

精神的な隠れ家


スピリチュアルリトリートの最後の
10日間の時間を過ごす方法



T A R E E Q A H
M U H A M M A D I Y A H

の監督の下で

アフマド-ダッバーグ

 facebook.com/ShaykhAhmadDabbagh



Japanese

スピリチュアルリトリートに関する基本的なルール

スピリチュアルリトリートの定義

霊的な後退を意図して会衆の祈りが行われるモスクにとどまること

スピリチュアルリトリートの条件

- イスラム教、すなわちイスラム教徒であることに
- 正気、すなわち人は非常識であってはならない(クレイジー)
- ピュアリティ(Taharat)。主要な不純物(HADASE AKBAR)から自由であるためすなわち浴室のための必要性
- 意図(Niyyat)

精神的な後退の預言者の方法(Sunnah Itikaaf)のための意図(Niyyat)は次のとおりです

"Nawaitu al-sunnatal Itikaaf lillah aza wa jal"

スピリチュアルリトリートに関する様々なルール

- 精神的な退却の期間(Itikaaf)を通してかなり残る必要はありません。むしろそうすることは嫌われています(Makrooh)。良いことについて話し、議論や罪深い/無駄な話を控えるべきです。
- このリーフレットに記載されている行為(amaal)を行うべきであることは、精神的な後退(Itikaaf)の間に推奨されます。
- 正当な理由がなければ、意図的にまたは意図せずにはしばらくの間でさえ、モスクを離れると、精神的な後退(Itikaaf)は壊れるでしょう。壊れた精神的な後退は(qadaah)と呼ばれ、彼の片足がモスクの外にあっても、それは再び繰り返されなければならない。このために、彼は一日(qadhaa)のためにそれをしなければならず、それは年のいつでも行われます。
- 預言者がラマダンの最後の10日と夜の間には精神的な後退(Sunnat Itikaaf)を行った方法を観察しようとするならば、彼はラマダンの21日の夜が日没(maghrib)からイードの月の目撃まで始まる前に、日没前にモスクにいるべきである。その後、アイティカーフ(Itikaaf)は終了した。
- 精神的な後退(Itikaaf)の間に物理的にモスクを離れることを余儀なくされた場合、彼の精神的な後退(Itikaaf)は無効になります。
- 正当な理由でモスクを離れたが、途中で誰かに拘束されたり、病気になったりしてモスクに戻るのが遅れた場合、彼の精神的な後退(Itikaaf)は無効になります。
- 以下の正当な理由により、モスクを離れることができます:
 - 自分を和らげるためにトイレに行く
 - それを必要としているときに清め(wudu)を行うには
 - お風呂に入るには(ワジブ-グースル)
 - それを提供するために体がいない場合は、食べ物を得るために

8.金曜日の正午の祈り(Jumu'ah salah)がモスクで行われない場合、霊的な後退(I'tikaaf)を観察している場合、そのモスクを離れて別のモスクで金曜日の正午の祈り(Jumu'ah salah)に出席することができる。一つは、そのモスクに到達し、スナを実行し、説教(khutbah)に耳を傾けることができる時間の量を計算する必要があります。そのモスクでしばらく遅れても、精神的な後退(I'tikkaf)に害は起こらないでしょう。

9.口を洗ったり、歯を磨いたり、必要のないシャワー/バスを持っているなど、上記の6点で述べた正当な理由以外の理由でモスクの境界から出たい場合、これは必要な行動を行う意図を持って境界の外に出て、同時に不必要な行動を行うときにのみ行うことができる。例えば、人が歯を磨く必要がある場合、彼は清め(wudhu)をする必要があるか、トイレに行く必要があり、同じ訪問で彼は歯を磨くまで待ちます。

10.お風呂(ghusl)は、必要でない限り(wajib)を行うことは許されません。その他の必要については、学者の一人に相談してください。例えば、あなたの体臭があまりにも耐えられなくなったり、人が非常に重度の発疹を持っていて、シャワーを浴びたいという大きな衝動を持っている場合、自分自身を和らげるつもりであれば、その後、石鹸やシャンプーを使用せずにすぐに体に水を注ぐことができますが、そうすることができれば、これさえも避けるべきです。

11.人が清めの状態(wudhu)になく、清めの状態(wudhu)になるために清め(wudhu)を行いたい場合、これは精神的な隠れ家(I'tikhaf)に座っている人には許可されません。しかし、人が非義務的な祈り(nafl salah)を祈りたい場合、または彼がクルアーンの暗唱をしたい場合、例えば清め(wudhu)を必要とする礼拝(ibaadah)を行う意思を持っている場合、そうすることは害はありません。

スピリチュアルリトリートの美徳

Syidah Ai'shah (radiullahu-anha) によって語られるように、精神的な隠れ家(I'tikaaf)に座っていることは、Ramadhaanの最後の10日間にアッラーの使徒(sallallahu Alaihi Waslam)の定期的な習慣であったことを知っておけば十分です。預言者(sallallahu Alaihi Wasallam)は、その年の他のどの日よりも当時の彼の礼拝を増やし、強化するために使用されます。なぜなら、あなたは預言者(Sallallahu Alaihi Waslam)が行ったようにラマダンの最後の10日間をエミュレートしているからです。彼はさらに、ラマダンの最後の10日間に力の夜(Laylatul Qadr)を求めるように私たちに指示しました。1000ヶ月よりも優れた夜であるためです。だから、あなたは精神的な隠れ家に座っている人であれば(I'tikaaf)と礼拝にふけりました、関係なく、それがどの夜の、あなたは報酬を達成しなければなりません、InshAllah.

精神的な後退(I'tikaaf)の他の美徳は次のとおりです:

1. ラマダンの最後の10日間の間に精神的な隠れ家(I'tikaaf)に座っている人は、二つのハッジと二つのウムラの実行する報酬を受け取ることとなります。(Bayhaqi)
2. 宗教的な崇拜であり、その報酬を受け取ることを望んでいるという確固たる確信を持って、霊的な隠れ家(I'tikaaf)に座っている人。彼の過去の小さな罪はすべて赦されます。(Daylami)

シーカーがラマダンの最後の 10日間をどのように使うべきか、そし てどのような行為を行うべきか？

月がほぼアップしているとして、神の僕は悔い改めに甘やかされるために最後の10日間を使用する必要があります。これらの最後の数日間で悔い改めるために、また、主（アッラー）に感謝する真理の求職者のために規定されています。次の行為（Amaals）と神の賛美（Adhkars）を実行してください:

اللَّهُ اللَّهُ
45分 Allah Allah

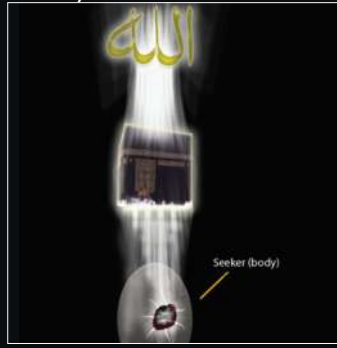


図1

اللهم يا رب يجاؤ سيننا محمد ابن عبد الله في الجمع بيني
و بين سيننا محمد ابن عبد الله في الدنيا قبل الآخرة

"アッラーよ、主よ、我々のマスター・ムハンマド(S.A.W.) (アブドラの息子)の地位によって、我々と我々のマスター・ムハンマド(アブドラの息子)を死の前のこの世界で一緒に集めてください" (30分)



図2

الله هو

15分の呼吸の練習- Allah Hu
図3を参照

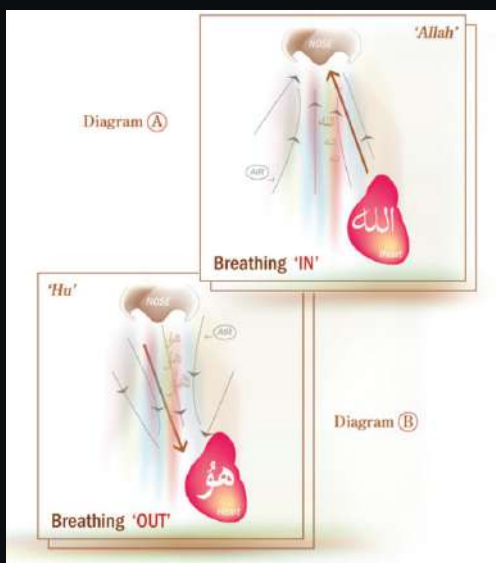


図3

يا الله يا رحمن يا رحيم

15分 “Ya Allah Ya- Rahman Ya- Raheem “ 称賛 (私たちの主の意味を考えてみてください)

مراقبه

10分間の瞑想 - 自分が主の前にいることを感じ、信じ、アッラーの光が自分の心を打っていることを想像してください。

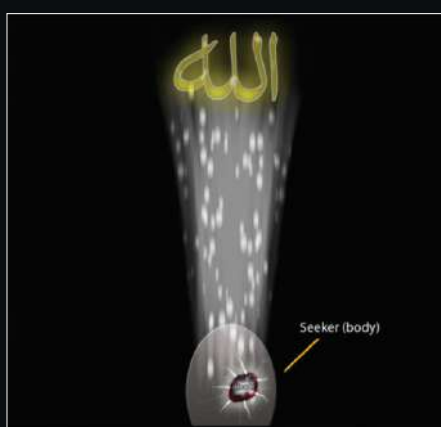


図4

مناجات

15分静かな心からのコミュニケーション (Munajat) - 探求者は彼らの心と意思を使って、この世界のあなたの旅において赦しと導きを求めて主に話すべきです

これらの行為 (Amaals) を実行する際に探求者が考えるべきこと。

三つのキーを使用します

1. アッラーはあなたを見て
2. アッラーはあなたを聞き
3. アッラーはあなたと一緒にいると感じ、あなたが私たちの主の前にいることを信じて

自分がアッラーの家(カーバ)の前に座っていると想像してみてください。また、目に入るところすべてにアッラーの名前が刻まれていると想像してみてください。そして、その名前から放たれる光があなたの心を打つことを想像し、その光が「アッラー」の名を呼びながらあなたの体を駆け巡るを感じてください。そして、慈悲の扉(アッラーの家(カーバ)の扉)が開き、光のシャワーがあなたの体を襲っているのを想像してください。

誠実な心を持っており、彼らはすべての誠実さでアッラーを呼び出す人たちは、彼らは確かに最愛の預言者(Sallallahu Alahi Wasallam)の扉を入力するように招待されます。

彼らが働いているか、家族の問題を抱えており、ラマダンの精神的な後退(I'tikaaf)の最後の10日間に参加できない場合、それらの人々は何をすべきですか。

真の願いを持っている人は、ラマダンの最後の10日間を隔離したいと思っています。シーカーは試してみて、モスクや精神的な隠れ家(Khanqah(Zawiyah))の場所の中に自分の時間の多くを過ごす必要があります。

シーカーはまず、精神的な後退(khanqah(Zawiyah))の場所の中で彼らに与えられた行為(Amaals)を試して実行する必要があります、これは世界からの気晴らしを排除します。彼らはまだこれを行うことができない場合、彼らは主(dhikr) ["アッラー、アッラー"]の賞賛に集中し、彼らは時間があり、便利であるときにこの賞賛(dhikr)を行う必要があります。彼はまた、心からの思い出(Munajaat)の15分を実行し、主を呼び出すために彼らの心を使用する必要があります。

私たちの主は、自分の時間を使用するために創造に多くのオプションと方法を与えています。探求者は、常に精神的な隠れ家(Khanqah(Zawiyah))の場所の中でこれらの行為(Amaals)をしようとし、彼らがしている行為を実行するために隔離された人々に参加する必要があります。

シーカーは仕事からそれらを得るためにこれらの最後の10日を、常に計画するべきである。悪魔(Shaytaan)はあなたを止めることを計画しているので、あなたは成功し、あなたの礼拝で勝利するために彼の前にとどまることを計画するべきです。

ラムダンのための一般的な行為

1. ライフスタイル、預言的慣行、預言者(Sallallahu Alayhi Wasallam)のスナナを食べたり飲んだりする特に方法を採用してください。
2. 赦しを求め、この国に慈悲の今月を私たちに与えてくれた主に感謝するために、毎朝と夕方に悔い改めの祈り(Salatul Tawbah)と感謝の祈り(Salahtul Shukr)を提供してください。
3. 正午の祈り(Zuhrサラ)の後、毎日アッラー(Salatul Tasbih)を賞賛します
4. どんなレベルでもすべての精神的な速い試み、保ちなさい。
5. 毎日時間に少なくとも30分のためにコーランを暗唱し、その意味に熟考
6. あなたは朝と夕方に300回Duroodを暗唱する必要があります。預言者(sallallahu Alaihi Wasallam)がこの栄光の月の意識をこの国に伝えた人であるように。

For more information regarding the course of Self-Purification (Tareeqah Muhammadiyah) please contact us on Muhammadiyah House of Wisdom, 33 Ridling Lane, Hyde, Cheshire SK14 1NP. Tel:0161 351 1975 // [+44] 07780 875 667

www.zawiyah.org / info@zawiyah.org
Discourse & Dhikr every Monday 7:30pm