Receta e shërimit të sëmundjeve të zemrës

1.- Përfundo Kuranin çdo të tretën ditë, duke lexuar çdo ditë nga dhjetë xhuza.

2.- Fali njëqind reqate në ditë, duke pasur parasysh llogarinë e një reqati me njëqind mijë sevape.

3.- Shpeshto dhikrin, përmendjen e Allahut sepse kjo është më e mira, më e rëndësishme dhe më me vlefshme:

-1000-herë Istigfarë; (ESTAGFIRULLAHE VE ETUBU ILEJHI);

- 1000-herë salavate mbi Muhamedin sal-Allahu alejhi ve selem;

- 1000-herë Bakijat Es-salihat; (SUBHANALLAH, ELHAMDU LILAH, LA ILAHE IL-LALLAH, ALLAHU EKBER, LA HAVLE VE LA KUVETE IL- LA BIL-LAH);

- 1000-herë “Dy fjalët e dashura” (SUBHANALLAHI VE BI HAMDIHI, SUBHANALLAHIL ADHIM);

- 1000-herë “tehlilin” LA ILAHE IL-LALLAH;

4.- Katër tavafe brenda ditës.
- Një tavaf pas lindjes së diellit;
- Një tavaf ne mes ditë;
- Një tavaf në darkë (në fillim të natës);

Phoca PDF

- Një tavaf në kohën e syfyrit (në fund të natës).

Të llojllojshme

5.- Mbylle gojën dhe ruaje gjuhën, hape atë dhe angazhoje vetëm në ibadet.
6.- Largohu prej bisedave të kota të dynjasë, ngjalle në vete dertin e Ahiretit.
7.- Mos lëviz shumë, qëndro sa të mundesh afër Qabes.
8.- Angazho mendjen në itaatin e Allahut dhe kënaqësinë e Tij.
9.- Mos u kundërshto me askënd, mos zgjatë muhabet, mos polemizo, merru me veten.
10.- Mos trego dyfaqësi me askënd, përpiqu adhurimin ta bësh me sinqeritet.
11.- Mos e tepro në gjumë, të mjaftojnë vetëm 4-orë gjumë.
12.- Mos e tepro në ushqim.
13.- Përmbaje shikim nga haramet.
14.- Tregohu i mirësjellshëm me çdo kënd.

Përktheu dhe përshtati: Ulvi F.

Phoca PDF