

Dua bei Depressionen

- Zukunftsängste: „Was wäre wenn...“
- Vergleiche: social media



„Und ich habe die Jinn und Menschen nur dazu erschaffen,
damit sie mir dienen.“ (51:56)

13:28 → Glaube → Gedenken an Allah →  Ruhe finden
↑ abwendet
20:124 ↓ beengtes Leben

Ibádaʾ: Saláḥ, Qurʾán, Sunna, Dua...

Was ist Deine erste Handlung am Morgen?

Rabbi-shrafi li sodri, wa yassiri li amri,
wahiḥlul 'uqdatan min lisaʿani, yafqaru qawli (20:25-28)

Keep smiling it's Sunna! ☺