

HOW TO SPEND DAY & NIGHT IN
THE BLESSED MONTH OF
RAMADHĀN
(Spiritual Aspects)



AHMAD DABBAGH

muhammadiyah publications



كيف تقضي نهارك و ليلك

شهر رمضان المبارك

| الجوانب الروحية |

أحمد الدباغ

عن المنشورات المحمدية

المحتويات :

- I. الأعمال التي يتوجب القيام بها خلال الشهر المبارك.
- II. توجيهات معلمنا الغوث سيدنا عبد العزيز الدباغ رحمه الله في كيفية قضاء ليوم و الليلة بشهر رمضان
- III. كيف ينبغي للصائمين أن يقضوا آخر عشرة أيام برمضان، وما هي الأعمال التي يجب أن يؤديها.
- IV. كيف ينبغي للصائمين أن يفكر و هو يؤدي هذه الأعمال.
- V. توجيهات إضافية يمنحها لنا معلمنا سيدنا عبد القادر الجيلاني رحمه الله.
- I. ما الذي يجب على الإنسان أن يعمل إذا كان مشغولا بعمله، أو بمشاكل عائلية، و لا يمكنه أن يعتكف بالعشر الأواخر من رمضان.
- II. كيف يمكن للمرء التمييز بين مختلف مستويات الصوم الروحي ؟
- III. المستويات المختلفة للصوم الروحي :
 - © المستوى الأول
 - © المستوى الثاني
 - © المستوى الثالث
 - © المستوى الرابع
 - © المستوى الخامس
 - © المستوى السادس
 - © المستوى السابع
- IV. كيف يمكن للشخص المحافظة على البركات التي تحصل عليها من شهر رمضان.

I. الأعمال التي يتوجب القيام بها خلال الشهر المبارك.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ :
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :
" مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ وَالْجَهْلَ
فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ "
(رواه البخاري)

 يا مؤمني أمة رسول الله صلى الله عليه و سلم، بكل تأكيد شهر رمضان
شهر رحمة لأمة سيدنا محمد عليه أفضل الصلوات؛ شهر أنزل فيه ربنا القرآن
الكريم، و به فضل الله هذا الشهر المبارك.

 يا أتباع سيدنا محمد صلى الله عليه و سلم وظفوا هذا الشهر لتقوية إيمانكم،
و أنفسكم ضد مكاييد الشيطان و وساوسه؛

 افتتخوا شهركم هذا بركعتي صلاة التوبة، و بقلب صادق اسألوا ربكم أن
يغفر لكم خطاياكم التي وقعتم فيها عن علم أو عن جهل؛

 افتتخوا شهركم الفضيل بمخاطبة ربكم بقلب مخلص و نادم، فها هو أول
يوم من رمضان قد جاء، و هذه أعمال يتوجب عليكم القيام بها خلال شهر
رمضان المبارك :

1. تبني نمط العيش النبوي في مشربك و مطعمك، استحضر سنته¹ في معيشك،
بنفس الطريقة التي كان يسلكها صلى الله عليه و سلم؛ تبني سنته ما استطعت إلى
ذلك سبيلا خلال هذا الشهر الفضيل، و اسأل ربنا أن يجعل سنته الكريمة حاضرة
باستمرار في حياتك بعد رمضان.

¹ انظر كتاب : الدرر المئونة من سنن خاتم المرسلين، للكاتب حنان بنت صالح الغامدي؛ 2019.

- 2.** على الصائم أن يصلي صلاة التوبة² عند بداية رمضان، و صلاة الشكر كل يوم من أيام رمضان، كل صباح و كل عشية، و اسأل الله خلالها المغفرة، و اشكره على نعمه التي أنعم علينا في شهر رحمة الأمة.
- 3.** صل صلاة تسبيح³ دبر كل صلاة الظهر يوميا.
- 4.** استحضر دوما وجود الله على الأقل عند بداية و نهاية كل أعمالك.
- 5.** استحضر المفاتيح الثلاثة اعتقادا و إحساسا : الله شاهدي، و الله سامعي، ثم الله معي، و اجعلها مفاتيح عباداتك بيقين صادق.
- 6.** ساعد عند الحاجة، إخوانك و جيرانك، و كل من هم بحاجة إلى معونتك.
- 7.** تصدق و ساعد عند الحاجة من لا يملكون شيئا، في حين أنك تملك كل شيء، تأمل نعم الله عليك، و لا تعن فقط بالماديات، بل ساعد بكل ما تملك معنويا أيضا.
- 8.** استظهر يوميا مسنون أذكار الصباح و المساء، و تأمل في معانيها.
- 9.** اربط ذكرك برضا الله، حتى بالنسبة إلى من يسلكون مسار الطريقة، و ينجزون ذكرهم الشخصي.
- 10.** جرب و حافظ على صومك الروحي في كليته، مهما كان المستوى الذي أنت به.

² وهي صلاة ركعتين بعد الطهارة. فقد قال ﷺ: ما من عبد يذنب ذنبا فيحسن الطهور ثم يقوم فيصلّي ركعتين ثم يستغفر الله إلا غفر له، ثم قرأ هذه الآية: [وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاجِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرِ اللَّهُ إِلَا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَى مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ] [آل عمران: 135]. صححه الشيخ الألباني.

³ رواه أبو داود والترمذي وابن ماجه عن ابن عباس رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال للعباس : يا عماه ألا أعطيك ؟ ألا أمنحك ؟ ألا أحيوك؟ ألا أفعل بك عشر خصال إذا أنت فعلت ذلك غفر الله لك ذنبك أوله وآخره وقديمه وحديثه وخطاه وعمده وصغيره وكبيره وسره وعلايته ، عشر خصال ، أن تصلي أربع ركعات تقرأ في كل ركعة فاتحة الكتاب وسورة ، فإن فرغت من القرآن قلت سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر خمس عشرة مرة ، ثم ترعى فتقولها وأنت راعع عشرا ، ثم ترفع رأسك من الركوع فتقولها عشرا، ثم تهوي ساجدا فتقولها وأنت ساجد عشرا ، ثم ترفع رأسك من السجود فتقولها عشرا ، ثم تسجد فتقولها عشرا، ثم ترفع رأسك فتقولها عشرا . فذلك خمس وسبعون في كل ركعة ، تفعل ذلك في الأربع ركعات. إن استطعت أن تصلّيها في كل يوم مرة فافعل ، فإن لم تفعل ففي كل جمعة مرة ، فإن لم تفعل ففي كل شهر مرة ، فإن لم تفعل ففي كل سنة مرة ، فإن لم تفعل ففي عمرك مرة.

II. تَوَجِيهَاتُ مَعْلَمِنَا الْغُوْثُ سَيِّدِنَا عَبْدِ الْعَزِيزِ الدَّبَاغِ رَحِمَهُ اللهُ فِي كَيْفِيَّةِ قَضَاءِ لَيْوْمِ وَ اللَّيْلَةِ بِشَهْرِ رَمَضَانَ :

" عِبَادَ اللهِ، يُوْجَدُ مَا لَا نِهَآيَةَ لَهُ مِنَ الْأَحْكَامِ وَ الْمَمَارَسَاتِ، تَبَيَّنَ لِكُلِّ شَخْصٍ كَيْفَ يَقْضِي هَٰذَا الشَّهْرَ الْمُقَدَّسَ، سَأَمْنَحُكُمْ الْأَسَاسِيَّاتِ الَّتِي يَنْتَفِعُ بِهَا الْكُلُّ فِي هَٰذَا اللَّحْظَةِ مِنَ الزَّمَنِ "

(سَيِّدِنَا الْغُوْثُ عَبْدِ الْعَزِيزِ الدَّبَاغُ، بِتَصْرُفٍ)

 **صَلِّ صَلَاةَ التَّرَاوِيحِ**⁴ كُلَّ لَيْلَةٍ مِنْ لَيَالِي هَٰذَا الشَّهْرِ، فَهِيَ صَلَاةٌ لَا تَكُونُ إِلَّا مَرَّةً فِي السَّنَةِ، إِنَّهَا فُرْصَةٌ لَكَ، رُبَّمَا لَنْ تَتَكَرَّرَ، فَيَجِبُ أَنْ تُصَلِّيَهَا بِإِخْلَاصٍ وَ انْشِرَاحٍ، حَتَّى تَرْضَى رَبَّكَ، صَلَاةٌ تَحْضُرُهَا الْمَلَائِكَةُ لِتَرَى كَيْفَ تُصَلِّيَهَا، وَ تَسْجُلُهَا بِصَحِيفَتِكَ، وَ مَعَهَا الْجَائِزَةُ⁵ الَّتِي سَيَهَبُكَ رَبُّكَ بِهَا.

 **خَصِّصْ مِنْ يَوْمِكَ نِصْفَ سَاعَةٍ لِقِرَاءَةِ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ، وَ تَأْمَلْ مَعَانِيَهُ الْجَلِيلَةَ، فَالْقُرْآنُ يَنْبِيرُ هَٰذَا الشَّهْرَ أَكْثَرَ مِنْ أَيِّ شَهْرٍ آخَرَ، بِهِ أَنْزَلَ.**

 **اسْتِثْمِرْ وَقْتَكَ بِحِكْمَةٍ، فَرَمَضَانُ لَا يَأْتِي إِلَّا مَرَّةً وَاحِدَةً بِالسَّنَةِ، وَ يُمْكِنُ أَنْ لَا تَرَاهُ بَعْدَ عَامِكَ هَٰذَا، فَاسْتَغْلِ فِيهِ بِحِكْمَةٍ كَأَنَّهُ لَنْ يَعُودَ أَبَدًا، فَأَنْتَ لَا تَعْرِفُ مَا سَيَحْمِلُهُ الْمُسْتَقْبَلُ إِلَيْكَ.**

 **خَصِّصْ وَقْتًا تَخْتَلِي فِيهِ بِرَبِّكَ، 15 دَقِيقَةً تَحَادَّثَ فِيهَا رَبُّكَ وَ تَعْرُضُ عَلَيْهِ ذُنُوبَكَ، تَحْدِثُ إِلَيْهِ بِقَلْبِكَ، وَ اسْأَلْهُ الْمَغْفِرَةَ، فَهُوَ الرَّحِيمُ، وَ هُوَ الْمَعْطِي، الْمُنْصِتُ لَصَوْتِ التَّائِبِينَ.**

⁴ رَوَى الْبُخَارِيُّ عَنْ ابْنِ شِهَابٍ عَنْ عُرْوَةَ بْنِ الزُّبَيْرِ عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَبْدِ الْقَارِي أَنَّهُ قَالَ : خَرَجْتُ مَعَ عَمْرِ بْنِ الْخَطَّابِ (رَضِيَ اللهُ عَنْهُ) لَيْلَةً فِي رَمَضَانَ إِلَى الْمَسْجِدِ فَإِذَا النَّاسُ أَوْزَاعَ 3 مُتَفَرِّقُونَ يَصَلِّيُ الرَّجُلُ لِنَفْسِهِ، وَ يَصَلِّيُ الرَّجُلُ فَيَصَلِّيُ بِصَلَاتِهِ الرَّهْطَ.

فَقَالَ عَمْرٌ : إِنِّي أَرَى لَوْ جُمِعَتْ هَؤُلَاءِ عَلَى قَارِئٍ وَاحِدٍ لَكَانَ أَمْثَلُ ، ثُمَّ عَزَمَ فَجَمَعَهُمْ عَلَى أَبِي بَنِي كَعْبٍ ، ثُمَّ خَرَجْتُ مَعَهُ لَيْلَةً أُخْرَى وَ النَّاسُ يُصَلُّونَ بِصَلَاةِ قَارِئِهِمْ.

قَالَ عَمْرٌ : نَعَمْ الْبِدْعَةُ هَذِهِ، وَ الَّتِي يَنَامُونَ عَنْهَا أَفْضَلُ مِنَ الَّتِي يَقُومُونَ ، يَرِيدُ آخِرَ اللَّيْلِ وَكَانَ النَّاسُ يَقُومُونَ أَوَّلَهُ. وَ رَوَى الْحَافِظُ جَلَالُ الدِّينِ السِّيُوطِيُّ عَنْ الْعَسْكَرِيِّ فِي كِتَابِ الْأَوَائِلِ ، قَالَ : وَ فِيهَا - أَيُّ فِي سَنَةِ أَرْبَعِ عَشْرَةٍ - جَمَعَ عَمْرٌ النَّاسَ عَلَى صَلَاةِ التَّرَاوِيحِ.

⁵ حَدِيثٌ قَدْسِي ثَابِتٌ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَ سَلَّمَ يَرْوِيهِ عَنْ رَبِّهِ عَزَّ وَ جَلَّ أَنَّهُ قَالَ : « كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصَّوْمَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ » رَوَاهُ الْإِمَامُ الْبُخَارِيُّ فِي صَحِيحِهِ ج 2 ص 226 مِنْ حَدِيثِ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ بَنَحُوهُ

III. كيف ينبغي للصائمين أن يقضوا آخر عشرة أيام برمضان ؟ و ما هي الأعمال التي يجب أن يؤديوها ؟

" يا عباد الله، انغمسوا في التوبة خلال العشر الأواخر،
و الشهر يشارف على نهاياته"
(سيدنا الغوث عبد العزيز الدباغ، بتصرف)



المؤمنون الباحثين عن حقيقة وجودهم بهذا الكون ما يعينهم في
توبتهم، خلال هذه الأيام القلائل الثلاثون، لنشكر جميعا المولى عز و جل عبر
أعمالنا و أذكارنا، و لنحرص على هذا الورد من الذكر :

- 1 الله، الله (45 دقيقة)
- 1 اللهم يا رب بجاه سيدنا محمد ابن عبد الله ﷺ، اجمع بيني و بين سيدنا محمد ابن
عبد الله ﷺ، في الدنيا قبل الآخرة (30 دقيقة)
- 1 الله هو (15 دقيقة ، مع تمارين التنفس)
- 1 يا الله، يا رحمن، يا رحيم (15 دقيقة، و أنت تتأمل معاني الذات الإلهية)
- 1 مراقبة (10 دقائق، تأمل باعتقاد و إحساس و أنت تستحضر وجود الله،
و أنت تتخيل نورا يخترق قلبك)
- 1 مناجاة (15 دقيقة، على الباحث عن الحقيقة أن يستخدم قلبه و روحه
لمخاطبة ربه، و هو يسأله المغفرة و الهداية زمن وجوده بهذه الدنيا)



IV. كيف ينبغي للصائم أن يفكر و هو يؤدي هذه الأعمال.



" يا عباد الله، استعملوا المفاتيح الثلاث : الله شاهدي، الله سامعي، الله معي ...
بإحساس و يقين أنكم بحضرة ربنا "
(سيدنا الغوث عبد العزيز الدباغ، بتصرف)

تخيل يا عبد الله تخيلي يا أمة الله أنك تجلس بإزاء الكعبة،

تخيل اسم الله محفورا أينما وليت بصرك،

تخيل نورا يأتيك من اسم "الله" يخترق قلبك،

استشعر هذا النور يسري في كل بدنك، و بدنك ينطق اسم الله

ثم تخيل أبواب رحمة الله (أبواب الكعبة) تفتح لك، و زخات من نور

تصيب جسمك.

و الذين يمتلكون قلبا صادقا و يدعون الله بإخلاص، بكل تأكيد ستفتح

لهم أبواب النبي المحبوب ﷺ ليدخلوها.

IV. تَوَجِيهَاتُ إِضَافِيَّةٍ طَعَلَمْنَا

سَيِّدُنَا عَبْدُ الْقَادِرِ الْجِيلَانِي رَحِمَهُ اللَّهُ.

" أَيُّهَا الْبَاحِثُ عَنْ الْحَقِيقَةِ صَلِّ عَلَى النَّبِيِّ ﷺ وَ أَرْسِلْ صَلَاتَكَ عَلَيْهِ بِسَخَاءٍ خِلَالَ شَهْرِ رَمَضَانَ، صَلِّ عَلَيْهِ 300 مَرَّةً صَبَاحًا وَ مَسَاءً، فَهُوَ الَّذِي هَدَى الْأُمَّةَ إِلَى الْوَعْيِ بِفَضْلِ هَذَا الشَّهْرِ الْكَرِيمِ "

(مَوْلَانَا سَيِّدِي عَبْدُ الْقَادِرِ الْجِيلَانِي، بِتَصَرُّفٍ)

تَخِيلْ أَنَّكَ بِالْمَسْجِدِ النَّبَوِيِّ،

تَخِيلْ جُلُوسَكَ عِنْدَ الْقَدَمِ الشَّرِيفَةِ لِلنَّبِيِّ ﷺ، تَبْعُثُ بِالسَّلَامِ وَ الصَّلَاةِ عَلَيْهِ.

تَخِيلْ نُورًا يَنْبَعُثُ مِنْ قَبْرِهِ الشَّرِيفِ وَ يَخْتَرِقُ قَلْبَكَ،

تَخِيلْ أَنَّ اسْمَهُ الشَّرِيفِ ﷺ يَنْقُشُ بِقَلْبِكَ، وَ نُورُ اسْمِهِ الشَّرِيفِ ﷺ يَسْرِي بِبَدْنِكَ شَيْئًا فَشِيئًا، وَ يَنْيرُهُ بِحُبِّ الْحَبِيبِ الْمُصْطَفَى ﷺ.

الَّذِينَ يَبْعَثُونَ بِقَلْبٍ صَادِقٍ وَ رُوحٍ نَقِيَّةٍ الصَّلَاةَ عَلَى النَّبِيِّ ﷺ، بِكُلِّ تَأْكِيدٍ سَيَكُونُونَ مَعَ الْحَبِيبِ مُحَمَّدٍ ﷺ، فَلَيْسَ لِأَنَّ الْبَاحِثَ عَنِ الْحَقِّ لَمْ يَرِ النَّبِيَّ ﷺ وَ لَا أَحَدًا مِنَ الْمَشَائِخِ، أَنَّهُمْ لَا يَرُونَكَ.



٧. ما يجب على اطراء فعله إذا كان مشغولا بعمله، أو بمشاكل عائلية، و لم يتمكن من الاعتكاف بالعشر الأواخر من رمضان.

::: رمضان برنامج مميز لصناعة حياة روحانية متجددة :::



الذين يريدون اتباع سنة الرسول ﷺ، لديهم فرصة هذا الشهر الكريم، كي يغيروا من نهج حياتهم، و أي شهور أفضل لبداية هذا التغيير من شهر رمضان ؟

العديد منا يقرر التغيير غدا، و اتباع السنة، لكنه يرمي بعد حين كل شيء وراءه، فتخذه نفسه قبل شيطانه، و يكون غده كأمره؛ و الله عز و جل ييسر رحلة التغيير في حياتهم بهذا الشهر المتميز، و أن يحافظوا على مكتسبات هذا التغيير في ما تبقى من حياتهم.

إليك ما يمكنك القيام به للرفع من جودة رحلة تغييرك خلال شهر رمضان المبارك :

- ١ استحضر معية ربك في كل ما تفعله بكل زمن و حين.
- ١ كن أكثر طيبة و تواضعا بهذا الشهر، و تشبه في ذلك بربك الكريم فهو يكون اكثر ما يكون رحيمًا في هذا الشهر.
- ١ راقب لسانك و عينيك، و لا تتخرط في أحاديث تافهة و غير ضرورية، فالباحث عن الحقيقة و جب أن يتحدث عن الله و رسوله ﷺ، و يذكر نفسه بالغاية الكبرى من حياته.
- ١ خطط و استعد لشهر رمضان، و ذكر مشغلك و رؤسائك بمواقيت صلاتك، و ادعهم إلى الطريق المستقيم.
- ١ اختر أن تبقى بعيدا عن السليبين و المحبطين و المستهزئين في محيطك، و اجعل نفسك مع أولئك الذين يذكرونك بالله و برسوله ﷺ.



- ١ تأمل حياة النبي ﷺ، و صل عليه و سلم و أنت تعمل.
- ١ تبني سنة نبيك ﷺ كنمط حياة، فذلك من شأنه أن يفيدك و يفيد من يرونك و يسمعونك، فتتبع نهجه دواء بحد ذاته. استغل هذا الوقت لدعوة الآخرين أن يكتشفوا ممارسة السنة في مأكلك و مشربك و حديثك و ملبسك...

١ ابعث بسلامك و صلواتك على النبي ﷺ، في أوقات فراغك، و اقرأ سيرة نبيك الكريم، بحيث يمكن للمرء أن يستلهم القدوة ممن أرسل رحمة للعالمين إنسا و جنا.

١ جل مع أسرتك في سيرة حياة النبي ﷺ.

١ صم رمضانك هذا بقلبك و روحك، و اجعله صياما حقيقيا، لا ظاهريا فقط.

١ علم أسرتك فقه الصيام، و على الخصوص فقه صيام رمضان : الفرض، و الواجب، و السنة، و المكروه، ثم المبطلات ...

١ اجلس لمدة 20 دقيقة يوميا لقراءة حديث، أو أقوال من سير الصالحين، و مدارس ذلك مع أسرتك.

١ ساعد أهلك بالبيت، حتى يتمكنوا من القيام بواجبهم اتجاه ربهم، فأعنهم على واجبات البيت، فليس من الحكمة أن يعبد الرجل الله و يؤدي صلاته بالبيت وحده، و المرأة رهينة مطبخها بالليل و النهار، فالمرأة هي أيضا مطالبة بتأدية عباداتها، فأعنها على ذلك، فهذا لشهر ليس شهر إعداد أصناف المأكولات، بل شهر حبس النفس عن شهوتي الأكل و الشرب، و الاجتهاد في العبادة بتقاني.

١ الباحث عن الحقيقة يجب أن يجاهد من أجل إتمام قراءة القرآن، و ما أجمل أن يتمه برمضان، أنت بحاجة فقط إلى 30 دقيقة كل يوم، تقرأ و تتأمل فيها معانيه، و تنتشر الحكمة من ورائها.

١ على الباحث عن الحقيقة أن يستحضر وجود الله و رسالة رسوله ﷺ في كل ما يقوم به؛ و أن يسأل الله أن يبقي على ما مارسه من سنة رسوله الكريم خلال شهر رمضان و يعينه على المحافظة عليها طيلة ما تبقى من حياته، و أن ينميها حتى يصبح نسخة من رسول الله ﷺ؛ و بكل تأكيد سنشهد جميعا نور هذا الشهر الكريم، و نحن نرسل سلامنا و صلاتنا على نبينا و أصحابه الكرام.

عسى الله أن يحمي و ييسر على كل إنس أو جن

تتبع نهج رسول الله،

و أن يصبح من كمل عباد الله الصالحين.

VI. ما يتوجب على اطراء عمله إذا تعذر عليه الاعتكاف بالعشر الأواخر من رمضان.

سيدنا الغوث عبد العزيز الدباغ رحمه الله و رضي عنه، يقول ما معناه :

يا عباد الله ربنا الرحيم بعباده، إن الواحد منا إذا كان ذا رغبة صادقة في أن يقضي العشر الأواخر في الاعتكاف، لكن مشاغل أسرية أو مهنية منعتة من تحقيق ذلك، فلا يجب عليه أن ييأس بأي شكل من الأشكال، فليحاول ما يلي :

١ أن يقضي معظم وقته بالمسجد - مسجد بيته أيضا - أو بالزاوية،

٢ أن يقوي من عدد الأعمال التي تقربه إلى الله بالمسجد أو بالزاوية حين تواجده بأحدهما.

٣ أن يحاول القطع مع كل ما يمكن أن يلهيه من شؤون العالم الخارجي، كأن يكثر من ذكر الله : الله الله الله ...

٤ أن يكثر من أنواع ذكر الله أينما حل و ارتحل، أن يشتغل بالذكر قلبيا و ذهنيا، لا بلسانه فقط.

٥ أن يخصص 15 دقيقة لمناجاة ربه بقلبه، و تضع أمورك كلها بين يديه سبحانه و تعالى.

فربك يمنح لعباده سبلا متجددة و بدائل للاستغلال الأمثل لوقتهم كعباد الله، وليس كعباد للدنيا، بل و قد يجعل سبحانه و تعالى انشغالك بالدنيا عبادة خلال هذه العشر الأواخر، و تتميز في عملك و تكن من الفائزين دينا و دنيا و آخرة، ربما تقضى على يدك حوائج الناس و تفك ضيقهم، و تيسر حياتهم بعد عنت و صعوبة، و لربما في هذه العشر الأواخر تفرج كربة عن مؤمن، أو تعلمه حرفا، أو تحدث صدقة جارية على يدك، أو تدخل فرحة على قلب اسرة بكاملها ...

VII. كيف يمكن للمرء أن يميز بين مختلف مستويات الصوم الروحي ؟

سيدنا عبد العزيز الدباغ رحمة الله عليه، يخبرنا ان عباد الله المؤمنين في صومهم الروحي مرتقيات لا حدود لها، لكنه سيعلمنا ثماني مستويات للصوم في هذا الشهر المبارك، حتى نصل إلى أقصى استفادة و اروع النتائج من صومنا لهذا الشهر الفضيل باذن الرحمان الرحيم صوما روحيا .

المستوى الأول : الصوم الظاهري



أمسك عن الأكل و الشرب و الجماع من طلوع الشمس إلى غروبها، و حسن صلواتك الخمس، و لا تضع صلاة التراويح.

المستوى الثاني : صوم المراقبة



راقب لسانك و عينيك و رجليك، و امتنع عن ذنوبها.

المستوى الثالث : صوم الجوارح



كي يوم القلب حقا، راقب و امتنع عن ذنوب أعضائك الحسية : السمع، البصر، الكلام، الأكل، المشي إلى الحرام...

المستوى الرابع : صوم بالقلب



استعمل قلبك و نادى به ربك في كل عبادة تقوم بها؛ و استخدم أعضائك لفعل الخير وفاء بحقوق الله و حقوق الخلق.

المستوى الخامس : صوم بالعقل



راقب عقلك كي لا ترتكب ذنوبا أو تخطط للقيام بها.

المستوى السادس : صوم التفكير

استعمل عقلك و قلبك لتذكر الآخرة و التفكير فيها، في يوم الحساب، و في كل ما خلق الله سبحانه و تعالى.

المستوى السابع : صوم بالحبّة.

استعمل قلبك و عقلك للتركيز فعليا على محبة الله و محبة رسوله، و تأمل حياة آخر رسالات ربنا.

المستوى الثامن : صوم الاستغراق

أن تذوب في الحب الإلهي و حب نبيه المحبوب، و أن تكون بمعية الله بقلبك و عقلك و تتفكر في صومك الروحي.

أي عبد الله إن ربك يمنحك نفحات روحية سنوية يجب عليك ان تغنمها و تقدم افضل ما لديك كي تقترب أكثر فأكثر منه و من حبيبنا محمد عليه أفضل الصلوات، و أن تحيا صوما حقيقيا من خلال الصوم الروحي...

إن ربك يطلب منك بذل مجهود اكبر للثبات على كل ما جنيته من صومك الروحي لسنة ما بعد شهر رمضان، و أن تمتنع عن العودة إلى ذنوبك، و أن تحافظ على قربك منه تعالى و من أصفياه و اوليائه و رسله و بالأخص من حبيبنا المصطفى عليه أفضل الصلوات و السلام.

كن من أولئك الذين يرجون الخروج بأقصى الاستفادة و بالرحمات من هذا الشهر المبارك، و تمنح درجة الصوم الروحي التي وصفت لك، فاستشر شيخك الروحي، أو الروح التي تزرع فيك النور العمدي، كي ينصحك بالمستوى الروحي الموافق لك، و يمنحك ورقة العمل الخاصة بك.

IV. كيف يمكن للشخص المحافظة على البركات التي تحصل عليها من شهر رمضان ؟

يا عبد الله، و يا باحثا عن الحقيقة، يجب عليك أولا أن تتوجه إلى الله بقلب مفتوح، و تتوب إليه و تستغفره من كل عيب أو نقص شاب صيامك خلال رمضان، و هاته بعض الأعمال لتثبيت و تقوية صيامك الروحي بعد رمضان مباشرة :

-  صل ركعتي توبة يوم العيد، تماما كركعتي التعيئ للعمرة.
-  صل أربع ركعات صلاة شكر لله سبحانه و تعالى على رجماته التي تفضل بها عليك خلال الشهر المبارك.
-  استمر على السنن النبوية التي اكتسبتها خلال رمضان : احصها و رتبها بعمل اليوم و الليلة، و راقب قيامك بها يوميا، فبها تقوي محبتك لرسولنا الحبيب.
-  و حتى تنمي الرحمات التي تلقيتها يا عبد الله طيلة شهر رمضان المبارك أذكر : يا الله ... 300 مرة يوميا بعد رمضان، و أنت ترددها تفكر في صفات الله عز و جل.
- سيدنا عبد العزيز الدباغ رحمه الله يقول ما معناه :

يا عبد الله و انت تذكر الله تخيل أنك تحت عرشه سبحانه و تعالى، و كل اسمائه المقدسة تلج قلبك، و يجب ان تحس و نعتقد بأن هذه الأسماء الربانية المقدسة تنير كل جسدك، و أن نور اسم الله يحميك و يباركك من داخلك، و أن تحافظ على هذا الصوم الروحي على مدار السنة، مستحضرا معية الله، و تمتنع عن اتيان المعاصي قلبيا و ذهنيا، حتى يمنحك الرب رضاه و نعيم قربه إليك، و يقرب محبة الحبيب المصطفى عليه افضل الصلوات أكثر و أكثر إلى قلبك و حياتك.

تأملات عامة في الصوم الروحي :

١ الصوم الروحي هو صوم عن الذنوب فعلا و فكر، تخطيطا و تنفيذا.

٢ الصوم الروحي هو صوم يستحضر معية الله في كل وضع أو قول أو فعل قبل و أثناء و بعد القيام به.

٣ الصوم الروحي هو صوم العقل و النفس أيضا و ليس صوم البدن و جوارحه عن الشهوات فقط.

٤ الصوم الروحي مرتبط بالتوبة قبل بدايته و بعد نهايته، نية و صلاة و فعلا.

٥ الصوم الروحي مدرسة الصبر ليس فقط بالإمساك، و لكن بالهجر، أن تهجر كل ما يبعدك عن ربك، ماديا كان أو معنويا.

٦ الصوم الروحي مدرسة الرضا الذي هو ارتقاء بالصبر إلى مراقي التقبل دون انزعاج حسي أو نفسي أو عقلي ...

٧ الصوم الروحي يفتح روحك على أرواح المحتاجين و آلام الجائعين و العاجزين و التائهين و الضالين و المخطئين ...