**تمرين "ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ"**

كرر أدعية الاستغفار 40 مرة في السجود

وفي طيات يومك

|  |  |
| --- | --- |
| أدعية الاستغفار | عدد التكرار (40 مرة)(✓) |
| رَبَّنَا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَكَفِّرْ عَنَّا سَيِّئَاتِنَا وَتَوَفَّنَا مَعَ الْأَبْرَارِ |  |
| رَبَّنَا إِنَّنَا آمَنَّا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ |  |
| رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَإِسْرَافَنَا فِي أَمْرِنَا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا |  |
| رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي |  |
| وقل رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ |  |
| رَبَّنَا آمَنَّا فَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ |  |
| رَبَّنَا أَتْمِمْ لَنَا نُورَنَا وَاغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ |  |
| رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِّلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ |  |

|  |
| --- |
| تطهير الكارما المالية |
| تطهير الكارما المشاعرية |
| تطهير الكارما اللفظية |
| تطهير الكارما الفكرية |
| تطهير العلاقات |
| تطهير الروح على المستويات السبع |