаль аль-явм» · Хасан; Хисн уль-Муслим 80

---

5. Благодарность за милость дня

اللَّهُمَّ مَا أَصْبَحَ بِي مِنْ نِعْمَةٍ أَوْ بِأَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ، فَمِنْكَ وَحْدَكَ لاَ شَرِيكَ لَكَ، فَلَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ

Allahumma ma asbaha bi min ni'matin aw bi ahadin min khalqik, fa minka wahdaka la sharika lak, falakal-hamdu wa lakash-shukr.

Перевод. О Аллах, какая бы милость ни была у меня или у кого-то из Твоего творения утром — она от Тебя одного… Тебе хвала и благодарность.

Когда. Утром (вечером — «ма амса би»); исполняет обязанность шукра

Источник. Сунан Абу Дауд 5073 · Хасан; Хисн уль-Муслим 81

---

6. Здравие тела, слуха, зрения; от куфра и бедности

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ. اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ

Allahumma 'afini fi badani, Allahumma 'afini fi sam'i, Allahumma 'afini fi basari, la ilaha illa Ant. Allahumma inni a'udhu bika minal-kufri wal-faqr, wa a'udhu bika min 'adhabil-qabr, la ilaha illa Ant.

Перевод. О Аллах, сохрани здравым моё тело, слух и зрение… Прибегаю от неверия и бедности и от наказания могилы.

Когда. Трижды утром и вечером

Источник. Сунан Абу Дауд 5090 · Хасан; Хисн уль-Муслим 82

---

7. «Хасбийаллаху» семь раз

حَسْبِيَ اللَّهُ لاَ إِلَهَ إِلاَّ هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

Hasbiyallahu la ilaha illa huwa 'alayhi tawakkaltu wa huwa Rabbul-'arshil-'azim.

Перевод. Доволен мне Аллах — нет божества, кроме Него. На Него уповаю, и Он — Господь великого Трона.

Когда. Семь раз утром и вечером

Источник. Сунан Абу Дауд 5081; Ибн ас-Сунни 71 · Сахих (марфу'); Хисн уль-Муслим 83

---

8. Прощение и безопасность во всех делах

وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ وَمِنْ خَلْفِي وَالآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا

Allahumma inni as'alukal-'afwa wal-'afiyata fid-dunya wal-akhirah. Allahumma inni as'alukal-'afwa wal-'afiyata fi dini wa dunyaya wa ahli wa mali. Allahumma-stur 'awrati wa amin raw'ati. Allahumma-hfazni min bayni yadayya wa min khalfi wa 'an yamini wa 'an shimali wa min fawqi, wa a'udhu bi 'azamatika an ughtala min tahti.

Перевод. О Аллах, прошу прощения и безопасности в мире и вечности... в религии, мире, семье и имуществе... укрой изъяны, успокой страхи... охрани со всех сторон...

Когда. Утром и вечером

Источник. Сунан Абу Дауд 5074; Ибн Маджа 3871 · Сахих; Хисн уль-Муслим 84

---

9. От зла души и шайтана

شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ، وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَىٰ نَفْسِي سُوءًا أَوْ أَجُرَّهُ إِلَىٰ مُسْلِمٍ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ، أَشْهَدُ أَنْ لاَ إِلَهَ إِلاَّ أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَمِنْ اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالأَرْضِ، رَبَّ

Allahumma 'alimal-ghaybi wash-shahadah, fatiras-samawati wal-ard, Rabba kulli shay'in wa malikah, ash-hadu an la ilaha illa Ant, a'udhu bika min sharri nafsi wa min sharrish-shaytani wa shirkih, wa an aqtarifa 'ala nafsi su'an aw ajurrahu ila Muslim.

Перевод. О Аллах, Знающий сокровенное и явное... Прибегаю от зла души и зла шайтана и его ширка...

Когда. Утром и вечером

Источник. Сунан ат-Тирмизи 3392; Абу Дауд 5067 · Сахих; Хисн уль-Муслим 85

---

10. Защита именем Аллаха (трижды)

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Bismillahil-ladhi la yadurru ma'asmihi shay'un fil-ardi wa la fis-sama'i wa huwas-Sami'ul-'Alim.

Перевод. С именем Аллаха, с именем Которого ничто не причинит вреда ни на земле, ни на небе…

Когда. Трижды утром и трижды вечером

Источник. Сунан ат-Тирмизи 3388; Абу Дауд 5088 · Хасан сахих

---

11. Довольство Аллахом, Исламом и Пророком (трижды)

رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا، وَبِالإِسْلَامِ دِينًا، وَبِمُحَمَّدٍ ﷺ نَبِيًّا

Raditu billahi Rabba, wa bil-Islami dina, wa bi Muhammadin (sallallahu 'alayhi wa sallam) nabiyya.

Перевод. Я доволен Аллахом как Господом, Исламом как религией и Мухаммадом как пророком.

Когда. Трижды утром и вечером

Источник. Сунан ат-Тирмизи 3389; Ахмад 18967 · Хасан; Хисн уль-Муслим 87

---

12. Я Хайй, Я Каййум — исправь все дела

بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ، أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، وَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ

Ya Hayyu ya Qayyumu bi rahmatika astaghith, aslih li sha'ni kullah, wa la takilni ila nafsi tarfata 'ayn.

Перевод. О Живой, о Поддерживающий жизнь! Твоей милостью взываю о помощи: исправь все мои дела и не оставляй меня на произвол души даже на мгновение ока.

Когда. Утром и вечером

Источник. Аль-Хаким 1/545; Сахих ат-Таргиб · Сахих (Альбани); Хисн уль-Муслим 88

---

13. Благо этого дня: победа, свет, баракат

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ خَيْرَ هٰذَا الْيَوْمِ: فَتْحَهُ وَنَصْرَهُ وَنُورَهُ وَبَرَكَتَهُ وَهُدَاهُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِيهِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ

Asbahna wa asbahal-mulku lillahi Rabbil-'alamin. Allahumma inni as'aluka khayra hadhal-yawm: fathahu wa nasrahu wa nurahu wa barakatahu wa hudah, wa a'udhu bika min sharri ma fihi wa sharri ma ba'dah.

Перевод. Мы дожили до утра… О Аллах, прошу блага этого дня: его открытия, победы, света, благословения и руководства…

Когда. Утром; вечером — о ночи

Источник. Сунан Абу Дауд 5084 · Хасан; Хисн уль-Муслим 89

---

14. На фитре Ислама

أَصْبَحْنَا عَلَىٰ فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ، وَعَلَىٰ كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ، وَعَلَىٰ دِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ ﷺ، وَعَلَىٰ مِلَّةِ أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا مُسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ

Asbahna 'ala fitratil-Islam, wa 'ala kalimatil-ikhlas, wa 'ala dini nabiyyina Muhammadin (sallallahu 'alayhi wa sallam), wa 'ala millati abina Ibrahim, hanifan Musliman wa ma kana minal-mushrikin.

Перевод. Мы дожили до утра на фитре Ислама, на слове искренности, на религии нашего пророка Мухаммада ﷺ и на милле Ибрахима…

Когда. Утром и вечером

Источник. Муснад Ахмад 15360; Насаи «Амаль» · Хасан; Хисн уль-Муслим 90

---

15. Тасбих сто раз

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

Subhanallahi wa bihamdihi

Перевод. Пречист Аллах и хвала Ему.

Когда. Сто раз утром и/или вечером

Источник. Сахих Муслим 2691; Сахих аль-Бухари 6405 · Сахих

16. Единобожие десять / сто раз

إِلاَّ اللهُ وَحْدَهُ لاَ شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ لاَ إِلَٰهَ

La ilaha illallahu wahdahu la sharika lah, lahul-mulku wa lahul-hamdu wa huwa 'ala kulli shay'in qadir.

Перевод. Нет божества, кроме Аллаха, Единого…

Когда. Десять раз утром/вечером; или сто раз днём

Источник. Сахих аль-Бухари 3293; Сахих Муслим 2691; Насаи · Сахих

---

17. Тасбих по числу творений (трижды утром)

سُبْحَانَ اللهِّ وَبِحَمْدِهِ عَدَدَ خَلْقِهِ، وَرِضَا نَفْسِهِ، وَزِنَةَ عَرْشِهِ، وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ

Subhanallahi wa bihamdihi 'adada khalqih, wa rida nafsih, wa zinata 'arshih, wa midada kalimatih.

Перевод. Пречист Аллах и хвала Ему — по числу Его творений, по довольству Его Самого, по весу Его Трона и по объёму Его слов.

Когда. Трижды утром

Источник. Сахих Муслим 2726 · Сахих Муслим

---

18. Полезное знание, благой ризк, принятое деяние

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا طَيِّبًا، وَعَمَلاً مُتَقَبَّلاً

Allahumma inni as'aluka 'ilman nafi'an, wa rizqan tayyiban, wa 'amalan mutaqabbalan.

Перевод. О Аллах, прошу полезного знания, благого удела и принятого деяния.

Когда. После фаджра / утром

Источник. Сунан Ибн Маджа 925 · Сахих

---

19. Истигфар сто раз в день

أَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

Astaghfirullaha wa atubu ilayh.

Перевод. Прошу прощения у Аллаха и каюсь перед Ним.

Когда. Сто раз в течение дня

Источник. Сахих аль-Бухари 6307; Сахих Муслим 2702 · Сахих

---

20. Защита совершенными словами (вечером)

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

A'udhu bi kalimatillahit-tammati min sharri ma khalaq.

Перевод. Прибегаю к совершенным словам Аллаха от зла того, что Он сотворил.

Когда. Трижды вечером; также при остановке в пути

Источник. Сахих Муслим 2708 · Сахих Муслим

---

21. Салават на Пророка утром и вечером

اللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ

Allahumma salli wa sallim 'ala nabiyyina Muhammad.

Перевод. О Аллах, благослови и приветствуй нашего пророка Мухаммада.

Когда. Десять раз утром и вечером

Источник. Ат-Табарани; Сахих ат-Таргиб 1/273 · Джаййид (Альбани); Хисн уль-Муслим 98

---

22. Аятуль-Курси утром и вечером

ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ ۖ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ ۚ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۖ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ۚ لَّهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۚ مَن ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِندَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۚ اللَّهُ لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ

Allahu la ilaha illa huwal-Hayyul-Qayyum. La ta'khudhuhu sinatun wa la nawm. Lahu ma fis-samawati wa ma fil-ard. Man dhalladhi yashfa'u 'indahu illa bi idhnih. Ya'lamu ma bayna aydihim wa ma khalfahum. Wa la yuhituna bi shay'in min 'ilmihi illa bi ma sha'. Wasi'a kursiyyuhus-samawati wal-ard. Wa la ya'uduhu hifzuhuma. Wa huwal-'Aliyyul-'Azim.

Перевод. Аллах — нет божества, кроме Него, Живого, Поддерживающего жизнь. Не охватывает Его ни дремота, ни сон. Ему принадлежит то, что в небесах и что на земле. Кто станет заступаться пред Ним без Его позволения? Он знает то, что перед ними и что позади них, а они не объемлют ничего из Его знания, кроме того, что Он пожелает. Его Курси объемлет небеса и землю, и не тяготит Его их охрана. Он — Возвышенный, Великий.

Когда. Утром и вечером; после намазов; перед сном

Источник. Коран 2:255; Насаи; Бухари 2311 · из Корана; хадисы о чтении — достоверны

23. Му'аввизат (Ихлас, Фаляк, Нас) утром/вечером

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝ وَلَمْ يَكُن لَّهُ كُفُوًا أَحَدٌ ۝ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝ مِن شَرِّ مَا خَلَقَ ۝ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝ وَمِن شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ۝ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝ مَلِكِ النَّاسِ ۝ إِلَٰهِ النَّاسِ ۝ مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ۝ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

Qul huwallahu ahad. Allahus-samad. Lam yalid wa lam yulad. Wa lam yakun lahu kufuwan ahad. Qul a'udhu bi Rabbil-falaq. Min sharri ma khalaq. Wa min sharri ghasiqin idha waqab. Wa min sharrin-naffathati fil-'uqad. Wa min sharri hasidin idha hasad. Qul a'udhu bi Rabbin-nas. Malikin-nas. Ilahin-nas. Min sharril-waswasil-khannas. Alladhi yuwaswisu fi sudurin-nas. Minal-jinnati wan-nas.

Перевод. Скажи: Он — Аллах Единый, Аллах Самодостаточный. Он не родил и не был рождён, и нет никого равного Ему. Скажи: прибегаю к Господу рассвета от зла того, что Он сотворил, от зла темноты, когда она наступает, от зла дующих на узлы и от зла завистника, когда завидует. Скажи: прибегаю к Господу людей, Царю людей, Богу людей, от зла наущающего отступающего, который наущает в груди людей, из джиннов и людей.

Когда. Каждую суру трижды утром и вечером

Источник. Коран 112–114; Абу Дауд 5082; Тирмизи 3575 · Сахих; достаточно как защита

24. Единобожие десять раз после магриба/фаджра (повтор для закрепления)

لاَ شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ
لاَ إِلَهَ إِلاَّ اللَّهُ وَحْدَهُ

La ilaha illallahu wahdahu la sharika lah, lahul-mulku wa lahul-hamdu yuhyi wa yumitu wa huwa 'ala kulli shay'in qadir.

Перевод. Нет божества, кроме Аллаха, Единого… Он оживляет и умерщвляет…

Когда. Десять раз после магриба и фаджра

Источник. Сунан ат-Тирмизи 3474; Ахмад 4/227 · Хасан

Перед сном и ночью

1. Перед сном: с именем Твоим умираю и живу

بِاسْمِكَ اللَّهُمَّ أَمُوتُ وَأَحْيَا

Bismika Allahumma amutu wa ahya.

Перевод. С именем Твоим, о Аллах, я умираю и живу.

Когда. Ложась спать

Источник. Сахих аль-Бухари 6314 · Сахих аль-Бухари

2. Сворачиваясь на правый бок

وَلاَ مَنْجَا مِنْكَ إِلاَّ إِلَيْكَ، آمَنْتُ بِكِتَابِكَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّكَ الَّذِي أَرْسَلْتَ وَوَجَّهْتُ وَجْهِي إِلَيْكَ، وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْكَ، رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْكَ، لاَ مَلْجَأَ اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ نَفْسِي إِلَيْكَ، وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْكَ،

Allahumma aslamtu nafsi ilayk, wa fawwadtu amri ilayk, wa wajjahtu wajhi ilayk, wa alja'tu zahri ilayk, raghbatan wa rahbatan ilayk. La malja'a wa la manja minka illa ilayk. Amantu bi kitabikal-ladhi anzalt, wa bi nabiyyikal-ladhi arsalt.

Перевод. О Аллах, я предал себя Тебе... уверовал в Твою Книгу и в Твоего пророка...

Когда. Ложась на правый бок

Источник. Сахих аль-Бухари 6315; Сахих Муслим 2710 · Сахих

3. Тасбих Фатимы перед сном

سُبْحَانَ اللَّهِ (٣٣)، الْحَمْدُ لِلَّهِ (٣٣)، اللَّهُ أَكْبَرُ (٣٤)

Subhanallah (33), Alhamdulillah (33), Allahu Akbar (34)

Перевод. Пречист Аллах (33), хвала Аллаху (33), Аллах Велик (34).

Когда. Перед сном

Источник. Сахих аль-Бухари 3705; Сахих Муслим 2727 · Сахих

4. Последние два аята аль-Бакара

ۖ بِهِۦ وَٱعۡفُ عَنَّا وَٱغۡفِرۡ لَنَا وَٱرۡحَمۡنَآ أَنتَ مَوۡلَىٰنَا فَٱنصُرۡنَا عَلَى ٱلۡقَوۡمِ ٱلۡكَٰفِرِينَ
عَلَيۡنَآ إِصۡرٗا كَمَا حَمَلۡتَهُۥ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلۡنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا
ۖ وَعَلَيۡهَا مَا ٱكۡتَسَبَتۡ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذۡنَآ إِن نَّسِينَآ أَوۡ أَخۡطَأۡنَا رَبَّنَا وَلَا تَحۡمِلۡ ۖ
غُفۡرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيۡكَ ٱلۡمَصِيرُ. لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفۡسًا إِلَّا وُسۡعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتۡ
وَمَلَٰٓئِكَتِهِۦ وَكُتُبِهِۦ وَرُسُلِهِۦ لَا نُفَرِّقُ بَيۡنَ أَحَدٖ مِّن رُّسُلِهِۦ وَقَالُواْ سَمِعۡنَا وَأَطَعۡنَا
ءَامَنَ ٱلرَّسُولُ بِمَآ أُنزِلَ إِلَيۡهِ مِن رَّبِّهِۦ وَٱلۡمُؤۡمِنُونَ كُلٌّ ءَامَنَ بِٱللَّهِ

Amanar-rasulu bima unzila ilayhi min Rabbihi wal-mu'minun. Kullun amana billahi wa mala'ikatihi wa kutubihi wa rusulih. La nufarriqu bayna ahadin min rusulih. Wa qalu sami'na wa ata'na. Ghufranaka Rabbana wa ilaykal-masir. La yukallifullahu nafsan illa wus'aha. Laha ma kasabat wa 'alayha maktasabat. Rabbana la tu'akhidhna in nasina aw akhta'na. Rabbana wa la tahmil 'alayna isran kama hamaltahu 'alal-ladhina min qablina. Rabbana wa la tuhammilna ma la taqata lana bih. Wa'fu 'anna waghfir lana warhamna. Anta mawlana fansurna 'alal-qawmil-kafirin.

Перевод. Посланник уверовал в то, что ниспослано ему от его Господа, и верующие. Каждый уверовал в Аллаха, Его ангелов, Его писания и Его посланников. «Мы не различаем между кем-либо из Его посланников». И сказали: «Мы услышали и покорились. Прощения Твоего, Господь наш, и к Тебе — возвращение». Аллах не возлагает на душу сверх её возможности. Ей — то, что она приобрела, и против неё — то, что она приобрела. Господь наш! Не взыщи с нас, если мы забыли или ошиблись. Господь наш! Не возлагай на нас бремя, как возложил на тех, кто был до нас. Господь наш! Не возлагай на нас то, что нам не под силу. Извини нас, прости нас и помилуй. Ты — наш Покровитель, так помоги нам против народа неверующих.

Когда. Перед сном; достаточно для ночи. Читать полностью по Корану 2:285–286.

Источник. Коран 2:285–286; Сахих аль-Бухари 5009; Сахих Муслим 808 · из Корана; хадис — сахих

5. Му'аввизат перед сном (сдувание в ладони)

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝ وَلَمْ يَكُن لَّهُ كُفُوًا أَحَدٌ ۝ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝ مِن شَرِّ مَا خَلَقَ ۝ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝ وَمِن شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ۝ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝ مَلِكِ النَّاسِ ۝ إِلَٰهِ النَّاسِ ۝ مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ۝ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

Qul huwallahu ahad. Allahus-samad. Lam yalid wa lam yulad. Wa lam yakun lahu kufuwan ahad. Qul a'udhu bi Rabbil-falaq. Min sharri ma khalaq. Wa min sharri ghasiqin idha waqab. Wa min sharrin-naffathati fil-'uqad. Wa min sharri hasidin idha hasad. Qul a'udhu bi Rabbin-nas. Malikin-nas. Ilahin-nas. Min sharril-waswasil-khannas. Alladhi yuwaswisu fi sudurin-nas. Minal-jinnati wan-nas.

Перевод. Скажи: Он — Аллах Единый, Аллах Самодостаточный. Он не родил и не был рождён, и нет никого равного Ему. Скажи: прибегаю к Господу рассвета от зла того, что Он сотворил, от зла темноты, когда она наступает, от зла дующих на узлы и от зла завистника, когда завидует. Скажи: прибегаю к Господу людей, Царю людей, Богу людей, от зла наущающего отступающего, который наущает в груди людей, из джиннов и людей.

Когда. Собрать ладони, подуть, прочитать три суры, провести по телу — трижды

Источник. Коран 112–114; Сахих аль-Бухари 5017; Сахих Муслим 2192 · Сахих

6. Аятуль-Курси перед сном

ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ٱلْحَيُّ ٱلْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُۥ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَّهُۥ مَا فِى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَمَا فِى ٱلْأَرْضِ ۗ مَن ذَا ٱلَّذِى يَشْفَعُ عِندَهُۥٓ إِلَّا بِإِذْنِهِۦ ۚ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۖ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَىْءٍ مِّنْ عِلْمِهِۦٓ إِلَّا بِمَا شَآءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ ۖ وَلَا يَـُٔودُهُۥ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ ٱلْعَلِىُّ ٱلْعَظِيمُ

Allahu la ilaha illa huwal-Hayyul-Qayyum. La ta'khudhuhu sinatun wa la nawm. Lahu ma fis-samawati wa ma fil-ard. Man dhalladhi yashfa'u 'indahu illa bi idhnih. Ya'lamu ma bayna aydihim wa ma khalfahum. Wa la yuhituna bi shay'in min 'ilmihi illa bi ma sha'. Wasi'a kursiyyuhus-samawati wal-ard. Wa la ya'uduhu hifzuhuma. Wa huwal-'Aliyyul-'Azim.

Перевод. Аллах — нет божества, кроме Него, Живого, Поддерживающего жизнь. Не охватывает Его ни дремота, ни сон. Ему принадлежит то, что в небесах и что на земле. Кто станет заступаться пред Ним без Его позволения? Он знает то, что перед ними и что позади них, а они не объемлют ничего из Его знания, кроме того, что Он пожелает. Его Курси объемлет небеса и землю, и не тяготит Его их охрана. Он — Возвышенный, Великий.

Когда. Перед сном

Источник. Коран 2:255; Сахих аль-Бухари 2311 · Сахих

7. С именем Господа ложусь

بِاسْمِكَ رَبِّي وَضَعْتُ جَنْبِي، وَبِكَ أَرْفَعُهُ، فَإِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَارْحَمْهَا، وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ

Bismika Rabbi wada'tu janbi, wa bika arfa'uh, fa in amsakta nafsi farhamha, wa in arsaltaha fahfazha bima tahfazu bihi 'ibadakas-salihin.

Перевод. С именем Твоим, Господи, я положил бок, и с Тобой поднимаю его...

Когда. Ложась спать (после отряхивания постели)

Источник. Сахих аль-Бухари 6320; Сахих Муслим 2714 · Сахих