

72

Buenas acciones

**Para Hermanos Islámicos**

Sheij-e-Tarîqat Amîr-e-Ahl-e-Sunnat,

El fundador de Dawat-e-Islami, 'Al-lâmah Maulâna

**Abu Bilal Muhammad Ilyâs Attâr Qâdiri**

**Raḍawî** دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةَ

*Traducido al español por*

**El Departamento de Traducción de Dawat-e-Islami**

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى سَيِّدِ الْمُرْسَلِينَ  
 أَمَا بَعْدُ فَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## 56 Buenas acciones diarias

### Primer nivel: 19 Buenas acciones

1. ¿Ha hecho usted hoy al menos una **buena intención** antes de realizar algún acto permitido? (¡Ojalá animemos a alguien más a hacerlo! La Buena acción se considerará realizada si la buena intención ha sido hecha antes de tres actos).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Total
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

2. ¿Ha ofrecido hoy **los cinco Salâhs diarios** con el Yamâ'at (congregación)? (Ojalá nunca perdamos la oportunidad de ofrecer el Salâh en la primera fila con el Takbîr-e-Ûla [es decir, el primer Takbîr]).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Total
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

3.	¿Ha <b>invitado hoy a ofrecer</b> el Salâh en su casa, en el mercado o donde se encuentre durante las horas del Salâh antes de ofrecerlo usted? (Ojalá llevemos a alguien con nosotros al Masyid en los cinco Salâhs).															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
4.	¿Ha recitado o escuchado hoy la Sûrah Al-Mulk por la noche?															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
5.	¿Ha recitado hoy Âyat-ul-Kursi, Sûrah Al-Ijlâs, Tasbih-e-Fâtimah رَضِيَ اللهُ عَنْهَا al menos una vez después de ofrecer los 5 Salâhs?															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
6.	¿Ha recitado o escuchado hoy <b>al menos tres versículos</b> del Sagrado Corán con la traducción Kanš-ul-Imân y los comentarios del Corán,															

	Jasâ'in-ul-Irfân o Nûr-ul-'Irfân? O ¿Ha leído o escuchado al menos dos páginas del Sirât-ul-Yinân?															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
7.	¿Ha leído hoy algunos Awrâd de la <b>Shayarah</b> ?															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
8.	¿Ha recitado hoy <b>Salât sobre el Santo Profeta</b> صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ al menos 313 veces?															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
9.	¿Ha protegido hoy <b>sus ojos de los pecados</b> ? (Es decir, de miradas ilegítimas, de mirar películas o series, de mirar imágenes o videos obscenos en el móvil, de mirar a mujeres y primas No-Mahram, etc.)															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

10.	¿Ha protegido hoy <b>sus oídos de los pecados</b> ? (Es decir, ¿Ha protegido a sus orejas de la murmuración (conversación en perjuicio de un ausente), de escuchar música, de escuchar conversaciones malvadas y obscenas, de escuchar tonos musicales del móvil, etc.?)															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
11.	Hoy mientras caminaba o viajaba en un coche o autobús, ¿Se protegió de las miradas inútiles manteniendo su <b>mirada agachada</b> ? Además, ¿Se protegió de mirar aquí y allá innecesariamente? (Ojalá mantengamos nuestra mirada agachada cuando conversemos con alguien en vez de mirar fijamente su cara sin necesidad).															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

12.	¿Ha leído o escuchado hoy algún libro de A'la Haḍrat <b>رحمة الله عليه</b> , o cualquier <b>libro o libreto</b> del Maktaba-tul-Madînah, o la revista mensual 'Feḍân-e-Madînah' al menos durante 12 minutos?															Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
13.	¿Ha respondido hoy al Azân y al Iqâmah interrumpiendo su conversación, llamada telefónica y todas las actividades? (Si estaba comiendo y empieza el Azân, entonces no hay inconveniente en que siga comiendo. Del mismo modo, no hay inconveniente en prepararse para el Salâh o realizar Wuḍû [Es decir, ablución]).															Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

14.	Hoy, al enfadarse con alguien (en casa o afuera), <b>¿Controló su enfado</b> quedándose quieto o levantó la voz?															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
15.	¿Ha rellenado hoy <b>las casillas del folleto de las Buenas acciones</b> mientras reflexionaba sobre sus actos?															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
16.	¿Ha obedecido hoy a su Nigrân de acuerdo con los principios emitidos por el ‘ <b>Markašî Maylis-e-Shûra</b> ’? (Donde la Shari’ah lo permita, la obediencia de la Shûra es la obediencia a mí, y la desobediencia de la Shûra es la desobediencia a mí. [Sag-e-Madînah <b>عَنِ عِنْدَ</b> ])															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

17.	¿Ha hablado hoy amablemente en casa y afuera con todas las personas sean jóvenes o ancianos? (Sonría donde sea apropiado)															Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
18.	¿Ha enseñado o aprendido hoy el sagrado Corán en la <b>Madrassa-tul-Madīnah</b> para adultos? Aquellos <i>Zimmahdars</i> de Dawat-e-Islami que hayan completado la Nāzarah Quran-e-Karīm con Taywīd (Articulación), el día que no puedan asistir a la Madrassa-tul-Madīnah (para los hermanos islámicos) debido a la responsabilidad organizativa de Dawat-e-Islami, deberán recitar una o media parte o al menos un cuarto.															Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
19.	¿Ha intentado hoy dormir <b>dentro de dos horas después del Yamâ'at del Salâh de Ishâ?</b> (La demora causada por mirar el Madanî Muzâkarah en vivo, o por asistir a eventos especiales de Dawat-e-Islami, o aun habiendo															Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	



	llegado a tiempo a casa, por haberse quedado estudiando o rezando sin violar los derechos de nadie, también se considerará realizada la Buena acción).															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
	<b>Segundo nivel: 19 Buenas acciones</b>															
20.	¿Ha dedicado hoy al menos 2 horas en las <b>Madanî actividades</b> de Dawat-e-Islami de acuerdo al horario proporcionado por su Nigrân?															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
21.	¿Ha despertado hoy a los Musulmanes para el Salâh de Fayr?															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

22.	¿Ha evitado hoy fisgonear (innecesariamente) afuera desde las ventanas de su casa o <b>fisgonear en las casas de los demás</b> a través de sus puertas, ventanas, etc.?															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
23.	¿Ha hecho hoy el <b>Dars del Hogar</b> en su casa? O en su ausencia por cualquier motivo, ¿Se realizó el Dars del Hogar en su casa?															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
24.	¿Ha dado o escuchado hoy al menos <b>un Madanî Dars</b> (en la mezquita, casa, tienda, área mercantil, etc.; donde sea conveniente)?															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
25.	¿Ha llevado hoy ropa acorde con la Sunnah (que no sea de un color femenino, por ejemplo, que no sea de un color fuerte o brillante y que															

tampoco sea de un color que esté prohibido por la Shari'ah)? <sup>1</sup> (La Buena acción del hermano Islámico que se viste con una larga toga arábiga que le llegue por encima de los tobillos será aceptado).															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
26. ¿Sigue la Sunnah de dejarse el cabello de acuerdo a la Sunnah?															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

---

<sup>1</sup> La Sunnah es que el largo de la prenda superior sea de hasta la mitad de la espinilla y el largo de las mangas sea como máximo hasta las puntas de los dedos y el ancho sea de un palmo. (*Radd-ul-Muhtâr, vol. 9, p. 579*)  
 La ropa blanca es la mejor de entre todas las ropas y al Santo Profeta صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ le ha gustado. Sayyidunâ Samurah رَضِيَ اللهُ تَعَالَى عَنْهُ narra que el Santo Profeta صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ ha dicho: ‘¡Vestid ropa blanca! Porque es más limpia y pura; y amortajad a vuestros difuntos también en ella’.  
 (*Tirmizî, Kitab-ul-Adab, vol. 4, p. 370, Hadîz 2819*)

27.	Tener una barba de un puño de largo es Wâyib. ¿Se ha abstenido hoy del pecado de <b>afeitarse la barba o rebajarla a menos de un puño de largo?</b>															Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
28.	Hoy, <b>مَعَادَ اللَّهِ</b> en caso de cometer un pecado, ¿Se arrepintió inmediatamente? (Ojalá seamos bendecidos con recitar Istighfâr, por ejemplo: <b>أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ</b> , al menos 70 veces cada día).															Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
29.	¿Ha comido hoy de acuerdo con la Sunnah y recitado los Du'âs de antes y después de comer?															Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
30.	Hoy, cuando iba a trabajar o volvía a casa, en autobús / tren, etc. o mientras caminaba por la calle, ¿Hizo <b>Salâm a los musulmanes</b> que estaban															Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

	sentados o de pie por el camino?															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
31.	¿Ha actuado sobre las siguientes <b>Sunnahs</b> todo lo que ha podido? Miswâk, ir y volver a casa, dormir, despertarse, sentarse orientado hacia la Qiblah, etc.															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
32.	¿Ha ofrecido hoy las <b>cuatro Sunnahs previas del Zohr</b> antes de los Farâid? (Recuerde que las cuatro Sunnahs previas del Zohr son Sunnah-Muakkadah, y ofrecerlas antes de los cuatro Farâid del Zohr es también Sunnah-Muakkadah).															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
33.	¿Ha ofrecido hoy el Salâh de Tahayyud? O en el caso de no haber dormido por la noche, ¿Ha															

	ofrecido el Salât-ul-Layl?															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
34.	¿Ha ofrecido hoy el Salât-un-nawâfil de Awwabîn o Ishrâq y Chasht?															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
35.	¿Ha ofrecido hoy las <b>Sunnahs previas del Salâh de ‘Asr o ‘Ishâ?</b> (Cuan maravilloso seria si ofreciéramos las Sunnahs previas de los Salâhs de ‘Asr e ‘Ishâ y los Nawâfil posteriores de los Salâhs de Zohr, Maghrib e ‘Ishâ).															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
36.	¿Ha <b>incentivado</b> hoy al menos una de las 12 <b>Madanî actividades</b> de Dawat-e-Islami a través del esfuerzo individual?															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

37.	¿Ha evitado hoy pedir prestadas y usar las pertenencias de los demás (zapato, chal, teléfono móvil, cargador, coche, etc.)? (Abandone el mal hábito de pedir prestadas las cosas de los demás. Mantenga sus pertenencias marcadas y aseguradas consigo)															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
38.	¿Se ha abstenido hoy de <b>mentir, murmurar, chismorrear</b> y ha evitado escucharlos?															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
<b>Tercer nivel: 18 Buenas acciones</b>																
39.	¿Ha mirado hoy un rato el ' <b>Madanî Channel</b> '?															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
40.	¿Tiene una <b>amistad personal</b> mundana con alguien o algunos? (Las amistades personales y															

	los grupos acostumbran a ser un obstáculo en la progresión del trabajo de la organización).															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
41.	¿Ha evitado hoy <b>retrasarse en devolver las deudas</b> (a pesar de ser capaz de devolverlas) sin el consentimiento del acreedor? ¿Ha devuelto las pertenencias prestadas después de su uso, dentro del tiempo estipulado?															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
42.	¿Se ha abstenido hoy de cometer el pecado de la hipocresía y presunción pronunciando tales palabras de <b>humildad</b> con las cuales su corazón no está de acuerdo? (Por ejemplo, para generar respeto en el corazón de la gente, diciendo cosas como: ‘soy inferior’ o ‘soy insignificante’, pero, de hecho, no se considera ni inferior ni															



	insignificante en su corazón)															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
43.	¿Está acostumbrado a la <b>buena higiene</b> y es alguien <b>decente</b> ? ( <b>Higiene:</b> es decir, mantener su cuerpo, ropa, casa, lugar y objetos de trabajo limpios y ordenados. <b>Decente:</b> es decir, ser puntual, no cerrar sin necesidad las puertas con mucha fuerza en casa o al sentarse en su coche o en el de otro, dejar las cosas que tiene permiso de coger en su lugar en su instituto educativo, oficina o en su casa o casa de alguien, etc.).															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
44.	Hoy, en el caso de haberse enterado de un defecto de un Musulmán, ¿Se abstuvo de exponérselo a alguien (sin ninguna razón															

	Shar'í)?															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
45.	¿Llevó a cabo o asistió hoy en la <b>Madanî alqah de después del Fayr?</b>															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
46.	¿Ha recitado hoy بِسْمِ اللّٰهِ antes de cualquier tarea permitida y reverencial? (La Buena acción del que lo recite al menos tres veces será aceptado).															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
47.	¿Ha dado o escuchado hoy el <i>Chowk Dars</i> ?															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
48.	¿Ha rogado hoy para el perdón de sus padres y de su Pîr-o-Murshid (es decir, guía espiritual), y hecho Isâl-e-Zawâb para ellos? (El Isâl-e-Zawâb puede hacerse incluso después recitar solamente una vez															

Salât sobre el Profeta (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ)															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Total
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
49. ¿Ha intentado abstenerse del <b>Isrâf</b> en el Masyid, casa, oficina, etc.? (Por ejemplo, usar luces, ventiladores, electricidad sin necesidad; tirar o dejar correr el agua de manera excesiva, etc.)															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Total
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
50. ¿Ha <b>respetado hoy las normas de tráfico</b> ? (Por ejemplo, llevar el casco al conducir una motocicleta, no utilizar el móvil y abrocharse el cinturón de seguridad mientras conduce, seguir las señales de tráfico, no conducir en el carril contrario, etc. El pasajero del asiento delantero debe abrocharse el cinturón de seguridad).															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Total
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

51. Si algún hermano Islámico, **مَعَاذَ اللَّهِ** [Me refugio en Al-Lâh], ha cometido un error (especialmente un hermano Islámico responsable) y su enmienda es necesaria, ¿Ha intentado enderezarlo mediante un escrito o físicamente reuniéndose con él (educadamente)? O, **مَعَاذَ اللَّهِ**, ¿Ha cometido el grave pecado de la murmuración [hablar mal de alguien a sus espaldas], revelándoselo a otro sin el permiso de la Shari'ah? En el caso de no haber conseguido enderezarlo, entonces no hay inconveniente en decírselo a alguien que sí es capaz de corregirlo. Además, si ese error es dañino para el Islam y para Dawat-e-Islami, entonces no hay inconveniente en resolver el asunto a través del procedimiento organizacional.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

52.	¿Ha protegido hoy su <b>lengua de los pecados</b> (es decir, de culpar a los demás, de herir los sentimientos de la gente, de maldecir, etc.)?															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
53.	Hoy, con el fin de habituarse a proteger su <b>lengua del uso innecesario</b> (es decir, de conversaciones que no son beneficiosas ni para este mundo ni para el Más Allá), ¿Ha conversado un poco mediante gestos? (Qué estupendo sería si pudiéramos conversar al menos cuatro veces por escrito y al menos tres veces al día mediante gestos, y si fuéramos bendecidos con el privilegio de celebrar el Yaum-e-Qufi-e-Madînah el primer Lunes de cada mes).															
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

54.	¿Ha hecho hoy el esfuerzo de abstenerse de bromear, burlarse y herir los sentimientos de los demás y reír a carcajadas (en casa y afuera)? (Recuerde, que herir los sentimientos de un Musulmán sin motivo Shar'î es un pecado grave).																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
55.	¿Se ha puesto hoy el bendito 'Imâmah? (La Buena acción del que se lo ponga al menos durante una hora y doce minutos será aceptado).																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
56.	¿Ha respetado y reverenciado hoy a sus padres? (Obedecerlos si lo que dicen no es contrario a la Shari'ah, besar sus manos, mantener el volumen de su voz más bajo que el de ellos, etc. Para más información lea el folleto 'La Cúpula Oceánica').																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	<b>Total</b>	
	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		

<b>Registro de la práctica del Qufi-e-Madinah (Mes ----- Año --)</b>			
<b>Fecha</b>	<b>Comunicación por escrito al menos 12 veces</b>	<b>Comunicación por gestos al menos 12 veces</b>	<b>Hablar sin clavar los ojos en la cara de la otra persona al menos 12 veces</b>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
<b>Total</b>			

### 9 Buenas acciones Semanales

57.	¿Ha enviado esta semana a alguna hermana Islámica de su casa (por ej. Hermana, hija, madre, la madre de sus hijos, etc.) al Iytimâ' (es decir, reunión) de las hermanas Islámicas?						
58.	¿Ha mirado o escuchado el <b>Madanî Muzâkarah semanal</b> ? (Duración: Al menos 1 hora y 12 minutos desde que empieza la sesión de preguntas y respuestas).						
59.	¿Ha asistido de principio a fin en el <b>Iytimâ' semanal motivador de la Sunnah</b> (es decir, desde el Maghrib hasta el Ishrâq y châsht)?						
60.	¿Ha participado esta semana en el Yaum-e-Ta'til I'tikâf?						



61.	¿Ha visitado esta semana a alguna persona enferma o afligida acudiendo a su casa o al hospital, y <b>preguntado por su salud o dado consuelo</b> ? o en el caso de que alguien haya fallecido, <b>¿Ha dado el pésame</b> de acuerdo con la Sunnah? (Aconseje recitar los Awrâd-e-Attâriyah y consiga Zawâb)	
62.	Durante esta semana, ¿Ha ayunado el <b>Lunes</b> (o cualquier otro día si no ha podido el lunes)?	
63.	¿Ha leído o escuchado el <b>folleto semanal</b> de esta semana?	
64.	¿Ha participado en la <i>Alaqai Dora</i> [‘la llamada hacia la rectitud en la zona’] al menos una vez esta semana?	

65.	¿Ha hecho un esfuerzo esta semana para encontrar a al menos un hermano Islámico (que antes estaba asociado al Madanî entorno o que solía venir en el Iytimâ' semanal y ya no viene) e intentado unirlo otra vez con el <b>Madanî entorno</b> ?	
<b>4 Buenas acciones Mensuales</b>		
66.	¿Ha rellenado el folleto de las ' <b>Buenas acciones</b> ' del pasado mes y lo ha enviado a su Nigrân y hermano Islámico responsable?	
67.	¿Ha viajado este mes al menos en una Madanî Qâfilah de 3 días?	
68.	¿Ha hecho este mes un <b>regalo monetario</b> a un académico Sunni (o a un Imâm/ Muazzin/ cuidador del Masyid)?	
69.	Para adoptar el hábito de abstenerse de	

	conversaciones inútiles, ¿ha realizado el Qufl-e-Madînah durante 25 horas después de leer el folleto "El Príncipe Silencioso" el primer lunes de este mes? O, ¿ha celebrado el Día del Qufl-e-Madînah durante 72 horas (es decir, 3 días)?	
	<b>1 Buena acción Anual</b>	
70.	¿Ha viajado este año en la <b>Madanî Qâfilah de 30 días</b> conforme al programa?	
	<b>2 Buenas acciones una vez en la vida</b>	
71.	¿Ha leído el programa de lectura asignado para leerlo al menos una vez en la vida? (Ha leído o escuchado el Minhây-ul-Âbidîn; Yâ'a-ul-Haq; Bahâr-e-Shari'at: Capítulo de la Apostasía de la Parte 9, Capítulo del Negocio (Comprar y vender) de la Parte 16, capítulo del Derecho de los Padres, (y si está casado, entonces los capítulos)	

Muharramât, y Derechos del Cónyuge de la Parte 7, capítulo de la crianza de los hijos, detalles del divorcio, zihâr y Talâq-e-Kinâyah de la parte 8; Libros escritos por Â'la Hadrat رَحْمَةُ اللهِ عَلَيْهِ titulados Tamhîd-ul-Imân y Hussâm-ul-Haramayn; Libros publicados por el Maktaba-tul-Madînah titulados Kufriyâ Kalimât ke bare me Suwâl Yawâb, Chande ke bare me Suwâl Yawâb, Bunyadi Aqâid our Ma'mulât-e-Ahl-e-Sunnat, Aqîdah-e-Âjirat, Das Aqîde, Islam Ke Bunyadi Aqîde, Al Haq-ul-Mubîn, Islam Ki Bunyadi Bâte (las 3 partes), Kitâbul-'Aqâid, Guldastah-e-'Aqâid-o-A'mâl, Gâno Ke 35 Kufriyah Ash'âr, 28 Kalimât-e-Kufr, Â'la Hadrat Se Suwâl Yawâb, 'Ilm-ul-Qurân, Reglas del Salâh y todos los capítulos del Fedân-e-Sunnat?

	(Ojalá leamos el capítulo titulado 'Bendiciones del Ramadân' del Fedân-e-Sunnat cada año durante el mes de Sha'bân).	
72.	En su vida, ¿ha tenido el privilegio de viajar con una Madanî Qâfilah durante 12 meses consecutivos, y el privilegio de realizar <b>diferentes cursos</b> (Curso de 12 Madanî actividades, Curso de 7 días de Islah-e-A'mâl, Curso de 7 días de Faizan-e-Namaz /Salâh)?	

## Amado de *'Attar*

Amîr-e-Ahl-e-Sunnat دَامَتْ بَرَكَاتُهُمُ الْعَالِيَةَ ha dicho:  
Cualquiera que practique las 4 siguientes actividades  
regularmente es mi **'Amado'**:

1. Comunicarse por escrito al menos 12 veces al día
2. Comunicarse con gestos al menos 12 veces al día
3. Mantener la mirada baja mientras habla con los demás al menos 12 veces
4. Actuar sobre al menos 63 Buenas acciones cada mes.