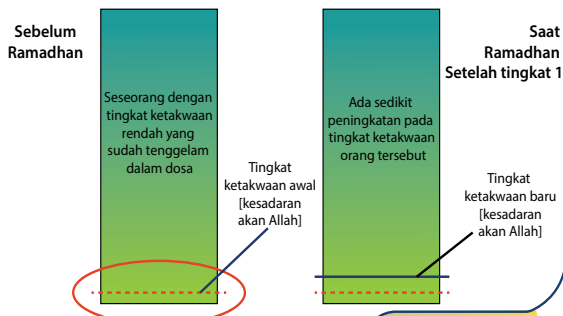


Garis Besar Tingkatan Puasa Rohani

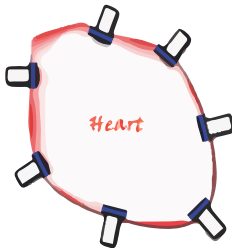
Menahan diri untuk tidak makan dan minum, dan berhubungan suami istri dari fajar hingga matahari terbenam. serta melaksanakan ibadah sholat Fardhu 5 kali sehari dan sholat tarawih.



TINGKAT 1

Untuk mengobservasi dan menahan diri dari dosa yang dilakukan oleh organ-organ di dalam tubuh [Termasuk Level 1 dan 2]

Hati dimurnikan dengan memblokir semua saluran jahat



Satu persatu saluran penyakit yang disebabkan oleh kegelapan dosa terblokir. Sehingga hati tetap bersih selagi efek dari ibadah dan dzikir mulai terlihat

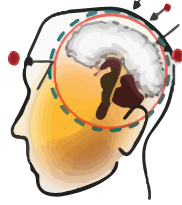
TINGKAT 3

Untuk Menjauhkan diri dari Pikiran sesat [termasuk tingkat 4]

bisikan jahat memasuki pikiran



orang tersebut menggunakan kemauan mereka dan mencari perlindungan Allah yang maha mulia, sehingga dapat menahan diri dari berbuat dosa dengan pikiran



perlahan sebuah pelindung mulai terbentuk untuk melindungi pikiran dari bisikan bisikan jahat.

TINGKAT 5

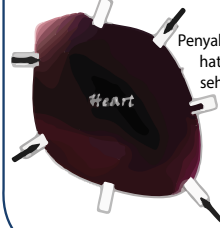
Menggunakan hati dan pikiran untuk tetap fokus kepada Allah SWT dan utusannya Nabi Muhammad SAW. dan senantiasa mencerminkan kehidupan beliau dalam kehidupan sehari-hari [termasuk tingkat 6]



TINGKAT 7

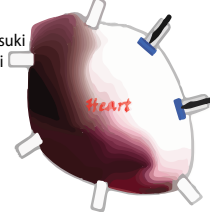
Untuk mengobservasi dan menahan diri dari dosa yang dilakukan oleh Lidah, Mata, dan Kaki [Termasuk Level 1]

Hati menggelap karena dosa organ sensual



Penyakit berusaha memasuki hati, namun terhalangi sehingga mengurangi gejala

Efek dari memblokir 3 saluran organ sensual

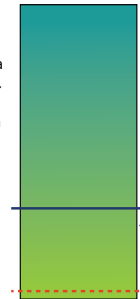


Dikarenakan kegelapan masih memasuki Hati melalui organ lain di dalam tubuh

2 TINGKAT

menggunakan hati untuk memanggil Allah dalam semua ibadah yang anda lakukan. dan menggunakan organ sensual anda untuk berbuat baik dengan memenuhi hak-hak Allah dan senantiasa beramal untuk Ramadhan.

Menahan diri untuk tidak melakukan dosa menggunakan organ lain didalam tubuh. perkembangan lebih jauh dari tingkat ketakwaan [kesadaran akan Tuhan] dalam diri seseorang (tingkat 3+4)



4 TINGKAT

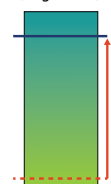
Menggunakan hati dan pikiran untuk mengingat dan merenungkan akhirat, hari kiamat dan segala hal yang Allah telah ciptakan [termasuk tingkat 5]



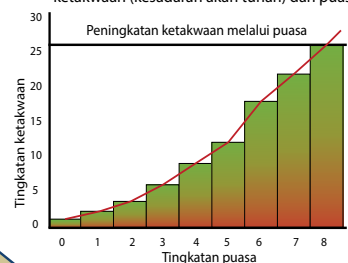
6 TINGKAT

Untuk benar-benar tenggelam dalam rasa cinta kepada Allah SWT dan utusannya Nabi Muhammad SAW, dan senantiasa sadar akan hadirnya Allah SWT dengan Hati, Pikiran, dan Jiwa yang suci selama berpuasa

Orang tersebut meraih tingkat ketakwaan tertinggi melalui puasa (tingkat 7-8)



Grafik menunjukkan hubungan antara ketakwaan (kesadaran akan Tuhan) dan puasa



8 TINGKAT

- 1) ketika memasuki bulan Ramadhan, laksanakan 2 rakaat shalat taubat (shalat penyesalan). Akui dosa dosamu pada Allah SWT dan memohon ampunannya. Tekankan bahwa kamu telah khilaf dan bertekadlah untuk tidak mengulangi dosa dosa tersebut ; setidaknya dalam bulan ini
- 2) Mengikuti gaya hidup, kebiasaan, dan sunnah nabi Muhammad SAW. Terutama dalam hal makan dan minum.
- 3) Melaksanakan shalat Taubat dan Syukur setiap pagi dan malam, untuk berterimakasih dan meminta ampun kepada Allah SWT karena telah memberikan bulan suci ini.
- 4) Melaksanakan shalat Tasbih setiap hari setelah shalat Dzuhur
- 5) Mencoba untuk selalu sadar dan ingat akan Allah SWT setidaknya pada awal dan akhir setiap kegiatan
- 6) Selalu memiliki 3 kunci utama dalam pikiran:
Percaya dan sadar bahwa Allah SWT selalu mengawasi, mendengar, dan bersamamu. Ini adalah kunci yang akan menjaga ibadahmu.
- 7) Senantiasa sadar akan Allah SWT dan saling membantu dengan tetanggamu dan mereka yang memiliki hak atas dirimu.
- 8) Bersedekah kepada mereka yang membutuhkan.
- 9) Membaca "Masnoon Adhkars" setiap hari pada pagi dan malam hari dan mencerminkan artinya.
- 10) Lacak dan kontrol level puasamu dengan menggunakan "fasting sheet" agar puasamu tetap terkontrol.
- 11) Melaksanakan shalat tarawih dengan penuh ketaatan dan kebahagiaan yang ditujukan hanya pada Allah SWT.
- 12) Membaca Al-Qur'an setidaknya 30 menit sampai satu jam setiap hari dan merenungkan artinya.
- 13) Gunakan waktumu dengan baik karena bulan suci ini hanya datang satu tahun sekali, dan tidak ada yang tahu apakah kita masih bisa menikmati bulan suci ini lagi tahun depan.
- 14) Setiap 15 menit usahakan untuk melakukan munajat, berkomunikasi dengan Allah dan mengakui dosamu. Allah SWT akan mendengarkan dan mengampuni hambanya yang bertaubat.
- 15) Melaksanakan shalawat 300 kali di pagi dan malam hari, sesuai dengan sunnah nabi.
- 16) Memperbaharui pengetahuan tentang fiqih mengenai puasa.
- 17) Memperbanyak kegiatan dzikir bagi mereka yang ingin memurnikan diri dari dosa.
- 18) Laksanakan setidaknya 8 rakaat shalat Tahajud, perpanjang sujud dan rukuk mu dengan membaca "Masnoon Adhkars" shalat Tahajud 100x. Shalat lah seakan Allah SWT yang maha Kuasa berdiri dihadapanmu.

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 ضَيْقِ الدُّنْيَا وَضَيْقِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ [x100]

Mengamati puasa spiritual selama bulan Ramadhan

“Ada banyak orang yang berpuasa dan tidak mendapatkan apapun kecuali rasa lapar dan haus.” (arti dari hadist)

Centang setiap hari Anda berpuasa, namun jika anda melanggar pedoman(aturan) maka Anda akan digolongkan sebagai yang tidak melaksanakan puasa dan harus mengulang lagi, tulis juga nomor hari disebelah jenis organ tubuh di kolom organ.

Organ Tubuh	Upaya	Nomor hari																														Pedoman	
		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	Tingkat	Siang/Malam
Hati Mata Lidah Telinga Perut Tangan Kaki Bagian Pribadi	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																																

Untuk informasi atau saran lebih lanjut, hubungi:
Muhammadiyah House of Wisdom, 33 Ridling Lane, Hyde, Cheshire, SK14 1NP Tel: 0161 351 1975 / 07790 550 360