

## ねるまえのドゥアー



① りょうてを、ドゥアーのときのようなかたちにしてあわせ、そこにいきをふきかけます。クルアーンのイフラスしょうとファラクしょう、ナースしょうをよみます。そのてで、あたまとかお、からだをなでます。これを3かい、くりかえします。

② アーヤトルクルシーをよみます。

③ からだのみぎがわをしたにして、ねます。ねるまえのドゥアーをいいます。

アッラーフンマ キニー アサーバカ ヤウマ タフアス イバーダク (×3)

ビスミカッラーフンマ アムートウ ワ アムヤー

こわいゆめをみたときは・・・。

こわいゆめや、わるいゆめは、ひとにはなさないようにします。ひだりがわに3かい、いきをはいて、アウーズビッラーヒ ミナッシャイターニッラジームといいます。