

Light Dua for Healing Oneself

Page 1

1. **Opening** - Recite al-Fātiḥah

2. **Thankfulness** – Recite the following du‘ā’

الشُّكْرُ لِلَّهِ عَلَى نِعْمَةِ جَسَدِي شُكْرًا دَائِمًا وَأَبَدًا

ash-shukru li-llāhi ‘alā ni‘mati jasadī shukran dā’iman wa-‘abada (11x+)

Thank you, Allah, for the gift of my body!

3. **Purification**

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ وَمِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ

‘a‘udhu bi-llāhi min ash-shayṭāni-r-rajīm wa min shari mā ‘ajid wa-
‘ahādhir (7x+)

I seek refuge in Allah from the accursed shaytan and from that which I suffer and am afraid of.

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَوَلَامَةٍ

‘a‘udhu bi-kalimāti-llāha-t-tāmati min kulli shayṭān wa-lāmah (7x+)

I seek refuge in Allah’s perfect words from every shaytan and every illness I’m afflicted with.

Light Dua for Healing Oneself

Page 2

Note: If extra purification is needed, there are countless ayat in the Qurʾān, such as the beginning of surah 79: the Snatchers/The Removers:

(1) وَالنَّازِعَاتِ غَرْقًا

(2) وَالنَّاشِطَاتِ نَشْطًا

(3) وَالسَّابِحَاتِ سَبْحًا

(4) فَالسَّابِقَاتِ سَبْقًا

(5) فَالْمُدَبِّرَاتِ أَمْرًا

wa-n-nāzi ʿāti gharqā

wa-n-nāshīṭāti nashṭa

wa-s-sābiḥāti sabḥa

fa-s-sābiqāti sabqā

fa-l-mudabirāti ʿamrā (n)

1. By those who intensely snatch (or remove). [you can recite it with intention of asking Allah to remove the illness]
2. And those who remove gently (or are intensely active).
3. And those who glide smoothly (or flow gracefully).
4. And those who race swiftly.
5. And those who regulate events.

Light Dua for Healing Oneself

Page 3

5. Calling in the Divine Light

<p>yā allah yā nūr (at least 3x) Oh Allah, Oh Light</p>	<p>يَا اللَّهُ يَا نُور</p>
<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' (or nūraka ash-shāfi) yasrī fi jildī <i>Let Your healing light flow into my skin</i></p>	<p>اللهم اجعل نور إسمك البارئ يسري في جلدي</p>
<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī taht jildī wa fi kuli khaliyyatin wa fi kuli buwaysalat sha'r <i>Let Your healing light flow under my skin, in every cell, and through every hair follicle.</i></p>	<p>اللهم اجعل نور إسمك البارئ يسري تحت جلدي في كل خلية وكل بويصلة شعر</p>
<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi ri'atyynā Let Your healing light flow into my lungs!</p>	<p>اللهم اجعل نور إسمك البارئ يسري في رئتي</p>
<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi kuli juzay' hawā' 'atnafasuhu <i>Let Your healing light flow into every molecule of air that I breathe.</i></p>	<p>اللهم اجعل نور إسمك البارئ يسري في كل جزء هواء أتنفسه</p>
<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi dammī <i>Let Your healing light flow into my blood!</i></p>	<p>اللهم اجعل نور إسمك البارئ يسري في دمي</p>

Light Dua for Healing Oneself

Page 4

<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi kuriyāti dammī-l-bayḍā' <i>Let Your healing light flow into my white blood cells!</i></p>	<p>اللهم اجعل نور اسمك البارئ يسري في كريات دمي البيضاء</p>
<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi kuriyāti dammī-l-ḥamrā' <i>Let Your healing light flow into my red blood cells!</i></p>	<p>اللهم اجعل نور اسمك البارئ في كريات دمى الحمراء</p>
<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi khalāyātī ad-duhniyyah <i>Let Your healing light flow into my fat cells!</i></p>	<p>اللهم اجعل نور اسمك البارئ يسري في خلايا تى الدهنية</p>
<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi ghudadī <i>Let Your healing light flow into my glands!</i></p>	<p>اللهم اجعل نور اسمك البارئ يسري في غددي</p>
<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi ghudatī ad-daraqiyah <i>Let Your healing light flow into my thyroid gland!</i></p>	<p>اللهم اجعل نور اسمك البارئ يسري في غدتى الدرقية</p>
<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi ghudatī aṣ-ṣunubariyyah <i>Let Your healing light flow into my pineal gland!</i></p>	<p>اللهم اجعل نور اسمك البارئ يسري في غدتى الصنوبرية</p>

Light Dua for Healing Oneself

Page 5

<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi ghudatī al-karazīyyah <i>Let Your healing light flow into my adrenal gland!</i></p>	<p>اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في غدتي الكظرية</p>
<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi hirmonātī <i>Let Your healing light flow into all of my hormones!</i></p>	<p>اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في هرموناتي</p>
<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi mari'ī <i>Let Your healing light flow into my esophagus!</i></p>	<p>اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في مريئي</p>
<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi ma'idatī <i>Let Your healing light flow into my stomach!</i></p>	<p>اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في معدتي</p>
<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi inzimātī al-hadmiyyah <i>Let Your healing light flow into my digestive enzymes!</i></p>	<p>اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في إيتزيماتتي الهضمية</p>
<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi binkeryāsī <i>Let Your healing light flow into my pancreas!</i></p>	<p>اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في بنكرياسي</p>
<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi kabidī <i>Let Your healing light flow into my liver!</i></p>	<p>اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في كبدي</p>

Light Dua for Healing Oneself

Page 6

allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi safrā'ī <i>Let Your healing light flow into my bile!</i>	اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في صفرائي
allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi am'a'ī <i>Let Your healing light flow into my small intestine!</i>	اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في أمعائي
allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi qawlūnī <i>Let Your healing light flow into my colon!</i>	اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في قولوني
allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi ṭuḥālī <i>Let Your healing light flow into my spleen!</i>	اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في طحالي
allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi qalbī <i>Let Your healing light flow into my heart!</i>	اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في قلبي
allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi sharāyinī <i>Let Your healing light flow into my arteries!</i>	اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في شراييني
allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi awridatī <i>Let Your healing light flow into my veins!</i>	اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في أوردتنا
allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi kilaytayy <i>Let Your healing light flow into my kidneys!</i>	اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في كليتي

Light Dua for Healing Oneself

Page 7

<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi jihazī al-bawlī <i>Let Your healing light flow into my urinary tract!</i></p>	<p>اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في جهازي البولي</p>
<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi khalāyā mukhī <i>Let Your healing light flow into my brain cells!</i></p>	<p>اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في خلايا مخي</p>
<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi khalāyāy al-'asabiyyah <i>Let Your healing light flow into nerve cells!</i></p>	<p>اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في خلاياي العصبية</p>
<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi ḥablī ash-shawkī <i>Let Your healing light flow into my spinal cord!</i></p>	<p>اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في حبلي الشوكي</p>
<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi a'sabī <i>Let Your healing light flow into every nerve of my nerves!</i></p>	<p>اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في كل عصب من أعصابي</p>
<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi 'izāmī <i>Let Your healing light flow into my bones!</i></p>	<p>اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في عظامي</p>
<p>allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi mafāsilī <i>Let Your healing light flow into my joints!</i></p>	<p>اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في مفاصلي</p>

Light Dua for Healing Oneself

Page 8

allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi awtārī <i>Let Your healing light flow into my tendons!</i>	اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في أوتاري
allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi ghaḍārifī <i>Let Your healing light flow into my cartilage!</i>	اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في غضاريفي
allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi 'aḍalātī <i>Let Your healing light flow into my muscles!</i>	اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في عضلاتي
Allahumma ij'al nuraka ash-shāfi yasri fi yadayy <i>Let Your healing light flow into my hands!</i>	اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في يدي
allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi rijlayy <i>Let Your healing light flow into my legs!</i>	اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في رجلي
allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi qadamayy <i>Let Your healing light flow into my feet!</i>	اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في قدمي
allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi baṣarī <i>Let Your healing light flow into my sight!</i>	اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في بصري
allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi sam'ī <i>Let Your healing light flow into my hearing!</i>	اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في سمعي

Light Dua for Healing Oneself

Page 9

allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi jihazī as-sawtī <i>Let Your healing light flow into my vocal tract!</i>	اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في جهازي الصوتي
allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi 'aqlī <i>Let Your healing Light flow into my mind!</i>	اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في عقلي
allahumma ij'al nūra 'ismika-l-bārī' yasrī fi nafsī <i>Let Your healing Light flow into my soul!</i>	اللهم إجعل نور إسمك البارئ يسري في نفسي
allahumma ij'al 'an yaminī nūra <i>O Allah, Place a light on my right side!</i>	اللهم إجعل عن يميني نورا
allahumma ij'al 'an shimālī nūra <i>O Allah, place a light on my left side!</i>	اللهم إجعل عن شمالي نورا
allahumma ij'al min amāmī nūra <i>O Allah, place a light in front of me!</i>	اللهم إجعل من أمامي نورا
allahumma ij'al min khalfī nūra <i>O Allah, place a light behind me!</i>	اللهم إجعل من خلفي نورا
allahumma ij'al min fawqī nūra <i>O Allah, place a light above me!</i>	اللهم إجعل من فوقي نورا
allahumma ij'al min tahtī nūra <i>O Allah, place a light beneath me!</i>	اللهم إجعل من تحتي نورا
allahumma zidnī nura wa imla'nī nūra <i>O Allah, increase my light and fill me with light!</i>	اللهم زدني نورا واملأني نورا
Amīn Amīn Amīn!	آمين آمين آمين