Sa'i Dua Card

What to say at Safa and Marwah · 7 laps, start at Safa, finish at Marwah

1 · APPROACHING SAFA (FIRST TIME ONLY)

إِنَّ الصَّفَا وَالْمَرْوَةَ مِنْ شَعَائِرِ اللَّهِ، أَبْدَأُ بِمَا بَدَأَ اللَّهُ بِهِ

Innas-Safa wal-Marwata min sha'a'irillah. Abda'u bima bada'allahu bih.

"Indeed, Safa and Marwah are among the symbols of Allah. I begin with what Allah began with."

بے شک صفا اور مروہ اللہ کی نشانیوں میں سے ہیں۔ میں اسی سے شروع کرتا ہوں جس سے اللہ نے شروع کیا۔

Quran 2:158 · Sahih Muslim 1218

2 · ON SAFA AND MARWAH, FACING THE KAABA · SAY 3 TIMES, WITH YOUR OWN DUA IN BETWEEN

اللَّهُ أَكْبَرُ ×٣ · لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ، أَنْجَزَ وَعْدَهُ، وَنَصَرَ عَبْدَهُ، وَهَزَمَ الْأَحْزَابَ وَحْدَهُ

Allahu akbar ×3. La ilaha illallahu wahdahu la sharika lah, lahul-mulku wa lahul-hamd, wa huwa 'ala kulli shay'in qadir. La ilaha illallahu wahdah, anjaza wa'dah, wa nasara 'abdah, wa hazamal-ahzaba wahdah.

"There is no god but Allah alone, with no partner. His is the dominion and the praise, and He has power over all things. There is no god but Allah alone: He fulfilled His promise, helped His servant, and alone defeated the confederates."

اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں، وہ اکیلا ہے، اس کا کوئی شریک نہیں، اسی کی بادشاہی اور اسی کی تعریف ہے، اور وہ ہر چیز پر قادر ہے۔ اس نے اپنا وعدہ پورا کیا، اپنے بندے کی مدد کی اور اکیلے ہی لشکروں کو شکست دی۔

Sahih Muslim 1218

3 · BETWEEN THE GREEN LIGHTS (OPTIONAL) · MEN WALK BRISKLY, WOMEN AT NORMAL PACE

رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ، إِنَّكَ أَنْتَ الْأَعَزُّ الْأَكْرَمُ

Rabbighfir warham, innaka antal-a'azzul-akram.

"My Lord, forgive and have mercy. You are the Most Mighty, the Most Generous."

اے میرے رب! بخش دے اور رحم فرما، بے شک تو ہی سب سے زیادہ غالب اور کرم والا ہے۔

From the Companions Ibn Mas'ud and Ibn Umar (authentic as their practice)

While walking: your own dua in any language, Quran, dhikr. There is no fixed dua for each lap.

Count: Safa → Marwah = 1, Marwah → Safa = 2 … lap 7 ends at Marwah.