

## アッラーにかんしゃするには？



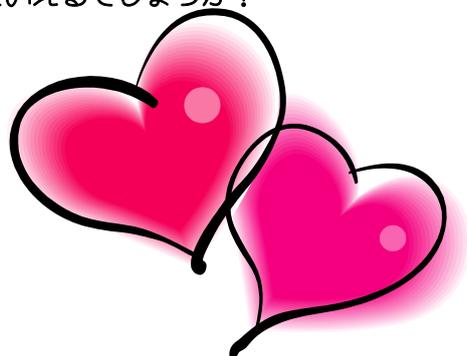
アッラーは、わたしたちに、いつでもいろいろなものをあたえてくださいます。もし、だれかが、あなたにまいにち、たくさんのプレゼントをくれたら、どうしますか？

そのひとにかんしゃして、「ありがとう」といいますよね。

では、まいにち、たくさんの、かぞえきれないほどのプレゼントをくださるアッラーに、わたしたちは、どうやったら「ありがとう」をいえるでしょうか？

### アッラーにかんしゃするほうほう

- アルハムドゥリッラーをいって、ドゥアーをする
- アッラーがあたえてくださったものをだいじにする（じぶんのからだも、アッラーがあたえてくださったものなので、だいじにしよう！）
- じかんどおりにれいはい（サラ）をする
- アッラーのおっしゃったこと、おきめになったことをまもる



アッラーに、かんしゃすると、アッラーはもっと、もっと、わたしたちにあたえてくださいます。

# الْحَمِيدُ

the Praiseworthy  
さんびされるおかた

## アル・ハミードゥ

アッラーは、アル・ハミードゥ（さんびされるおかた）です。「さんび」とは、たたえて、かんしゃすることです。わたしたちがほんとうにさんびするべきおかたは、アッラーのみです。

### アッラーをたたえるほうほう

- ズィクルとは、アッラーをおもいだすことです。ズィクルは、アッラーにかんしゃするほうほうのひとつです。
- ズィクルは、こころですること、くちですることできます。
- ズィクルのことばのれいは、スプハーナッラー（アッラーにたたえあれ）、アルハムドゥリッラー（アッラーにすべてのしょうさんあれ）、ラーイラーハ イッラッラー（アッラーのほかにかみさまはいません）、アッラーフ アクバル（アッラーはいだいです）です。
- いつでも、おもいだしたら、ズィクルのことばをいみましょう。アッラーのプレゼントにきづいたら、いつでも、アルハムドゥリッラーといきましょう。アルハムドゥリッラーをいうひとには、アッラーはもっとたくさんのプレゼントをあたえてくださいます！
- インシャーアッラー、わたしたちが、いつでもアッラーにかんしゃし、ズィクルできますように！