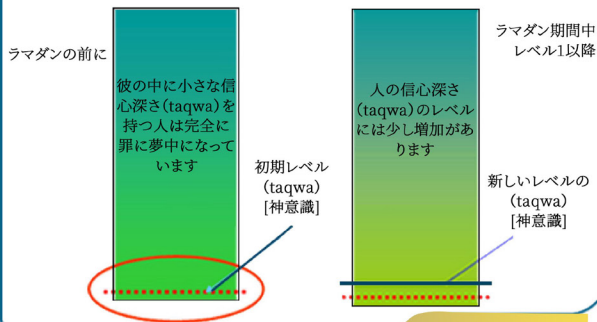


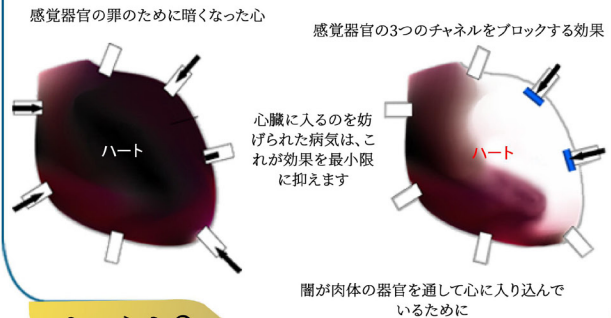
断食の異なるレベルの簡単な概要

五つの毎日の祈りと (tarawih) の祈りと一緒に夜明けから日没まで、食べる、飲む、夫婦の関係を控えるために



レベル1

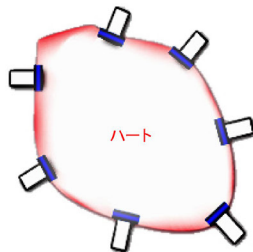
舌、目、足の罪を観察し、棄権すること[レベル1を含む]



レベル2

身体の官能的な器官のすべての罪を観察し、棄権すること[レベル1と2を含む]

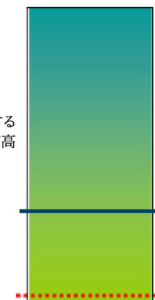
邪悪なチャンネルをすべて遮断した浄化された心



レベル3

全ての礼拝において、心の底からアッラーを呼びなさい。官能的な器官を使って、アッラーとその創造物の権利を果たし、ラムダンの善行を実践する。[レベル1を含む]

体の他の器官で罪を犯さないようにすると、人の敬虔さ(神の意識)のレベルが高まります。[レベル3+4]



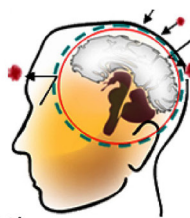
レベル4

罪深い考えを棄権する[レベル4を含む]

邪悪な囁きが心に入り込む



意思の力を使い、崇高なアッラーに帰依することで、心の罪を犯さないようにするのです。



徐々に心が邪念に侵されないように守る盾ができます。

レベル5

あなたがたの心と意思を用いて、来世、審判の日、そしてアッラーが創られた凡てのものに就いて、思い起こし、熟考するために。[レベル5を含む]



レベル6

本当にアッラーと彼の最愛のメッセンジャー (Sallallahu Alaihi Wasallam) に焦点を当てるために、最後と最後のメッセンジャー (Sallallahu Alaihi Wasallam) の生活に反映するためにあなたの心と心を使用 [レベル6を含む]

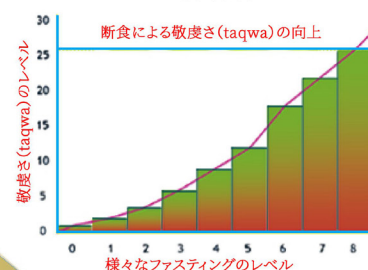


レベル7

アッラーとその最愛の使徒 (Sallallahu Alaihi Wasallam) の愛の中で完全に消滅し、断食の間中、心と精神と魂でアッラーの前にいること

人は、高速を通じて信心深さ (taqwa) の最高達成可能なレベルに達します。(レベル7+8)

敬虔さ (taqwa) (神への意識) と断食の関係を示すグラフ



レベル8

1. ラマダンが始まったら、2ラカートの悔い改めの祈りを捧げ、全能のアッラーに自分の罪を提示し、許しを請い、自分と他人に悪いことをしたと言い、少なくとも今月は罪を犯さないという意思を持つこと。
2. 今月の間に、預言者ムハンマド(SallallahuAlaihiWasallam)のライフスタイル、練習、スンナ、特に彼の食べると飲む方法を採用しています。
3. 毎朝夕方に悔い改めの祈りと感謝の祈りを捧げて、赦しを求め、今月の祝福で私たちに祝福してくださった主に感謝します!
4. 毎日、正午の祈り(Zuhr)の後にアッラーを讃える。
5. すべての行動の最初と最後に、常にアッラーを想起するようにする。
6. 常に3つのことを意識する:
アッラーがあなたを見ている、あなたの声を聞いている、あなたといつも一緒にいる、と信じて感じる、これがあなたの祈り(Ibaadah)を開き、誠実に保つための鍵となる。
7. 神を意識して、あなたの隣人のニーズに気をつけてください、自分に権利がある人を助けましょう。
8. 慈善を与え、神があなたにすべてを与えているので、あなたの財政援助の助けを必要としている貧しい人々を助け。
9. 朝夕の(MasnoonAdhkars)を毎日読誦し、その意味を反省しなさい。
10. どのレベルの断食であっても、精神性を保つようにし、記録表を作成する。
11. 私たちの主を喜ばせるためだけに献身と幸福をもって(Tarawih)祈りをささげてください。
12. 少なくとも毎日30分または一時間のためにクルアーンを暗唱し、その意味について熟考します。
13. それは年に一度だけ来るように今月の間に賢明にあなたの時間を使用し、一部の人々のためにそれは再び来ることはありません。
14. 15分間、あなたはアッラーと通信し、彼にあなたの罪を提示し、許しを求めるべきです。赦しを求める者は、主に心からの赦しを求めるべきである。アッラーは悔い改める者のための聞き手であり、赦しを受ける者であられる。
15. あなたは朝と夕方に300回Duroodを暗唱する必要があります。預言者として[SallallahuAlaihiWasallam]は、この栄光の月の意識をムスリムに伝えた人です。
16. あなたは断食の深い理解(Fiqh)を持っている必要があります。例えば帽子は速く壊れれば起こる。
17. 自己浄化の過程を行う兄弟姉妹は、祈りと思い出を行う時間を倍増させるべきである(Dhikr)。
18. タハジードサラーの少なくとも8 rakaatsを提供しています。あなたのお辞儀(ルクー)と俯伏(スジュール)を長くすることによって、それを延長します。(Tahajjud)100回それぞれのために(Masnoon Adhkars)を暗唱します。あなたがたは、至高のアッラーの御前に座していると考えなさい。

اللَّهُ أَكْبَرُ [x100] الْحَمْدُ لِلَّهِ [x100] سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ [x100]
 سُبْحَانَ الْمَلِكِ الْقُدُّوسِ [x100] أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ [x100] لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ [x100]
 اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ ضَيِّقِ الدُّنْيَا وَضَيِّقِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ [x100]

ラマダンの月の間に精神的な断食を観察する

“多くの人が断食を行い、飢えと渇きを除いて断食から何も得ることはありません。” (ハディースの意味)”

しかし、あなたがガイドラインに違反した場合、それは精神的な高速度を維持していないとして分類され、あなたが再び開始する必要があります、また、臓器の列に体の臓器の種類の上に日番号を書き込む、断食を実行し、毎日全体にチェックしてください。

身体 の 器官	日 数	日数																														ガイドライン	
		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	レベル	昼/夜
ハート アイズ 舌 耳 胃 ハズ 足 プライベート ート部分	1																															1	昼/夜
	2																															2	昼/夜
	3																															3	昼/夜
	4																															4	昼/夜
	5																															5	昼/夜
	6																															6	昼/夜
	7																															7	昼/夜
	8																															8	昼/夜
	9																																
	10																																
	11																																
	12																																
	13																																
	14																																
	15																																
	16																																
	17																																
	18																																
	19																																
	20																																

より詳しい情報か助言のために、連絡して下さい:

Muhammadiyah House of Wisdom, 33 Ridling Lane, Hyde, Cheshire, SK14 1NP Tel: 0161 351 1975 / 07790 550 360