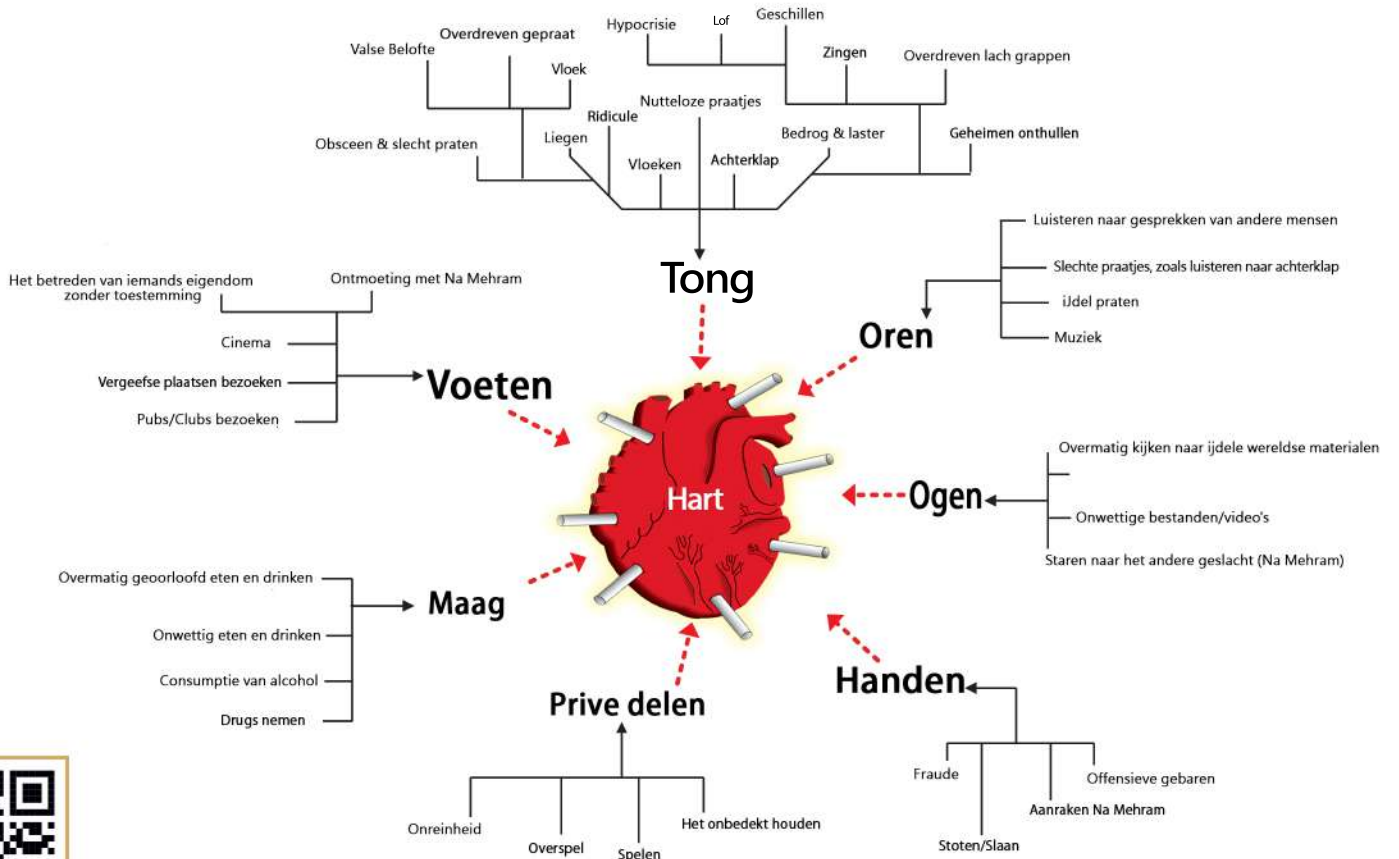


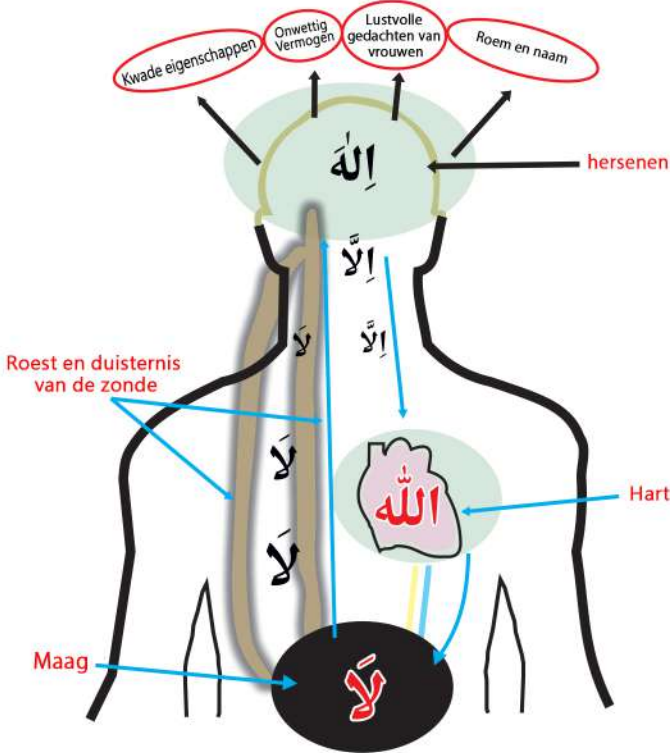


Zonden met betrekking tot verschillende delen van het lichaam

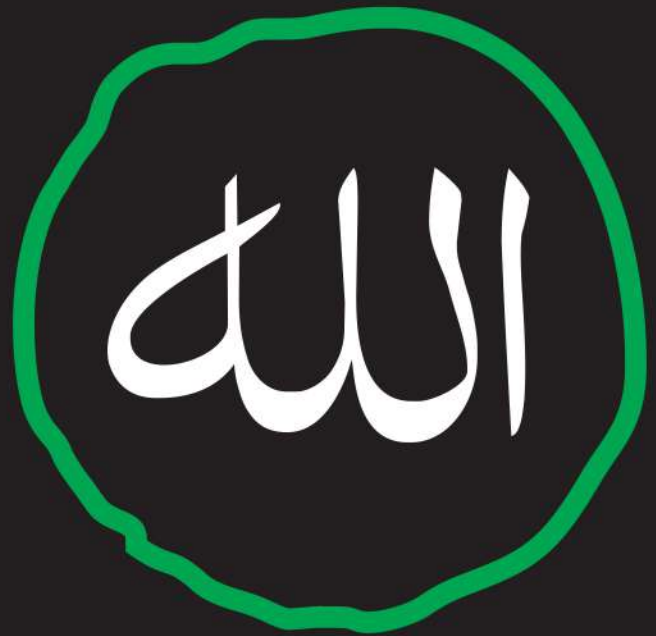


Dhikr Diagram

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ
'La ilaha il Allah'



De zoeker moet zich voorstellen dat al het wereldse materiaal, rijkdom, vrouwen, roem en naam in de maag zit. Zijn hoofd zou naar zijn buik moeten wijzen. Hij zou zich moeten voorstellen dat hij al die dingen naar zijn hoofd / hoofd ademt en "La" zegt en zijn hoofd opheffen totdat het waterpas wordt. Hij zou dan 'laha' moeten zeggen en zich voorstellen dat deze allemaal opstijgen naar zijn Heer. Hij zou zich moeten voorstellen dat hij alles opgeeft voor zijn Heer. Hij zou zich moeten voorstellen dat Allah's naam en het licht van Allah's naam boven hem staan. Hij zou dan 'llAllah' moeten zeggen en dit licht naar zijn hart moeten richten, en dan terug naar zijn maag. De Dhikr moet in deze kwestie worden herhaald.



Voordat je met je muraqabah begint, vestig je de aanwezigheid van Allah in je geest en hart:

- 1 Allah is met mij. 2 Allah ziet mij. 3 Allah hoort mij.

Reciteer nu het volgende

- 1 Reciteer nu بسم الله الرحمن الرحيم
- 2 Drie keer أستغفر الله
- 3 Sharif Durood Drie keer
- 4 Drie keer لا حول ولا قوة الا بالله

Sluit nu uw ogen en stel u voor dat de naam van Allah helder aan de hemel staat. Het licht verspreidt zich overal en het raakt ook je hoofd. Via je hoofd dringt het licht je lichaam binnen en als het je hart bereikt begint je hart "Allah Allah" te reciteren. Stel je voor dat alles in de universa ook Dhikr van Allah doet.

Tijdens Muraqabah denk aan 7 dingen en presenteer ze in aanwezigheid van Allah:

- 1 Aanwezigheid van Allah
- 2 7 Grote Zonden
- 3 7 Zegeningen
- 4 7 Behoeften
- 5 7 Moeilijkheden
- 6 Zoekt Leiding
- 7 Vertrouwt op Allah

Vertrouwen op Allah

Laat het allemaal aan Allah over en laat het los uit je hoofd en hart en reciteer Durood en open dan zachtjes je ogen.

Oprechtheid (Ikhlas)

Kruis elke dag aan als aan de voorwaarde is voldaan, als u echter de voorwaarde(n) overtreedt, stop dan en begin van voren af aan en schrijf de tuchtregele in de kolom regel(s) overtreden.

Pogingen	Niveaus	Begindatum	Aantal dagen																														Overtreden regels			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30				
1																																				
2																																				
3																																				
4																																				

Niveau 1

Alle belangrijke goede daden, zoals het 5-dagelijkse gebed en de dhikr, moeten worden verricht voor het welbehagen van Allah en om redding en beloning in het hiernamaals te verkrijgen. Men moet zijn/haar intentie in het begin, in het midden en aan het einde controleren en vernieuwen.

Tong

Pogingen	Niveaus	Begindatum	Aantal dagen																														Overtreden regels				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
1																																					
2																																					
3																																					
4																																					

Zie het Hartdiagram voor zonden van de tong.

Gebed

Pogingen	Niveaus	Begindatum	Aantal dagen																														Overtreden regels				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
1																																					
2																																					
3																																					
4																																					

Vorbereidingsniveau. Denken en vernieuwen van het geloof dat Allah, de Heer der Werelden, met mij is, mij gadeslaat en luistert naar mijn recitatie & dhikr in elke gebedshouding ten minste één keer.