

Niets

GEESTEN

AARDE

TUSSEN
WERELD

DAG DES
OORDEELS

HEL

PARADIS

?

Periode van het
Niets
Toen was er enkel Allah

Het
Geestenrijk

KORTE PERIODE
VAN HET BESTAAN
TOT-DE DOOD

JIJ BENT HIER

BOVENSTE GEDEELTE VAN
BARZAKH

ONDERSTE GEDEELTE VAN
BARZAKH

EEN ONREINE ZIEL
EEUWIGHEID IN HEL

De Siraat brug

EEN REINE ZIEL
EEUWIGHEID IN HET
PARADIJS

ONS GANSE VERHAAL

ENKELE REIS

GEEN WEG TERUG, GEEN TWEEDE KANS

De manier waarop men berouw moet tonen (Taubah)

De betekenis van berouw tonen (Taubah) :

Het tonen van berouw is de poort van het paleis van de toenadering tot Allah langs welke de visser kan binnen treden. De letterlijke betekenis van het woord tauba is het terugkomen/teruggeven met andere woorden het is zoals wanneer een zondaar terugkomt van een leven vol zonde naar het rechte pad, van de weg die naar de hel leidt naar degene die naar het paradijs leidt, van de onderwereld naar de hemel, van de gehoorzaamheid aan Satan naar de gehoorzaamheid aan de Profeet (Vrede zij met Hem),....., van de creatie te plezieren ten koste van het ontstemmen van Allah, van Zijn verwijdering naar Zijn nabijheid, van Zijn verontwaardiging naar Zijn genade, van Zijn ontevredenheid naar Zijn genoegen en van alle foute wegen naar het rechte pad en het is hier dat de reis begint.

De twee gebedsstonen (rakaat) om berouw te tonen

De persoon die berouw toont moet de reiniging op een gepaste manier doen en twee gebedsstonen doen om Allah te plezieren en om zich naderhand zijn rondvissen te herinneren terwijl hij in het diepste van zijn hart huilt en Allah smeken met extreme wroeging en spijt : “Oh Allah, U bent mijn enige Heer en buiten mij hebt U nog vele dienaars en alleen U kunt mij mijn zonden vergeven, van U genade en welwillendheid, vergeef mij en behoed mij voor deze zonden in de toekomst”. Voor en na het gebed zou de persoon de Profeet (Vrede zij met Hem) moeten groeten. Het beste moment om zijn twee gebedsstonen uit te voeren is in het laatste deel van de nacht wanneer Allah Ta’al zelf aankondigt : “is er iemand die berouw wil tonen?”

Niet ophouden of achterop raken met berouw te tonen

Het is belangrijk dat de hij die berouw toont voldoet aan de voorwaarden hieronder beschreven en zich herinnert dat iemand een kordate intentie moet tonen om in de toekomst niet meer te zondigen maar hij moet dit niet beloven in het geval dat hij opnieuw zondigt. In dit geval moet hij terugkeren naar de voorwaarden om berouw te tonen. Als hij niet in staat is om zijn zonden op te geven, mag hij toch niet stoppen met berouw te tonen want Allah houdt van hen die elke keer opnieuw berouw tonen ten opzichte van Hem want enkel de Profeten (Vrede zij met Hen) en de Engelen dienen geen berouw te tonen.

Een duivelse misrekening in verband met het tonen van berouw

Onophoudelijk zondigen zonder berouw te tonen of te hopen op vergeving is een bedrog en een dwaasheid. De middelen gebruiken en dan vertrouwen hebben in Allah is de juiste manier. Iemand moet hopen op vruchten en vegetatie na het zaaien van de zaden, zo is ook het tonen van berouw als het zaaien van de zaden en is de vergiffenis de vrucht.

Tot wanneer kan iemand berouw tonen?

Iemand kan berouw tonen tot dat hij op het punt staat om de dood te omarmen, juist voordat zijn ziel uit zijn lichaam treedt en hij onregelmatig begint te ademen. De deur van het berouw zal ook gesloten dichtbij de Dag des Oordeel, wanneer de zon opkomt in het westen.

De vier voorwaarden om berouw te tonen

- 1) Beschaamd zijn om en spijt hebben van de zonden die men heeft begaan
- 2) Onmiddellijk stoppen met zondigen
- 3) Het kordate voornemen hebben om niet meer te zondigen
- 4) Als men de rechten van Allah, van de Profeet (Vrede zij met Hem) of van een der scheppingen geschonden heeft, dan moet men aan deze op een correcte wijze voldoen zoals beschreven in de islamitische wet (Shariah)

Nuttige adviezen bij het tonen van berouw

- 1) Oprechtheid – Stop enkel met zondigen voor Allah en niet wegens angst of ander schuldgevoelens
- 2) Het tonen van berouw is niet oprecht als iemand zijn zonden opgeeft voor werk of een functie
- 3) Het tonen van berouw is niet oprecht als men zijn zonden opgeeft voor anderen (personen)
- 4) Het tonen van berouw is niet oprecht als iemand zijn zonden opgeeft om niet ziek te worden, zijn gezondheidstoestand niet te wijzigen, bijvoorbeeld een overspelige die probeert te vermijden om aids te krijgen.
- 5) Het tonen van berouw is niet oprecht als iemand stopt met stelen omdat hij geen toegang vindt tot een huis of omdat hij angst heeft om veiligheidsagenten of de politie tegen te komen
- 6) Iemand die stopt met bedwelmende middelen of alcohol wegens armoede toont geen oprecht berouw
- 7) Ook niet hij die de zonde laat omdat externe omstandigheden iemand verhinderen de zonde te begaan, bijvoorbeeld de onmacht om overspel/gemeenschap te verhinderen, noch hem blindelings verhinderen zondig te kijken.

Nuttige adviezen om kordaat te blijven bij het tonen van berouw

- 1) De persoon die berouw toont moet zowel de innerlijke als uiterlijke zonden opgeven . Uitwendig, hij moet stoppen met zondigen. Innerlijk, hij mag zich niet overleveren aan zondige gedachten en mag geen genoegen scheppen in of geluk vinden in alle zonden begaan in het verleden en geen zonden willen begaan in de toekomst, anders zal hij vervallen in zijn zondig leven.
- 2) Hij moet ophouden met begaan van voor hem kleine zonden daar kleine zonden leiden naar grotere zonden.
- 3) De middelen afsluiten die iemand verleiden om te zondigen. Bijvoorbeeld, de televisie, alcohol, pornografie, muziekinstrumenten.
- 4) Het milieu ,welke het mogelijk maakt om te zondigen, verlaten
- 5) Het omgaan met slechte individu's te laten en devote vrienden te maken die helpen en steunen bij het verwezenlijken van goede daden.
- 6) Soms kan een specifieke zonde iemand aanzien verschaffen in de samenleving en wordt het hierdoor moeilijk voor hem om deze zonde op te geven. Bv., benedeider, acteur, zanger.
- 7) Soms stopt iemand met berouw te tot dat de dood nadert en af en toe worden de harten verzegeld. Herinner U dat stoppen met berouw te tonen gelijk is aan een zonde en dus moet men ook hiervoor berouw tonen.
- 8) Een persoon moet steeds vrezen voor leemtes en gebreken in zijn berouw en niet menen dat het hem zeker vergeven is maar moet steeds hopen op de genade van Allah en Hem altijd aanbidden.
- 9) Hij moet deelnemen aan de samenkomsten om Allah te aanroepen en de oprecht aanbevolen samenkomsten en hij moet ook de begraafplaats bezoeken om zichzelf aan het paradijs te herinneren.

10) Hij moet omgaan met een deugdzame en devote gids die hem kan helpen om rein te worden en met de nabijheid en tevredenheid van Allah door het verbeteren van zichzelf.

11) De voeding en energie van het lichaam, dat onderhouden werd door illegale inkomsten, moeten gebruikt worden op de manier van Allah en nu moet de persoon beginnen met het vergaren van legale inkomsten zodat in de toekomst het lichaam gevoed wordt met zuiver levensmiddelen.

12) Soms, zegt iemand zich te willen berouwen maar hij zegt tegen zichzelf dat hij de garantie heeft dat God hem vergeeft.

Twijfels en duivelse misrekeningen die verhinderen dat iemand berouw toont

2) Mijn zonden zijn zo talrijk dat ze onvergeeflijk zijn

Antwoord op deze valse ideeën : Het is niet U die vergiffenis schenkt, maar het is Allah die vergeeft "Oh zoon van Adam ! Als U zonden tot aan de top van de hemel rijken en je Mij om vergiffenis vraag, zal Ik je vergeven"

De reis aanvatten naar een goddelijk bestaan (De staat van Ishan)

Als iemand de volgende drie voorwaarden vervult :

- Zijn geloof verbeterd
- De belangrijke regels van de Fiqh leert
- De leemtes en onvolledigheden in de verwezenlijking van de rechten van Allah en zijn schepping afschaft. Allereerst moet hij oprecht zijn in zijn voornemen dat al deze inspanningen die ik lever gedaan worden voor het welslagen in het paradijs en voor Allah de Almachtige te plezieren en niet voor liefde en glorie of voor materiële voordelen in deze wereld.

De eerste etappe van de reiniging – het reinigen van de zeven lichaamsorganen

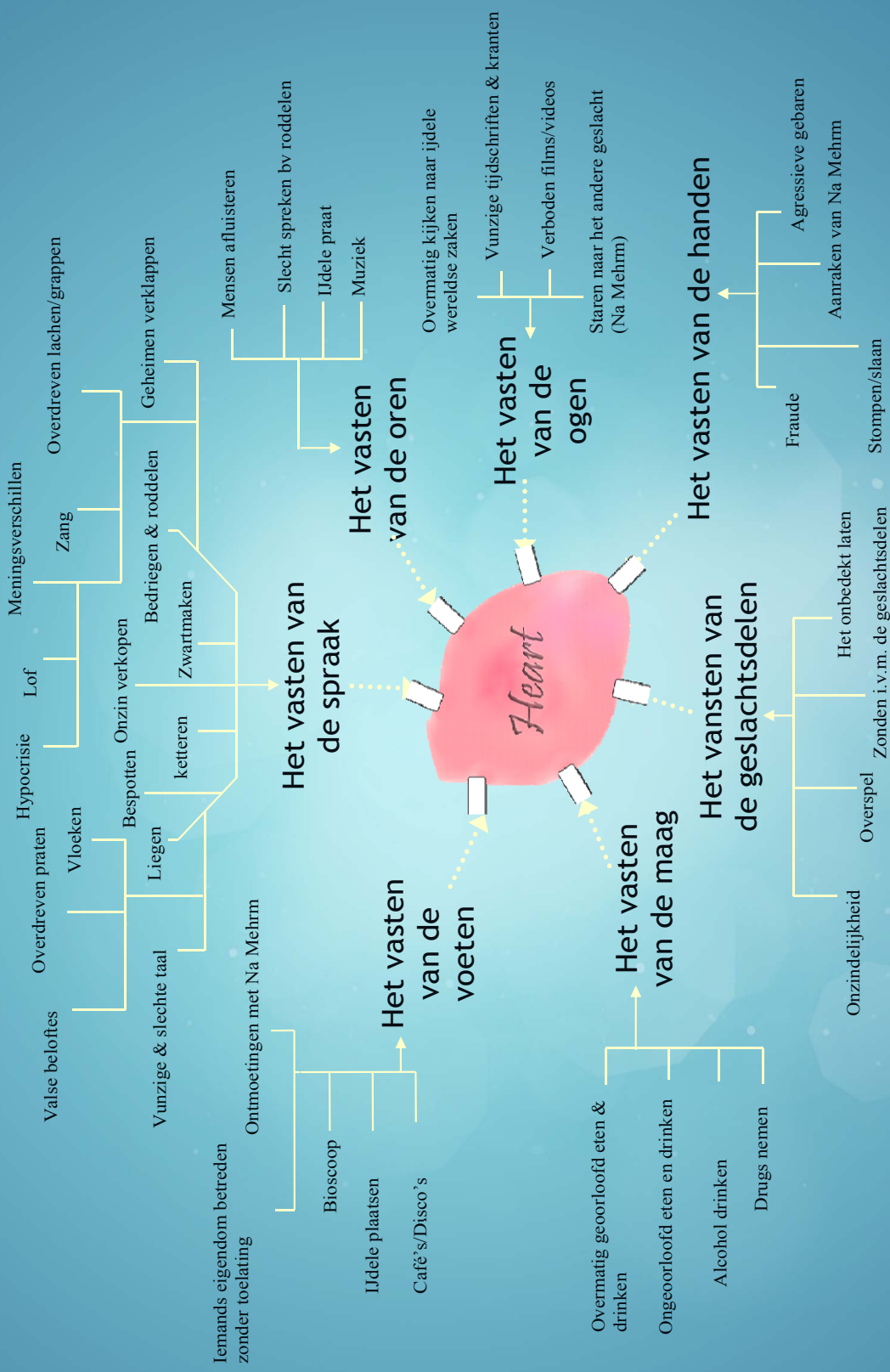
Tijdens de eerste etappe proberen we de zeven lichaamsorganen te reinigen, met deze organen kan iemand goede of slechte acties ondernemen.

1) De taal 2) De ogen 3) De handen 4) De oren 5) De voeten 6) De intieme delen 7) De maag
Als men een zonde begaan heeft met een van deze organen, verschijnt er een zwarte vlek op het hart. Als deze persoon geen berouw toont zal zijn hart stilletjes aan zwart worden vervolgens zal deze persoon geen onderscheid meer kunnen maken tussen waarheid en leugen, goed en kwaad en zo zal zijn hart blind worden.

De methode om al deze organen te reinigen bestaat er uit om ze één voor één te reinigen.

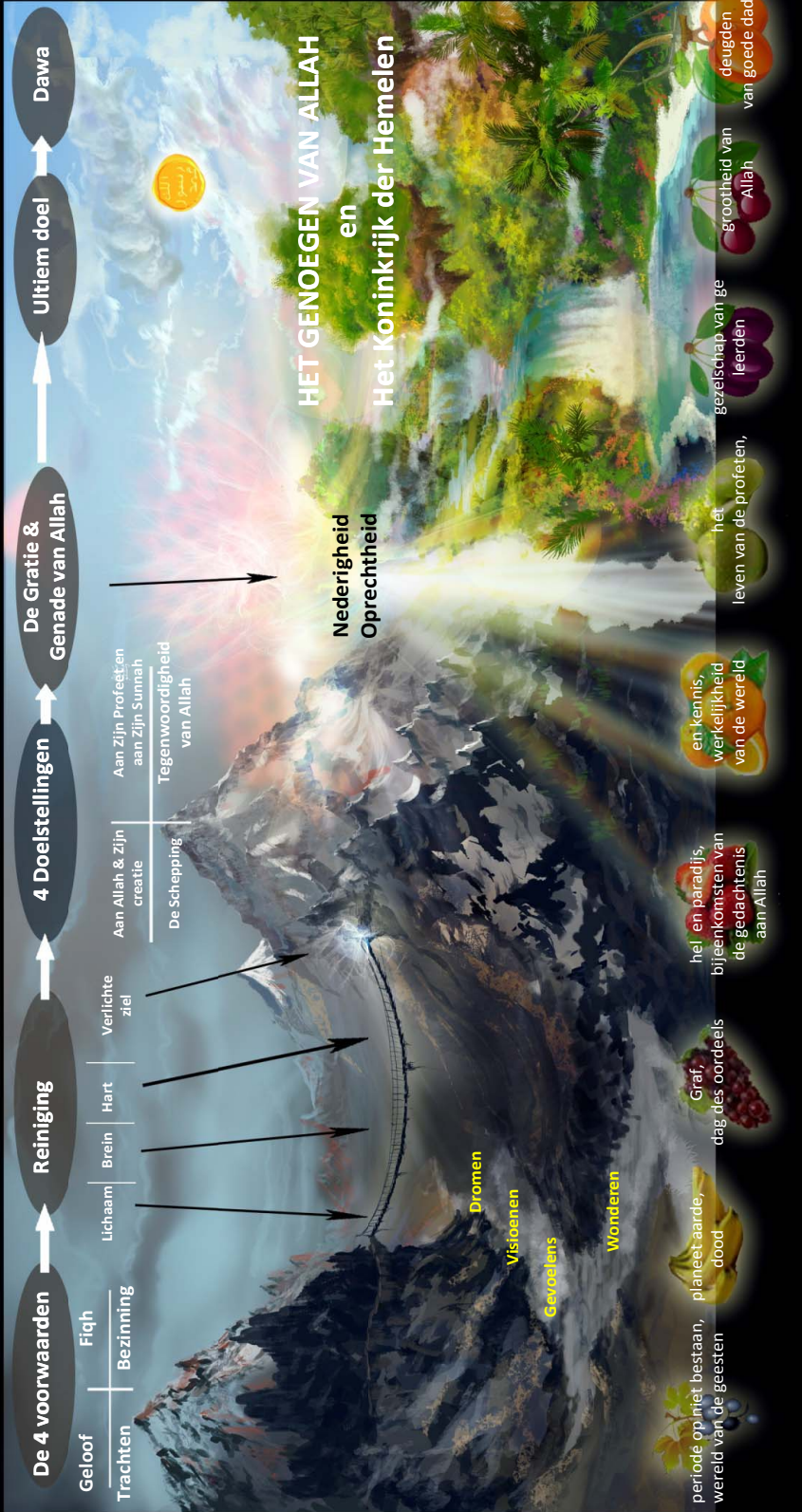
Als iemand deze zeven organen gelijktijdig kan doen ophouden met zondigen dan moet hij of zij de tweede etappe aanvatten, welke de reiniging van de geest behelst.

Het vasten van de verschillende lichaamsdelen



EINDE VAN DE REIS
BRENG DE BOODSCHAP OVER

Dankbaarheid
Vastberadenheid



HET BEGIN VAN DE REIS

TOESTAND VAN ZONDE & ACHTELOOSHEID

Dagelijks uit te voeren Amaal (handelingen)

| Type Dhikr | Methode | Duur | Vaste Datum | Notities/opmerkingen |
|------------|---------|------|-------------|----------------------|
| | | | | |
| | | | | |

| Type van meditatie | Methode | Duur | Vaste datum | Notities/opmerkingen |
|--------------------|---------|------|-------------|----------------------|
| | | | | |
| | | | | |

Evaluatie en toepassing van het actieniveau aangaande de sunnah van SAYIDINA MUHAMMAD (sallalahualayhe-wassalam)

| Vaste datum | Aspect | Aantal | Methode |
|-------------|------------------------|--------|---------|
| | Drinken/eten | | |
| | Slapen | | |
| | Kleding | | |
| | spreken | | |
| | wandelen | | |
| | reizen | | |
| | lichaam | | |
| | eerbiedigen | | |
| | Financiële transacties | | |
| | Sociale functies | | |
| | huwelijksleven | | |
| | Karakter | | |

HET ILAHA ILALLAH

HET ILAHA ILALLAH

Als iemand zich heeft toegelegd op de Dhikr van Allah maar zijn hart is gedurende die tijd onbesuisd dan is de Dhikr van Allah minder voordelig.

Vorbereiding voor de Dhikr van Allah en de geest – De Connectie

Om het maximum aan winst te bekomen is het nodig dat de persoon die met de verbale Dhikr start een spirituele connectie met Hem tot stand brengt. Desalniettemin is allen de verbale Dhikr zinloos als de telefoonkabel niet is aangesloten of als er geen netwerk is om te telefoneren, het is onmogelijk om te communiceren met om het even wie, zelfs al bezit men de beste telefoon of ook al schreeuwt men.

Voorbeelden :

De Profeet (Vrede zij met Hem) heeft gezegd : “Allah de Almachtige aanvaardt het gebed van iemand wiens hart onaandachtig is niet”. (de verklaring van Hadith)

De woorden van het gedacht zijn zoals de vorm van het lichaam en de aanwezigheid van het hart is zoals de geest.

Vooraleer met de Dhikr aan te vangen moet de persoon proberen de drie overtuigingen op te verfrissen en vervolgens met zijn hart en geest denken en zijn gedachten toelaten tijdens de Dhikr.

Hoe een connectie tot stand brengen?

- 1) Allah is met mij alsook al Zijn attributen
- 2) Allah ziet mij
- 3) Allah hoort alles wat ik zeg en hoort mijn Dhikr

Nadat iemand zich deze drie gedachten krachtig en uitermate heeft ingeprent, vlak daarna moet hij beginnen met het opzeggen van de woorden die de Dhikr voorschrijft.

De relaties tussen de verschillende delen van de mens en de Dhikr.

Taal Het opzeggen van woorden bijvoorbeeld zeg het ilaha ilAllah

De geest De connectie in stand houden met de drie gedachten, Allah kijkt naar mij, kijkt naar mij hoort mij, het hart en mijn innerlijk bewustzijn: Communiceren met Allah. Met andere woorden zonder te spreken bid deze persoon tot Allah met zijn hart en praat met Hem.

Is het moeilijk?

Neen het is heel simpel. Terwijl iemand bij mensen is moet hij steeds een connectie maken met de drie gedachten. Bijvoorbeeld, als men bij mensen is en men praat met iemand dan weet men dat deze persoon ons ziet, naar mij en mijn woorden luistert dit is dus als een connectie. U kunt met iemand praten en op hetzelfde ogenblik in uw hart aan andere zaken denken dan aan de persoon met wie U praat. Echter het enige verschil is dat aanvankelijk de persoon verbonden was met de schepping maar nu zijn gedachten richt op de Schepper. Voor iemand met de Dhikr van Allah de Almachtige aanvangt moet hij de verzen opzeggen die iedereen volgt en aan hun betekenis denken

De methode van de Dhikr

- 1) Bismillah.....(één maal)
- 2) Astaghfirullah..... (drie maal)
- 3) Bid voor de Profeet (drie Durood)
- 4) LahawlawalaOuwwataillahbillah (drie maal)

Nu kan iemand beginnen met de Dhikr

Het eerste type van Dhikr

Het..... Is er niet

De methode om de Dhikr te voltooien

Ilah.....Goddelijkheid waardig om aanbeden te worden

Ila.....Uitgezonderd

Allah.....Allah

Vertaling : er is geen andere goddelijkheid waardig aanbeden te worden buiten Allah

Trek de Laa en ook de Laam van ilah uit om zo er voor te zorgen dat men niet de Alif van Allah leest zoals Haa. De Laam van Allah moet met een volle mond en een beetje langer gelezen worden.

De manier van uitvoering

De persoon moet denken dat de plaats van het ego in de maag is en dat hier alle verlangens ontstaan. Hij moet zijn hart en ego zuiveren van de duisternis en roest die zijn hart en lichaam geconsumeerd hebben door de zonden die hij begaan heeft.

Wat te denken tijdens de Dhikr

Tijdens het lezen van Laa, moet hij denken dat hij afstand neemt van alle valse goden en alle zaken die Allah doen vergeten en ook doorheen dit denken dat hij alle viezigheid, roest, duisternis en het verlangen om te zondigen omhoog schiet richting hoofd. Allah wil zeggen goddelijkheid, dit woord moet in de geest worden voorgesteld, het is alsof de persoon zegt "de nafs, de verlangens legitiem en illegaal en iedereen die iemand naar de achteloosheid van Allah de Almachtige duwen zijn geen goden, waarom zou ik dan naar hen moeten luisteren en hen volgen."

Met deze gedachte moet hij zich voorstellen dat hij ze uit zijn geest verbannen heeft. Hierna moet hij zich voorstellen en denken dat God Allah is, de enige die de macht bezit om leven en dood, profijt en schade, eer en schaamte, het paradijs en de hel te schenken en om mijn levensmiddelen te vermenigvuldigen of te verkleinen (rizq). Ik aanbid enkel Hem en richt mijn leven naar zijn bevelen. Hij moet dit met zijn hart en geest denken.

IIAllah - Tijdens dit alles te zeggen moet hij zich voorstellen en denken in mijn hart is er maar één goddelijkheid Allah en het licht van de naam Allah verlicht mijn hart.

Dit vervolledigt een cyclus. Vervolgens moet de persoon op dezelfde manier verder doen om de vooropgestelde tijd vol te maken (bijvoorbeeld : 20 minuten).

Op het einde moet men vergiffenis vragen aan Allah de Almachtige omdat men zich Hem niet kon herinneren zoals Hij herinnert diende te worden en bidden dat Hij U zegent met het innerlijke licht van de Dhikr.

De meditatie methode (muraqabah)

Volg de zelfde procedure voor

1) connectie 2) De eerste etiketten

De meditatie omvat twee volledige delen

Ten eerste dient U in de tegenwoordigheid van Allah de Almachtige te zijn denken aan de drie sleutels voor het bewustzijn

1) Connectie

1) Allah is met mij

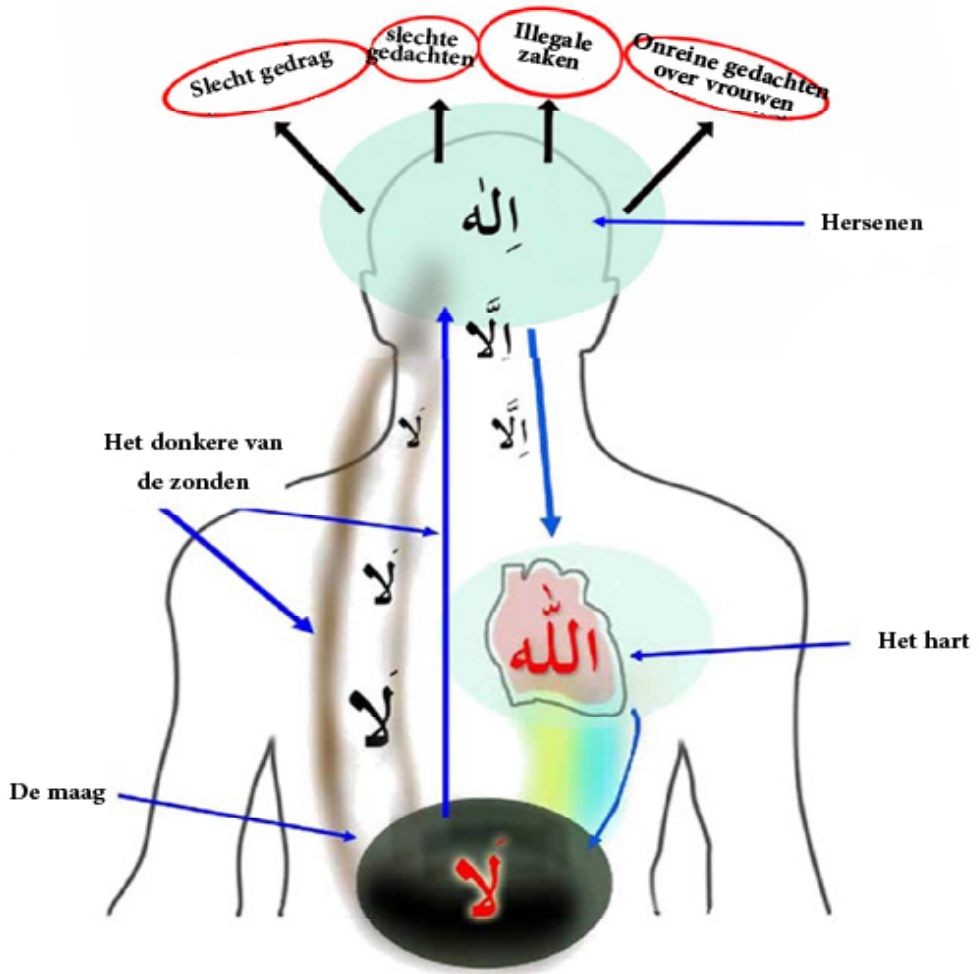
2) Allah kijkt naar mij

3) Allah hoort mij

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

Schema van de Dhikr

'La Ilaha ILAllah'



Spraak

Duidt elke dag aan of ann de vereiste voldaan is, als je echter een conditie verbreekt moet je stoppen en opnieuw beginnen en het disciplinair regelnummer noteren in de gebroken regel(s) kolom.

| Poginge | Start Dat. | Aantal dagen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gebroken regel(s) | | | | | | |
|---------|------------|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------------|----|--|--|--|--|--|
| | | 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 | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Disciplinaire regels ter bescherming van de spraak

| | | |
|----------------------|---------------------|----------------------|
| 1. Roddelen | 6. Overmatig lachen | 11. Zingen |
| 2. Laster | 7. Valse beloftes | 12. Vloekan |
| 3. Onzin verkopen | 8. Hypocrisie | 13. Ruzien |
| 4. Geheimen verraden | 9. Liegen | 14. Gemene taal |
| 5. Extreme taal | 10. Ketteren | 15. Lemand bespotten |

Ogen

Duidt elke dag aan of ann de vereiste voldaan is, als je echter een conditie verbreekt moet je stoppen en opnieuw beginnen en het disciplinair
regelnummer noteren in de gebroken regel(s) kolom.

| Poging | Start Dat. | Aantal dagen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gebroken regel(s) | |
|--------|---------------|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----------------------|--|
| | | 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 | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Disciplinaire regels ter bescherming van de ogen

1. Overmatig kijken naar ijdele wereldse zaken
2. Vunzige tijdschriften & kranten
3. Verboden films/videos
4. Staren naar het andere geslacht (Na Mehrm)

Voeten

Duidt elke dag aan of ann de vereiste voldaan is, als je echter een conditie verbreekt moet je stoppen en opnieuw beginnen en het disciplinair regelnummer noteren in de gebroken regel(s) kolom.

| Poginge | Start Dat. | Aantal dagen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gebroken regel(s) | | | | | | | | | |
|---------|------------|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------------|----|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 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 | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Disciplinaire regels ter bescherming van de voeten

- | | |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Lemands eigendom betreden zonder toelating 2. Ontmoetingen met Na Mehrm 3. Bioscoop 4. Ijdele plaatsen 5. Cafes/Discos | |
|---|--|

Handen

Duidt elke dag aan of ann de vereiste voldaan is, als je echter een conditie verbreekt moet je stoppen en opnieuw beginnen en het disciplinair regelummer noteren in de gebroken regel(s) kolom.

| Foginge | Start Dat. | Aantal dagen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gebroken regel(s) | | | | |
|---------|------------|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------------|--|--|--|--|
| | | 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 | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Disciplinaire regels ter bescherming van de handen

1. Fraude
2. Stompen/slaan
3. Aanraken van Na Mehrm
4. Agressieve gebaren

Oren

Duidt elke dag aan of ann de vereiste voldaan is, als je echter een conditie verbreekt moet je stoppen en opnieuw beginnen en het disciplinair regelnummer noteren in de gebroken regel(s) kolom.

| Poging | Start Dat. | Aantal dagen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gebroken regel(s) | | | | | | | | | | |
|--------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------------|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------------|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 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 | | | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Disciplinaire regels ter bescherming van de oren | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 1. Mensen afluisteren | | | | | | | | | | 2. Slecht spreken bv roddelen | | | | | | | | | | 3. Ijdele praat | | | | | | | | | | 4. Muzick | | | | | | | | | |

Maag

Duidt elke dag aan of ann de vereiste voldaan is, als je echter een conditie verbreekt moet je stoppen en opnieuw beginnen en het disciplinair regelnummer noteren in de gebroken regel(s) kolom.

| Poging | Start Dat. | Aantal dagen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gebroken regel(s) | | | | | | |
|--------|------------|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------------|--|--|--|--|--|--|
| | | 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 | | | | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Disciplinaire regels ter bescherming van de maag

1. Overmatig geoorloofd eten & drinken
2. Ongeoorloofd eten en drinken
3. Alcohol drinken
4. Drugs nemen

Geslachtsdelen

Duidt elke dag aan of ann de vereiste voldaan is, als je echter een conditie verbreekt moet je stoppen en opnieuw beginnen en het disciplinair regelnummer noteren in de gebroken regel(s) kolom.

| Poging | Start Dat. | Aantal dagen | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Gebroken regel(s) | | | | | |
|--------|------------|--------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------------------|----|--|--|--|--|
| | | 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 | | | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Disciplinaire regels ter bescherming van de Geslachtsdelen

1. Onzindelijkheid
2. Overspel
3. Zonden i.v.m de geslachtsdelen
4. Het onbedekt



