

Terapi tadabbur Qur'an dengan tehnik pernapasan dapat dilakukan sebagaimana contoh dibawah ini

Ketika menarik napas baca kalimat hasbalah : *“Hasbiyallahu wani'mal wakiil, ni'mal maula wa ni'man nashir.*
□ *Wakafa billahi waliyya , wakafa billahi syahida, wakafa billahi wakiila, wakafa billahi nashiroo (Cukup Allah bagiku Dia sebaik baik pelindung, sebaik baik pemimpin dan sebaiki baik penolong. Cukup Allah sebagai pemimpin, cukup Allah sebagai saksi, cukup Allah sebagai pelindung, cukup Allah sebagai penolong). “*

Bisa juga dibaca dua kalimah shahadat dan sholawat seperti pada saat duduk tahiyat akhir.

1.□□ **Ketika menahan napas** baca ayat Qur'an sebagai berikut didalam hati :

AN NAHL 97

Man amila shoolihan min dzakarim aw untsaa wahuwa mu'minun □ falanuhiyyannahuu hayaatan thoyyibah □ walanjziyannahu m ajrohum bi ahsani maa kaanu ya'maluun

97- Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan. (An Nahl 97)

MENINGKATKAN IMAN DAN MENCINTAI AMAL SOLEH

Written by Administrator

Friday, 11 June 2010 06:36 - Last Updated Thursday, 11 November 2010 05:38

Ketika menghembuskan napas baca Do'a tadabbur :

Ya Allah teguhkan Iman dan keyakinan kami padaMU, tolong kami untuk mengerjakan amal sholeh yang Engkau ridhoi, beri kami kehidupan yang baik didunia dan akhirat, dan beri kami balasan yang lebih baik dari apa yang telah kami lakukan, sebagaimana yang Kau janjikan dalam Qur'anMu.

Manfaat nya:

- Meningkatkan iman dan keyakinan pada Allah
- Meningkatkan kecintaan untuk mengerjakan amal sholeh yang diridhoi Allah
- Mendapat kehidupan yang baik didunia dan akhirat
- Dibalasi Allah amal kebajikannya dengan yang lebih baik dari apa yang telah dikerjakan

2. Ketika menahan napas baca ayat Qur'an sebagai berikut didalam hati :

55- Dan Allah telah berjanji kepada orang-orang yang beriman di antara kamu dan mengerjakan amal-amal yang saleh bahwa Dia sungguh-sungguh akan menjadikan mereka

MENINGKATKAN IMAN DAN MENCINTAI AMAL SOLEH

Written by Administrator

Friday, 11 June 2010 06:36 - Last Updated Thursday, 11 November 2010 05:38

berkuasa di bumi, sebagaimana Dia telah menjadikan orang-orang yang sebelum mereka berkuasa, dan sungguh Dia akan meneguhkan bagi mereka agama yang telah diridai-Nya untuk mereka, dan Dia benar-benar akan menukar (keadaan) mereka, sesudah mereka berada dalam ketakutan menjadi aman sentosa. Mereka tetap menyembah-Ku dengan tiada mempersekutukan sesuatu apa pun dengan Aku. Dan barang siapa yang (tetap) kafir sesudah (janji) itu, maka mereka itulah orang-orang yang fasik.

Wa adallahulladziina amanuu minkum wa amilushoolihati layaastakhlifannahum fil ardhi kamastakhlafalladziina minqoblihim wala yumakkinnalahum diina humulladzirtadhoo lahum walayubaddilannahum mimba'di khoufihim amna , ya'buduunani laa yusyrikuuna bisyai'aa , wamankafaro ba'da dzaalika fa'ulaaika humul faasiqun

Ketika menghembuskan napas baca Do'a tadabbur :

Ya Allah teguhkan Iman dan keyakinan hamba padaMU, tolong hamba untuk mengerjakan amal sholeh yang Engkau ridhoi, jadikan hamba berkuasa dibumiMU ini sebagaimana Kau telah menjadikan orang sebelum kami berkuasa, teguhkan bagi kami agama yang kau Ridhoi, tukar kecemasan dan ketakutan kami dengan rasa aman, dan teguhkan hati kami untuk Tetap menyembahMu, itulah yang telah Engkau janjikan dalam Qur'anMu, Engkau tidak pernah mengikari janji, perkenankanpermohonan kami ya Allah.

Manfaatnya antara lain :

- Meningkatkan Iman dan keyakinan pada Allah
- Meningkatkan kecintaan mengerjakan amal soleh yang diridhoi Allah
- Membuka jalan untuk mendapat kekuasaan dibumi misalnya jadi pengusaha, jabatan pimpinan dalam perusahaan, jabatan distruktur pemerintahan, jabatan dalam organisasi politik atau sosial

MENINGKATKAN IMAN DAN MENCINTAI AMAL SOLEH

Written by Administrator

Friday, 11 June 2010 06:36 - Last Updated Thursday, 11 November 2010 05:38

- Istiqomah dalam menjalankan syariat agama
- Diganti Allah perasaan cemas, takut dan gelisah yang dialami dengan rasa aman, nyaman dan tenang
- Dikuatkan keinginannya untuk beribadah pada Allah

3 . **Ketika menahan napas** baca surat Al A'raaf 96 :

96- Jika sekiranya penduduk negeri-negeri beriman dan bertakwa, pastilah Kami akan melimpahkan kepada mereka berkah dari langit dan bumi, tetapi mereka mendustakan (ayat-ayat Kami) itu, maka Kami siksa mereka disebabkan perbuatannya. (Al A'raaf 96)

Ketika menghembuskan napas baca do'a tadabbur:

Ya Allah kami telah mendengar peringatanMu ini , karena itu □ teguhkanlah □ iman dan keyakinan kami kepadaMu, tolong kami untuk bertakwa padaMu, bukakan bagi kami keberkahan dari langit dan bumiMu, jangan Kau palingkan hati kami setelah Engkau beri petunjuk, jauhkan kami dari kemarahan dan murkaMU, perkenankan permohonan kami ini ya Allah

Manfaatnya antara lain :

MENINGKATKAN IMAN DAN MENCINTAI AMAL SOLEH

Written by Administrator

Friday, 11 June 2010 06:36 - Last Updated Thursday, 11 November 2010 05:38

- Diteguhkan iman dan keyakinannya pada Allah
- Ditingkatkan rasa takwanya pada Allah
- Dibukakan keberkahan dari langit dan bumi
- Tetap istiqomah pada jalan yang diridhoi Allah
- Terhindar dari marah dan murka Allah

4 Ketika menahan napas baca surat Al Hajj 14

14- Sesungguhnya Allah memasukkan orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal yang saleh ke dalam surga-surga yang di bawahnya mengalir sungai-sungai. Sesungguhnya Allah berbuat apa yang Dia kehendaki. (Al Hajj 14)

Ketika menghembuskan napas baca do'a tadabbur sebagai berikut:

MENINGKATKAN IMAN DAN MENCINTAI AMAL SOLEH

Written by Administrator

Friday, 11 June 2010 06:36 - Last Updated Thursday, 11 November 2010 05:38

Ya Allah ﷻ kami telah mendengar apa yang Kau janjikan dalam Qur'anMu, teguhkan Iman dan keyakinan kami kepadaMu, tolong kami mengerjakan amal soleh yang Kau ridhoi, masukan kami kedalam syurgaMu yang mengalir sungai sungai dibawahnya, Engkau maha kuat untuk melaksanakan kehendakMu, perkenankan permohonan kami ya Allah.

Manfaatnya antara lain:

- Meneguhkan iman dan keyakinannya pada Allah
- Meningkatkan kecintaan mengerjakan amal soleh yang diridhoi Allah
- Dimasukan Allah kedalam syurga yang mengalir sungai dibawahnya