

#### Amalan 4

##### a. Senaman & Pergerakan Khusus

1. Solat Tahjud di jauh malam ialah manifestasi, meditasi untuk memulihkan penyakit kencing manis.

Boleh membaca doa yang lazim dan di tambahkan dengan doa ia itu permintaan dan harapan kita kepada Allah SWT untuk menyembuhkan penyakit itu.

2. Kita disarankan membaca Bismillah 5 seperti dibawah:

- Bismillah hirrahman nir rahim - Maksud Dengan nama Allah maha pemurah lagi maha pengasih
- Bismillah hirrahman nir rahim - Maksud Dengan nama Allah yang menyembuhkan
- Bismillah hirrahman nir rahim - Maksud Dengan nama Allah yang mencukupi
- Bismillah hirrahman nir rahim - Maksud Dengan nama Allah yang memberi kesejahteraan
- Bismillah hirrahman nir rahim - Maksud Dengan nama Allah yang tidak memberi Mudarat sesuatu di bumi di langit, dan Dia Maha Mendengar lagi Maha mengetahui.

3. Amalan meditasi seperti ini juga boleh di amalkan untuk penyakit penyakit yang lain seperti di racun atau kefika badan kurang sihat.