



sëmundjeve të zemrës

Receta e shërimit të

- 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.- Shpeshtu 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 në mes ditë;
 - Një tavaf në darkë (në fillim të natës);

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

Të llojlojshme

- 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.