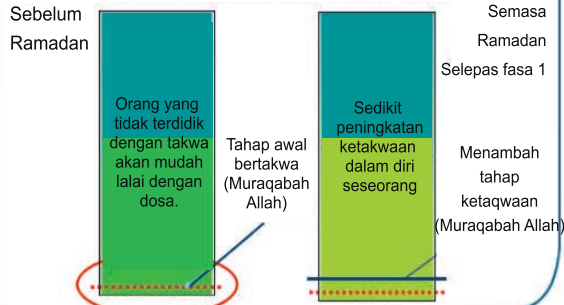


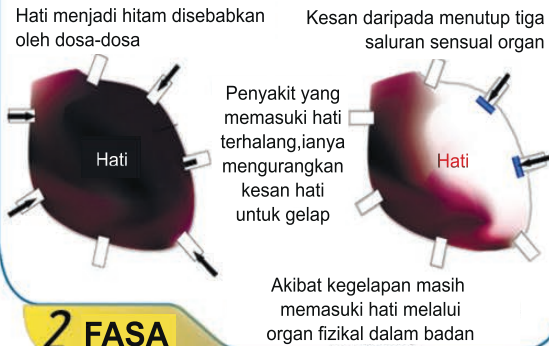
GARIS PANDUAN RINGKAS TAHAP BERPUASA

Menahan diri daripada makan dan minum, hubungan suami isteri dari terbit fajar hingga terbenam matahari. Menunaikan solat fardhu dan Solat Terawih



FASA 1

Menjaga lidah, mata dan kaki daripada mengundang dosa [termasuk fasa 1]



2 FASA

Menitikberatkan serta mengawal diri daripada melakukan dosa yang dilakukan dengan anggota badan [termasuk fasa 1 dan 2]

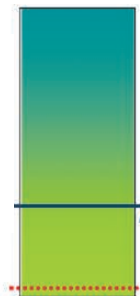
Bersihkan hati agar tidak mudah terpedaya dengan janji syaitan



FASA 3

Mendekati Allah S.W.T. menggunakan hati. Menggunakan pancaindera untuk membuat perkara baik dengan memenuhi perintah Allah dan membuat amal sewaktu Ramadan [termasuk fasa 3]

Dengan menghindarkan anggota tubuh daripada melakukan maksiat dapat meningkatkan ketakwaan (Muraqabah Allah) dalam diri seseorang (fasa 3 + 4)



4 FASA

Mengawal diri daripada melakukan dosa [termasuk fasa 4]

Bisikan syaitan

Mereka yang berazam dan memohon perlindungan dari Allah Maha Besar, menahan diri daripada melakukan dosa



FASA 5

Menggunakan hati dan minda untuk mengingat Hari Kiamat, Hari Pembalasan dan segala ciptaan Allah S.W.T (termasuk fasa 5)



6 FASA

Fokus kepada Allah S.W.T. dan Rasulullah S.A.W. dengan hati dan minda serta muhasabah tentang kehidupan [termasuk fasa 6]

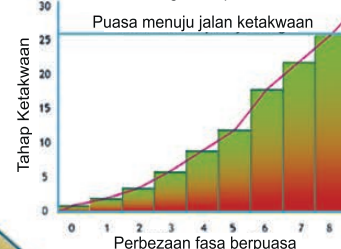


FASA 7

Khushyuk sepenuhnya dari dalam hati, minda dan jiwa. Merasakan kasih sayang Allah S.W.T. dan Rasulullah S.A.W

Mereka yang mencapai tahap takwa tertinggi dengan berpuasa. (fasa 7+8)

Graf menunjukkan antara ketakwaan dengan berpuasa



8 FASA

- 1) Sebaik memasuki bulan Ramadan, tunaikan Solat Sunat Taubat dua rakaat memohon agar dosa diampunkan oleh Allah S.W.T dan meminta dengan bersungguh-sungguh keampunan dariNya. Niatkan dalam hati dan berazam tidak mahu melakukan dosa sekurang-kurangnya selama sebulan.
- 2) Mengikuti sunnah Rasulullah S.A.W. terutamanya berkaitan cara pemakanan dan minum.
- 3) Menunaikan Solat Sunat Taubat dan Sujud Syukur setiap pagi dan petang. Ia dilakukan untuk meminta keampunan serta menunjukkan rasa bersyukur atas kedatangan bulan Ramadan yang mulia.
- 4) Mendirikan Solat Sunat Tasbih selepas Zuhur.
- 5) Muraqabah terhadap Allah. Sentiasa merasai dan yakin Allah memerhatikan kita.
- 6) Berpegang kepada tiga perkara ; Percaya bahawa Allah S.W.T. sentiasa memerhati, mendengar dan ada bersama dengan kita. Ia dapat menjadikan kita lebih dekat dan ikhlas beribadat kepadaNya.
- 7) Menghulurkan bantuan kepada mereka yang lebih memerlukan seperti jiran tetangga dan orang sekeliling kita.
- 8) Memberikan sedekah kepada mereka yang tidak mempunyai apa-apa sedang kita dikurniakan pelbagai nikmat rezeki.
- 9) Berzikir pagi dan petang serta memahami maknanya.
- 10) Berpuasa dan menandakannya dalam jadual sebagai rekod.
- 11-Menunaikan Solat Sunat Terawih sebagai tanda pengabdian diri kepada Allah S.W.T.
- 12-Membaca al-Qur'an sekurang-kurangnya 30 minit - 1 jam serta memahami maksudnya.
- 13-Andai ini Ramadan terakhir, jadi manfaatkan masa sebaiknya kerana bulan Ramadan ini hanya datang sekali dalam setahun.
- 14-Bermunajat kepada Allah S.W.T. dengan sempurna selama 15 minit. Sesungguhnya Allah pasti akan mengampuni dosa hambaNya.
- 15-Selawat 300 kali pagi dan petang ke atas Junjungan Besar Nabi Muhammad S.A.W.
- 16-Mendalami serta memperbaharui ilmu Fiqh Ramadan. Sebagai contoh, perbuatan yang membatalkan puasa.
- 17-Mereka yang mempelajari ilmu tazkiyah digalakkan untuk menggandakan masa yang diluahkan bagi tujuan berzikir.
- 18-Menunaikan sekurang-kurangnya lapan rakaat Solat Sunat Tahajjud. Panjangkan masa rukuk dan sujud dengan membaca zikir 100 kali. Cuba bayangkan kita sedang duduk sambil diperhatikan oleh Allah Maha Besar.

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]

Menghidupkan Keberkatan Berpuasa Sepanjang Bulan Ramadan

“Ramai yang berpuasa tetapi tidak mendapat apa-apa kecuali lapar dan dahaga.” (Maksud Hadis)

Tandakan hari anda berpuasa. Jika melanggar panduan itu, akan digolongkan sebagai tidak menjaga amal dan anda mesti memulakannya semula. Tulis nombor hari di sebelah jenis anggota badan di ruangan itu.

Anggota badan	Percubaan	Jumlah hari																														Panduan	
		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	Tahap	Siang/Malam
Hati Mata Lidah Telinga Perut Tangan Kaki Bahagian sulit	1																															1	S/M
	2																															2	S/M
	3																															3	S/M
	4																															4	S/M
	5																															5	S/M
	6																															6	S/M
	7																															7	S/M
	8																															8	S/M
	9																																
	10																																
	11																																
	12																																
	13																																
	14																																
	15																																
	16																																
	17																																
	18																																
	19																																
	20																																

Sebarang maklumat lanjut atau khidmat nasihat, sila hubungi :
 Muhammadiyah House of Wisdom, 33 Ridling Lane, Hyde, Cheshire, SK14 1NP Tel: 0161 351 1975 / 07790 550 360