

# Tawuz and Tasmia Duas

To seek Allah swt's refuge:

- before reading Quran
- at the time of anger
- for evil whispers
- before going to new place etc:

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

I take refuge in Allah, from the accursed devil.

میں اللہ کی پناہ چاہتا ہوں، شیطان مردود سے

أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

I take refuge in Allah, All-Hearing, All-Knowing from the accursed devil.

میں اللہ سمیع و علیم کی پناہ چاہتا ہوں شیطان مردود سے

At night before praying tahajjud:

أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ مِنْ هَمْزِهِ وَنَفْخِهِ وَنَفْثِهِ

I seek refuge in Allah, All-Hearing, All-Knowing from the accursed devil, his evil suggestion (hamz) and from his puffing up (nafkh), his spitting (nafth)

میں اللہ سمیع و علیم کی پناہ چاہتا ہوں شیطان مردود سے، اس کے وسوسوں سے، اس کے کبر و نخوت اور اسکے تھوک سے -

At the time of fear:

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَعِقَابِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ وَمِنْ هَمْزَاتٍ

الشَّيَاطِينِ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ يَحْضُرُونِ

I take refuge in the perfect words of Allah from His anger and punishment, and from the evil of His servants, and from the madness and appearance of devils.'

اللہ کی پناہ مانگتا ہوں مکمل ہونے والے کلمات سے، اس کے غضب سے، اس کی سزا سے، اس کے برے بندوں سے، اور شیاطین کے کچوکوں سے اور میں اپنے رب کی پناہ مانگتا ہوں اس سے کہ شیاطین میرے پاس آئیں۔

(Jami` at-Tirmidhi 3528)

### When using the restroom:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخَبَائِثِ

O Allah, I seek Refuge with You from all offensive and wicked things (evil deeds and evil spirits).

اے اللہ! میں ناپاک جنوں اور ناپاک جنیوں سے تیری پناہ مانگتا ہوں

(Sahih al-Bukhari 6322)

### Before starting anything:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

In the name of God, the Most Gracious, the Most Merciful

شروع اللہ کا نام لے کر جو بڑا مہربان نہایت رحم والا ہے

### While leaving the house:

بِسْمِ اللَّهِ تَوَكَّلْتُ عَلَى اللَّهِ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ

In the Name of Allah, I place my trust in Allah, there is no might or power except by Allah

اللہ کے نام سے (نکلنا ہوں) میں نے اللہ پر بھروسہ کیا، گناہ سے بچنے کی ہمت اور نیکی کرنے کی طاقت اللہ ہی کی توفیق سے ہے۔

(Jami` at-Tirmidhi 3426)

### Daily morning and night for protection:

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

In the Name of Allah, with Whose Name nothing on the earth or in the  
heaven can cause harm, and He is the All-Hearing, the All-Knowing  
اللہ تعالیٰ کے نام کے ساتھ (میں پناہ طلب کرتا ہوں) کہ جس کے نام (کی برکت) سے کوئی چیز نقصان نہیں پہنچا سکتی، نہ زمین (کی طرف) سے  
اور نہ ہی آسمان (کی طرف) سے، اور وہ ہر چیز کا سننے والا ہے اور ہر بات کا مکمل علم رکھتا ہے  
(Sunan Abi Dawud 5088)

### To treat pain anywhere in the body:

بِسْمِ اللّٰهِ اَعُوذُ بِعِزَّةِ اللّٰهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا اَجِدُ وَاُحَاذِرُ

In the name of Allah, I seek refuge with Allah and with His Power from the  
evil that afflicts me and that which I apprehend  
میں اللہ کے جلال اور اس کی قدرت کی پناہ طلب کرتا ہوں اس بیماری کے شر سے جو مجھے اس وقت لاحق ہے اور  
جس کے آئندہ ہونے کا خدشہ ہے  
(Sunan ibn Majah 3436)

### If forgot to say bismillah before eating or drinking:

بِسْمِ اللّٰهِ اَوَّلُهُ وَاٰخِرُهُ

In the name of Allah at the beginning and at the end of it.

اس کی ابتداء و انتہاء دونوں اللہ کے نام سے  
(Sunan ibn Majah: 3264)

### To read over sick:

بِاسْمِ اللّٰهِ اَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ

In the Name of Allah, I recite a prayer (Ruqyah) over you, from the evil of  
every person and evil eye

یعنی اللہ کے نام سے آپ پر رقیہ کرتا ہوں ہر اس چیز سے جو آپ کو ستائے  
(Sahih Muslim 2186)

### When travelling:

بِسْمِ اللّٰهِ مَجْرَاهَا وَمُرْسَاهَا

in the name of Allah is its course and its anchorage.

اس کا چلنا اور ٹھہرنا اللہ کے نام سے ہے بے شک میرا رب بخشنے والا  
(Surat Al Hud 41)

### At the time of intimacy:

بِسْمِ اللّٰهِ اللّٰهُمَّ جَبِّبْنَا الشَّيْطَانَ وَجَبِّبِ الشَّيْطَانَ مَا رَزَقْتَنَا

`In the Name of Allah. O Allah, keep us away from Shaytan and keep  
Shaytan away from what you bestow on us (children).'

اللہ کے نام سے، اے اللہ! تو ہمیں شیطان سے محفوظ رکھ اور اسے بھی شیطان سے محفوظ رکھ جو تو ہمیں عطا کرے یعنی ہماری اولاد کو  
(Sahih Al Bukhari 3283)