

AMALAN DAN KAEDAH:

Amalan 1

SENAMAN DAN PERGERAKAN KHUSUS

1. Pada waktu pagi setelah kita bangun untuk mengerjakan sembahyang di subuh yang dingin.
2. Kita keluar di luar rumah kita kita menghadap ke kiblat. Sebaiknya, kepala kita tidak di lindungi bumbung atau atap agar kepala itu langsung ke langit (untuk mencapai rahmat illahi).
3. Senaman ini niatkan sebagai ibadah bagi memulih atau menguatkan jantung kita. Kita letakkan tangan kanan ke dada kiri (jantung) kita dan berselawat.

Selawatnya:

MAKSUD

"Ya Allah. Salam Sejahtera di atas jantung Muhammad dan keatas keluarga Muhammad."

4. Setelah itu sedut nafas baik baik dan lepaskan perlahan lahan.
5. Sebaiknya ia di lakukan pada waktu pagi dengan menghirup oksigen yang subur.
6. Kemudian di ulang sebanyak 7 kali.
7. Seterusnya, mengerjakan sembahyang di subuh bening.

Amalan 2

ZIKIR YANG MUJARAB DENGAN MEMBACA SELAWAT

Membaca selawat Syifa (penyembuhan penyakit)

MAKSUD

“Ya Allah, Berilah rahmat ke atas penghulu kami, Muhammbad SAW yang menyembuhkan hati hati, penawarnya dan kesejahteraan badan, kesembuhan, juga cahaya penglihatan dan berilah rahmat keberkatan dan kesejahteraan atas keluarga dan sahabatnya.”

Membaca selawat Tafrijiyyah (Selawat merungkaikan kebuntuan penyakit dan masalah)

MAKSUD

“Ya Allah anugerahkan rahmat dan kesejahteraan yang sempurna ke atas peggulu kami Nabi Muhammad SAW yang dengan berkatnya terhurai ape yang tersimpul, terlepas dari segala kesusahan juga ditunaikan segala hajat dan tercapai segala keinginan, dan akhir hayat yang baik, dan dicurahkan rahmat, hasil keberkatan wajahnya yang mulia, kerahmatan dan kerahmatan yang sempurna. Engkau anugerahkan juga YA Allah, ke atas keluarga dan sahabatnya dengan kiraan setiap kerdipan mata, juga hembusan nafas dan setiap bilangan ilmu yang ada bagi Mu.”