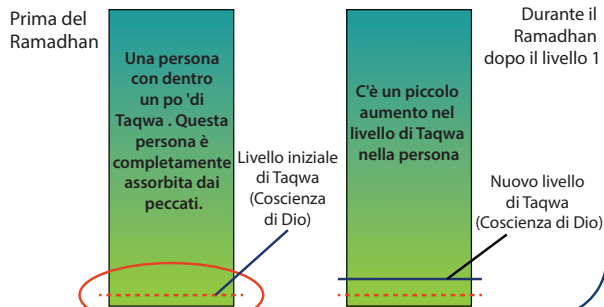


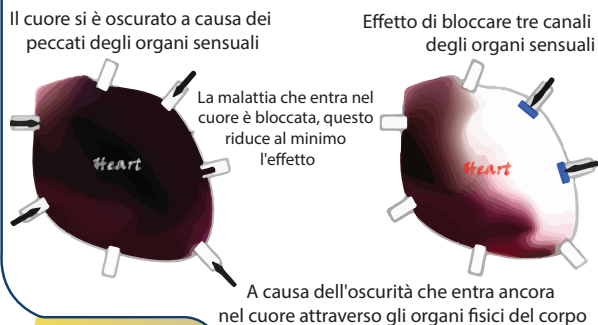
Breve descrizione dei diversi livelli di digiuno spirituale

Astenersi dal mangiare, dal bere e dal rapporto coniugale dall'alba al tramonto. Per eseguire le cinque preghiere quotidiane e le preghiere di Tarawih



Livello 1

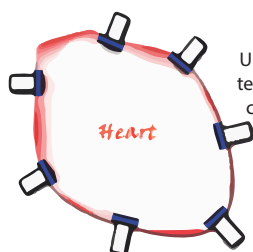
Osservare e astenersi dai peccati della lingua, degli occhi e dei piedi (incluso il livello 1)



2 Livello

Osservare e astenersi da tutti i peccati degli organi sensuali del corpo (compresi i livelli 1 e 2)

Cuore purificato con tutti i canali del male bloccati

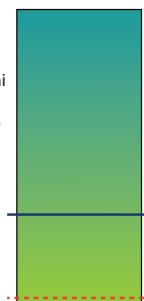


Uno ad uno i flussi della malattia delle tenebre del peccato vengono bloccati, così il cuore rimane pulito e l'effetto del dhikr della preghiera inizia a manifestarsi

Livello 3

cuore e chiamare Allah in tutte le adorazioni che fai. Usa i tuoi organi sensuali per compiere buone azioni rispettando i diritti di Allah e della creazione e praticando l'amal per il Ramadhan (incluso il livello 3)

Astenersi dai peccati con altri organi del corpo sviluppa ulteriormente il livello di Taqwa (coscienza di Dio) nella persona (livello 3 + 4)



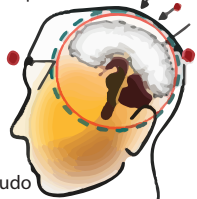
4 Livello

Astenersi da pensieri peccaminosi (incluso il livello 4)

I sussurri malvagi entrano nella mente



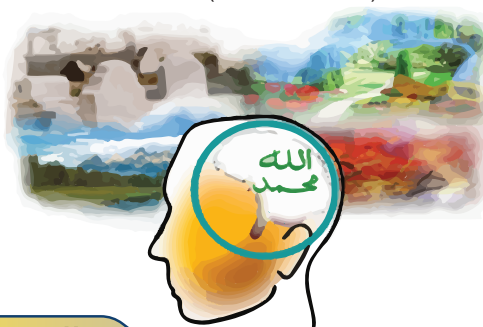
La persona usa la sua forza di volontà e cerca rifugio in Allah l'Eccelso, astenendosi così dal peccare con la mente



Lentamente inizia a svilupparsi uno scudo per proteggere la mente corrotta da pensieri malvagi

Livello 5

Usare il cuore e la mente per ricordare e meditare sull'aldilà, il giorno del giudizio e tutto ciò che Allah ha creato (incluso il livello 5)



6 Livello

Usare il cuore e la mente per concentrarsi veramente su Allah e sul suo amato Messaggero (sallallahu Alahi wasallam) e riflettere sulla vita dell'ultimo e ultimo messaggero (sallallahu Alahi wasallam) (compreso il livello 6)

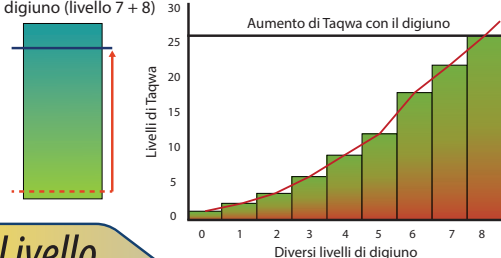


Livello 7

Essere completamente annientati nell'amore di Allah e del suo amato messaggero (sallallahu Alahi wasallam) ed essere alla presenza di Allah con il suo cuore, mente e anima per tutto il digiuno

La persona raggiunge il livello più alto raggiungibile di Taqwa attraverso il digiuno (livello 7 + 8)

Grafico che mostra la relazione tra Taqwa (coscienza di Dio) e digiuno



8 Livello

Amals da eseguire durante il mese di Ramadhan

- 1) Quando Ramadhan entra, offri 2 rakaats di Salatul Taubah (preghiera di pentimento) presenta i tuoi peccati ad Allah Azzawajal e implora il suo perdono e di che hai fatto un torto a te stesso e agli altri, fai l'intenzione di non peccare di nuovo, almeno non in questo mese
- 2) Adotta lo stile di vita, le pratiche profetiche, la Sunnah del Profeta (sallallahu Alahi wasallam), in particolare il metodo di mangiare e bere
- 3) Offri Salatul Taubah (pentimento) e Salatul Shukr (gratitudine) ogni mattina e sera, per chiedere perdono e ringraziare il nostro Signore per averci concesso questo mese di misericordia a questa nazione.
- 4) Esegui Salatul Tasbih ogni giorno dopo preghiera Zuhr
- 5) Cerca di essere sempre nel ricordo di Allah, almeno all'inizio e alla fine di tutte le tue azioni
- 6) Per avere in mente le tre chiavi:
Credere e sentire che Allah ti vede, ti ascolta ed è sempre presente con te, queste sono le chiavi che apriranno la tua ibadah (adorazione) e la manterranno sincera.
- 7) Sii consapevole di Dio e aiuta nei bisogni dei tuoi vicini e di coloro che hanno diritto su di te
- 8) Dare in beneficenza e aiutare nei bisogni di chi non ha niente, ma ti è stato dato tutto
- 9) Recita quotidianamente gli adhkar del pomeriggio per la mattina e la sera e rifletti sul suo significato.
- 10) Cerca di mantenere un digiuno spirituale qualunque sia il tuo livello usando un foglio di digiuno per tenere un registro.
- 11) Offri le preghiere di Tarawih con devozione e felicità solo per compiacere il nostro Signore.
- 12) Recita il Corano da almeno 30 minuti a un'ora ogni giorno e medita sul suo significato.
- 13) Usa il tuo tempo con saggezza poiché questo mese arriva solo una volta all'anno, a volte verrà una volta per coloro che non lo vedranno più
- 14) Per 15 minuti dovresti fare munajaat, parlare e comunicare con Allah e presentare i tuoi peccati. Il cercatore dovrebbe usare il proprio cuore per parlare al proprio Signore chiedendo perdono poiché Egli l'Onnipotente è l'ascoltatore e il donatore di coloro che si pentono.
- 15) Dovresti recitare Durood 300 volte mattina e sera. Come Profeta (sallallahu Alahi wasallam) è colui che aveva trasmesso a questa nazione la consapevolezza di questo mese glorioso.
- 16) Aggiorna la conoscenza di fiqh riguardo al fast, ad esempio i nullifiers del fast ecc
- 17) Quei fratelli e sorelle che fanno il corso di autopurificazione dovrebbero raddoppiare la durata del loro Dhikr.
- 18) Offri almeno 8 rakat di Tahajjud Salah, prolungalo allungando l'inchino (rukoo) e la prostrazione (sajda). Ricorda 100 volte ciascuno gli Adkars del Pomeriggio per Tahajjud. Pensa di essere seduto alla presenza di Allah l'Eccelso.

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]

Osservare il digiuno spirituale durante il mese di Ramadhan

"Ci sono molti che digiunano e non guadagnano nulla dal digiuno tranne la fame e la sete." (Significato di hadith)

Spunta tutti i giorni in cui digiuni, se tuttavia violi le linee guida, allora sarà classificato come non mantenere un digiuno spirituale e devi ricominciare da capo, scrivi anche il numero del giorno accanto al tipo di organo del corpo nel colonna d'organo.

Organi del corpo	Tentativo	Numero di giorni																														Linee guida	
		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	Livello	Giorno/Notte
Cuore	1																															1	G/N
	2																															2	G/N
Occhi	3																															3	G/N
	4																															4	G/N
Lingua	5																															5	G/N
Orecchie	6																															6	G/N
	7																															7	G/N
Stomaco	8																															8	G/N
	9																																
Mani	10																																
	11																																
Parti private	12																																
	13																																
	14																																
	15																																
	16																																
	17																																
	18																																
	19																																
20																																	

Per ulteriori informazioni o consigli, si prega di contattare:

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