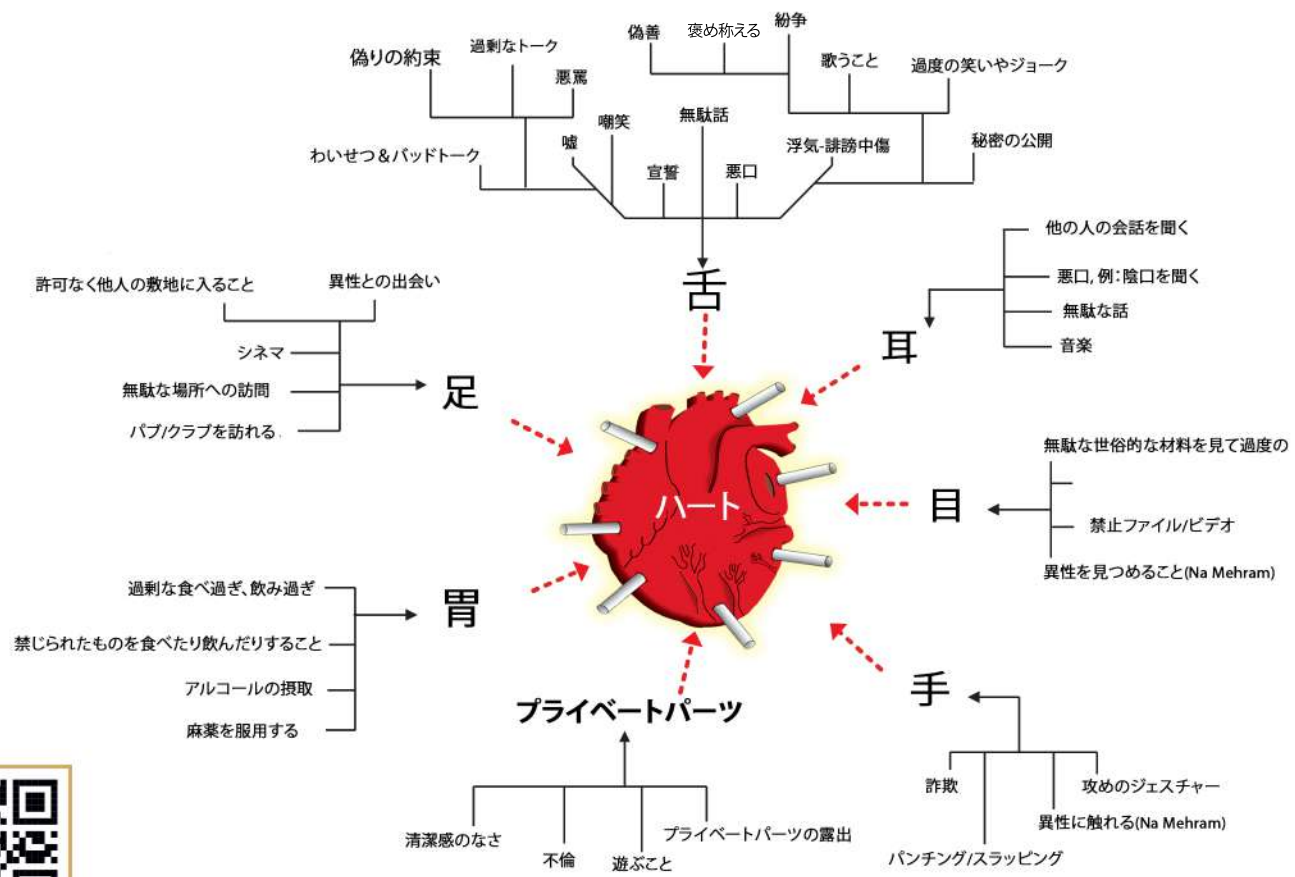




ムハンマドの道

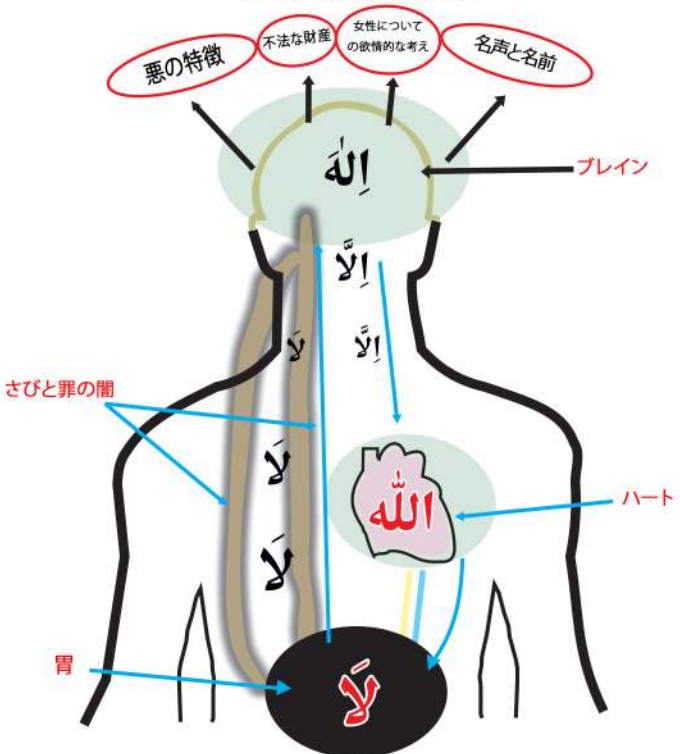
身体のさまざまな部分に関連する罪



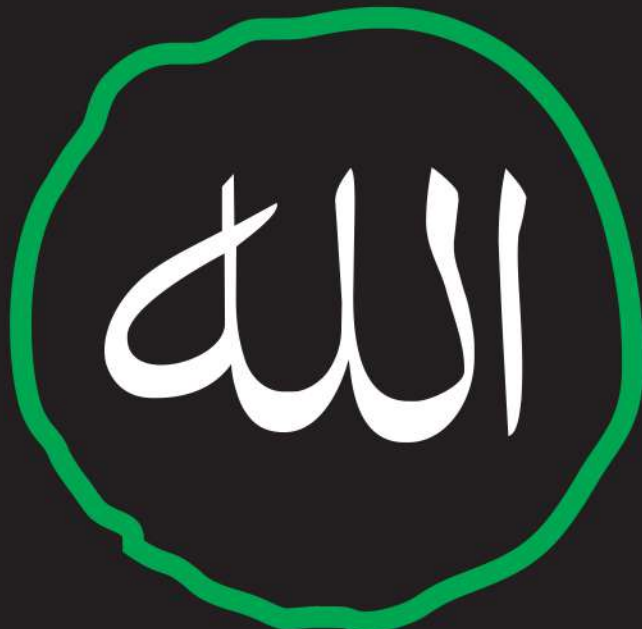
ダイアグラム

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

'La ilaha il Allah'



シーカーは想像する必要があります、すべての世俗的な材料、富、女性、名声と名前が胃の中にあること。彼の頭は彼の胃の方を指しているはずだ。彼は彼が彼の心/頭部にそれらの事のすべてを呼吸している想像し、"La"を言い、それがレベルになるまで彼の頭部を上げるべきである。かれは"イラハ"と言い、これらのすべてが主に向かって上昇していると想像するべきである。彼は彼の主のためにすべてを放棄していることを想像する必要があります。彼はそれから"illallah"を言い、彼の胃にそして彼の中心の方のこのライトを、指示するべきである。(Dhikr)はこの問題で繰り返されるべきです。



あなたの瞑想を開始する前に、あなたの心と心の中でアッラーの存在を確立します:

①アッラーが私と一緒にいる ②アッラーが私を見ている ③アッラーが私を聞いている

今、次のことを暗唱します

- ①今すぐ暗唱する(بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ) タイムズ3
- ②(اَسْتَغْفِرُ اللَّهَ) タイムズ3
- ③ タイムズ3 ④(لا حول ولا قوة الا بالله) タイムズ3

今、あなたの目を閉じて、アッラーの名前に空に明るい想像してみてください。光はどこにでも広がっており、あなたの頭にも触れています。あなたの頭を通して光が体に入り、それがあなたの心に到達すると、あなたの心は"アッラーアッラー"を暗唱し始めます。宇宙のすべてが同様にアッラーの(Dhikr)をやっていると想像してみてください。

瞑想中に7つのことを考えると、アッラーの存在下でそれらを提示:

- ①アッラーの存在 ②7つの大罪 ③7つの祝福 ④7つのニーズ ⑤7つの難しさ
- ⑥指導を求める ⑦アッラーへの信頼

アッラーへの信頼

アッラーにそれをすべて残して、あなたの心と心からそれを解放し、それを暗唱し、そとあなたの目を開きます

誠実さ

条件が満たされている場合は、毎日横切つてダニ。ただし、条件に違反した場合は、最初から停止して開始し、違反したルール列に懲戒規則を書いてください。

試み レベル	スタート日	日数																														違反した ルール
		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																																

レベル1

すべての主要な善行、例えば5つの毎日の祈りと自分(dhikr)では、アッラーの喜びのために、そして来世で救いと報酬を得るためにそれらを行うべきです。一つは、最初、中間と最後に彼/彼女の意図をチェックし、リフレッシュする必要があります。

舌

試み レベル	スタート日	日数																														違反した ルール
		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																																

舌の罪についてはハート図を参照してください。

祈り

試み レベル	スタート日	日数																														違反した ルール
		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																																

準備レベル。万有の主アッラーがわたしと共におられるという信念を考え、リフレッシュするために、わたしを見ておられ、祈りのあらゆる姿勢でわたしの朗読と(Dhikr)を少なくとも一度は聞いている。