

Dua Istikschar Humum (gegen Depressionen)

1. Lies die Sure Ya-Sin (36),

2. Dann sage:

„O Erlöser von den Sorgen o Retter vom Bedrängnis! O Du Barmherziger im Diesseits und im Jenseits und der Gnädige in ihnen ebenfalls.“

3. Dann lies den folgenden Du'a aus der Sahifat-ul-Sadschadiyya:

„Erlöse mich von meiner Sorge und rette mich von meinem Bedrängnis, o Eins o Einziger o Einer o Unabhängiger und von allen Angeflehter, o Du der weder gezeugt hat noch gezeugt wurde und niemand ihm ebenbürtig war, schütze mich und reinige mich und entferne mein Unglück.“

اللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَتُوبُ اِلَيْكَ
اِنِّيْ اَسْئَلُكَ مِنْ عَذَابِ
الْحَمِيْمِ اِنِّيْ اَسْئَلُكَ
مِنْ عَذَابِ الْحَمِيْمِ
اللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَتُوبُ اِلَيْكَ
اِنِّيْ اَسْئَلُكَ مِنْ عَذَابِ
الْحَمِيْمِ اِنِّيْ اَسْئَلُكَ
مِنْ عَذَابِ الْحَمِيْمِ

4. Dann lies

- Ayat-ul-Kursi Verse (2:255-257)

- die beiden Zufluchtssuren (113 und 114)

- und Al-Ichlas (Sure 112)