

Do'a Pembersihan Jiwa

Merelease Trauma, Phobia, Kecanduan, dsb.

اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا وَزَكَّاهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا

“Allaahumma aati nafsii taqwaaha wa zakkihaa, anta khoiru man zakkaahaa, anta waliyyuhaa wa mawlahaa”

Ya Allaah, anugerahkanlah kepada jiwaku ketakwaan, dan sucikanlah jiwaku (dengan ketakwaan itu), Engkau-lah Terbaik-baik Yang Mensucikannya, (dan) Engkau-lah Yang Menjaga serta Melindunginya.

[HSR. Muslim dalam Shahih Muslim no. 2722]

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ سَمْعِي وَمِنْ شَرِّ بَصَرِي وَمِنْ شَرِّ لِسَانِي وَمِنْ شَرِّ قَلْبِي وَمِنْ شَرِّ مَنِيِّي

“Allaahumma inni a’udzu bika min syarri sam’ii, wa min syarri bashorii, wa min syarri lisaanii, wa min syarri qolbii wa min syarri maniyyii”

Ya Allaah, aku berlindung pada-Mu dari kejelekan pendengaran, penglihatan, lisan, hati dan angan-angan yang rusak.

[HR. Abu Daud no. 1551. Syaikh Al Albani mengatakan bahwa hadits ini shahih.]

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا عَمَلْتَهُ نَفْسِي

“Allaahumma inni a'uudzu bika min syarri maa 'amilathu nafsii”

Ya Allaah, aku berlindung kepadaMu dari buruknya perbuatan yang dilakukan jiwaku.

[Hadits Ahmad No.22905 | Hadits Sayyidah 'Aisyah Radliyallahu 'anha]

اللَّهُمَّ إِنِّي أَدْرَأُ بِكَ فِي نَحْرِهِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّهِ

“Allaahumma inni adro-u bika fii nahrihi wa-a’udzu bika min syarrihi”

Ya Allaah, sesungguhnya aku memohon pertolongan kepadaMu dalam menghadapinya dan aku memohon perlindungan kepadaMu dari kejahatannya.

[Tafsir Surat Al-Qashash, ayat 29-32]