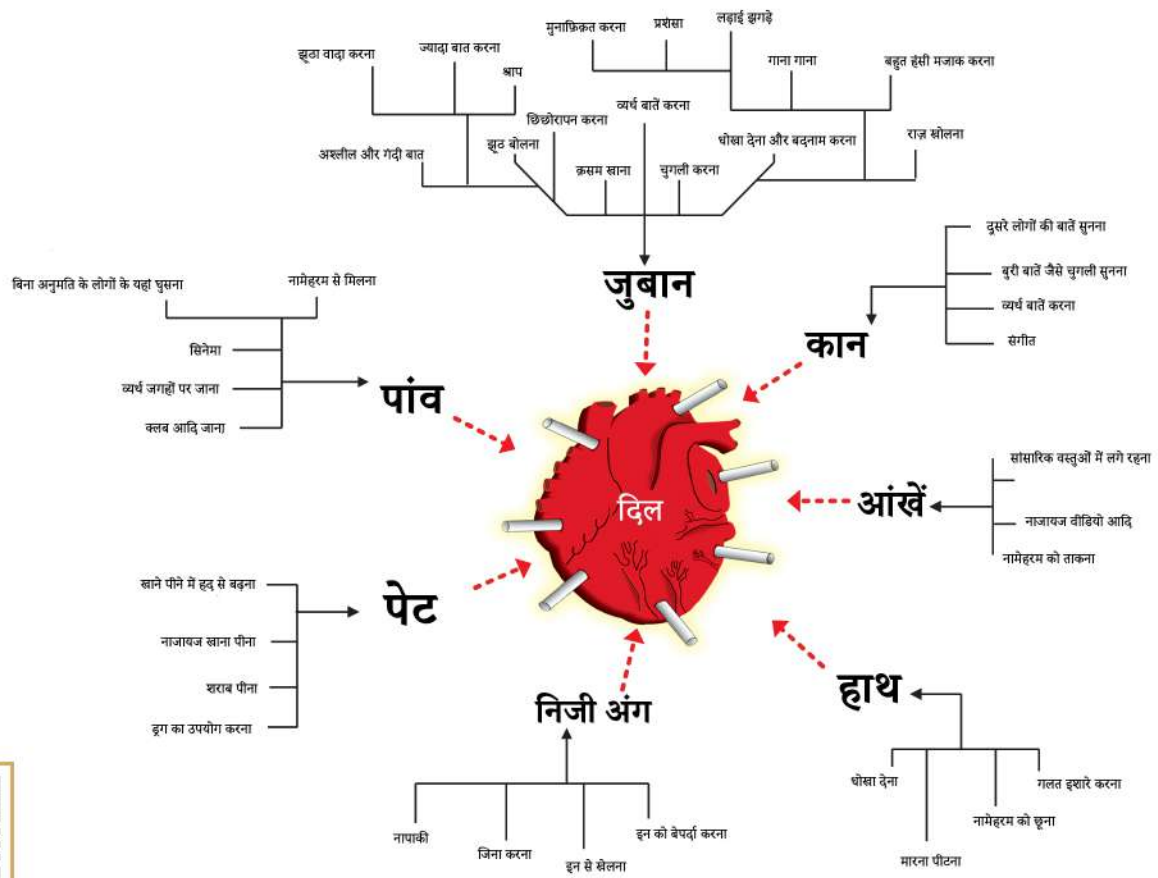
www.zawiyah.org | ShaykhAhmadDabbagh

Hindi

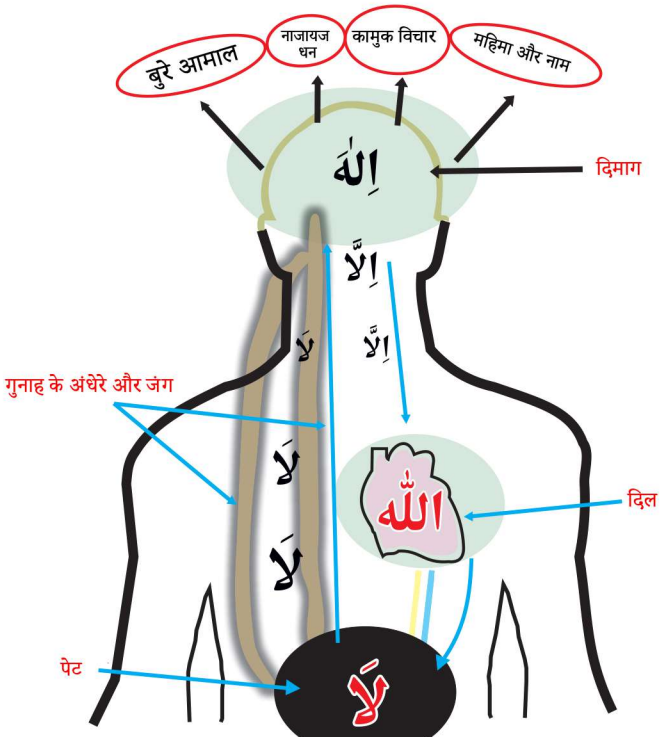
शरीर के विभिन्न अंगों के पाप



ज़िक्र वाली तस्वीर

لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰه

'La ilaha il Allah'



खोजकर्ता यह कल्पना करे कि सारी सांसारिक वस्तुएं, धन, औरत, शोहरत, और नाम सब के सब उस के पेट में हैं। फिर यह कल्पना करे कि वह यह सब चीजें अपनी सांसों द्वारा अपने ज़हन/दिमाग तक ले जा रहा है और अपना सिर ऊपर करते हुआ कहे "ला"। इस के बाद "इलाहा" कहे और कल्पना करे कि सब उस्की रब की ओर उठता जा रहा है। उस की कल्पना यह हो कि वह अपने रब के लिए सब कुछ देता जा रहा है। वह कल्पना करे कि अल्लाह का नाम और उस के नाम का नूर उस के ऊपर है। इस के बाद वह कहे "इल्लल्लाह" और उस नूर को अपने दिल की ओर कर ले और फिर वापिस अपने पेट की ओर करना है। इस ज़िक्र को इसी तरह दोहराए।

अपना मुराक़बा शुरू करने से पहले अपने दिल और दिमाग में अल्लाह की मौजूदगी का एहसास जरूर बैठा लें:
(१) अल्लाह मेरे साथ है (२) अल्लाह मुझे देख रहा है (३) अल्लाह मुझे सुन रहा है

अब निम्नलिखित का पाठ करें
(१) अब पढ़ें بسم الله الرحمن الرحيم (२) اَستغفر الله ३ बार (३) दुरूद शरीफ ३ बार
(४) لَاحَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللّٰهِ ३ बार

अब अपनी आंखें बंद करें और कल्पना करें कि अल्लाह का नाम आकाश में उजला चमकता हुआ दिख रहा है। उस का नूर हर ओर फेल रहा है और आप के सिर को भी स्पर्श कर रहा है। फिर आप के सिर द्वारा यह नूर आप के शरीर में प्रवेश कर रहा है और जैसे ही यह आप के दिल तक पहुंचता है तो दिल "अल्लाह अल्लाह" करने लगता है। यह कल्पना करें कि साथ में जगत की हर चीज अल्लाह का ज़िक्र कर रही है।

मुराक़बा करते हुए अल्लाह की मौजूदगी में ७ चीजों का ध्यान रखें:
(१) अल्लाह की मौजूदगी (२) ७ महा पाप (३) ७ नेमतें (४) ७ जरूरतें (५) ७ कठिनाइयां (६) मार्गदर्शन खोजना (७) अल्लाह पर निर्भरता

अल्लाह पर निर्भरता
सब अल्लाह पर छोड़ दें, अपने दिल और दिमाग को सब से मुक्त करें, फिर दुरूद पढ़ कर आहिस्ता से आंखें खोलें।

सत्यता (इख़्लास)

यदि शर्तें पूरी होती जाएं तो रोजाना निशान लगाते जाएं, लेकिन यदि कोई शर्त टूट जाए तो रुक जाएं और फिर से शुरुआत करें और जिन शर्तों का पालन न हो सका तो उन्हें नियम टूटने वाले खाने में लिख दें।

कोशिशें	स्तर	शुरू करने की तारीख	दिनों की संख्या																												नियम टूटे
			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																																	

स्तर १
सब बड़े अच्छे आमाल जैसे पांच वक़्त की नमाज़ और ज़िक्र आदि सब को अल्लाह की रज़ा के लिए करना चाहिए ताकि आख़िरत में बन्दे को उस का पूरा पूरा बदला मिले। हर कोई अपनी नियत को शुरुआत में, बीच में, और अंत में जरूर जांचे।

जुबान

कोशिशें	स्तर	शुरू करने की तारीख	दिनों की संख्या																												नियम टूटे
			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																																	

नमाज़

कोशिशें	स्तर	शुरू करने की तारीख	दिनों की संख्या																												नियम टूटे
			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																																	

तैयारी। नमाज़ के हर आसन में कम से कम एक बार जरूर विचार करें और अल्लाह पे अपने विश्वास को ताज़ा करें कि सब जहानों का रब मेरे साथ है, मुझे देख रहा है और मेरी तिलावत और मेरे ज़िक्र को सुन रहा है।