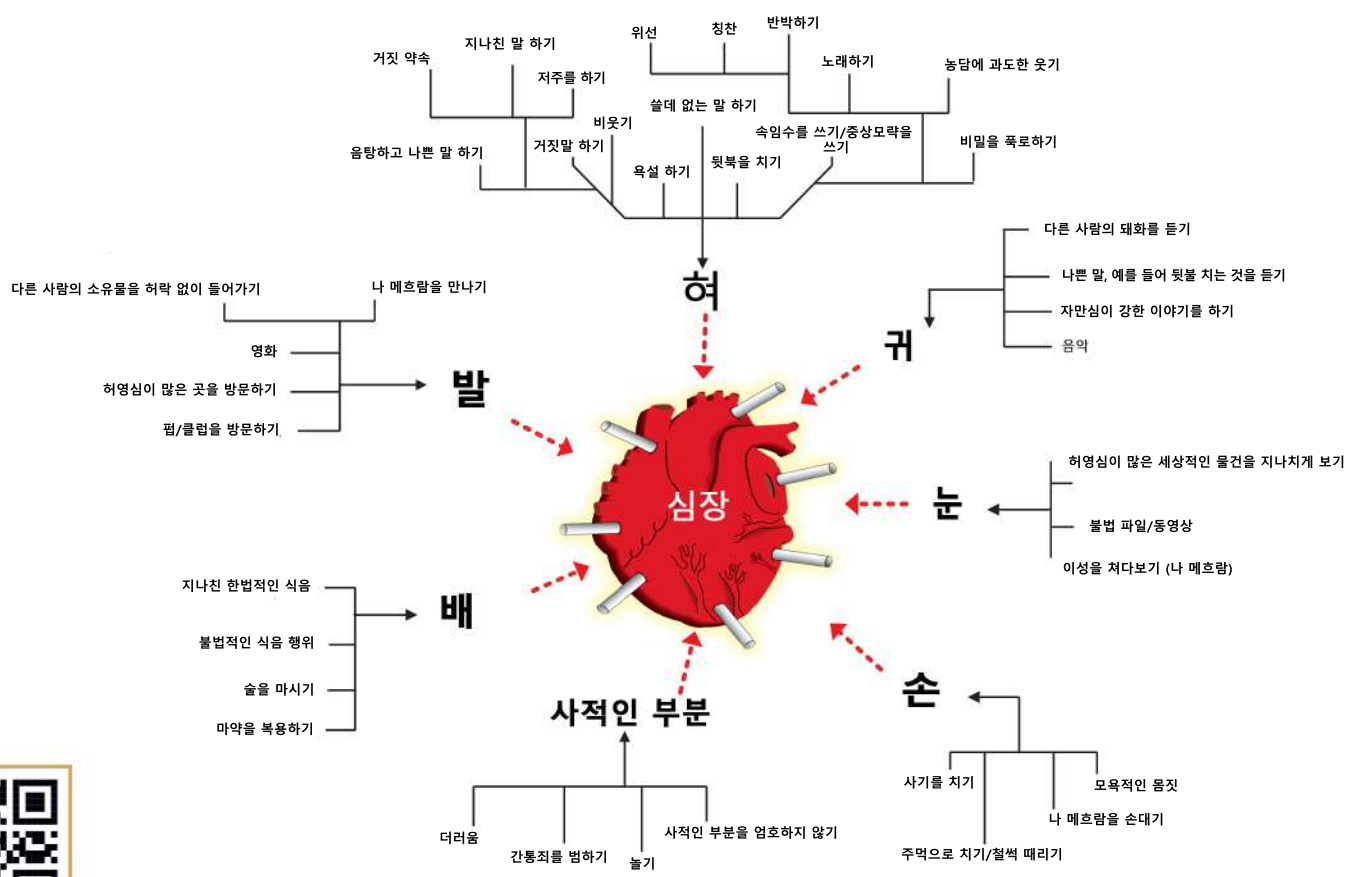




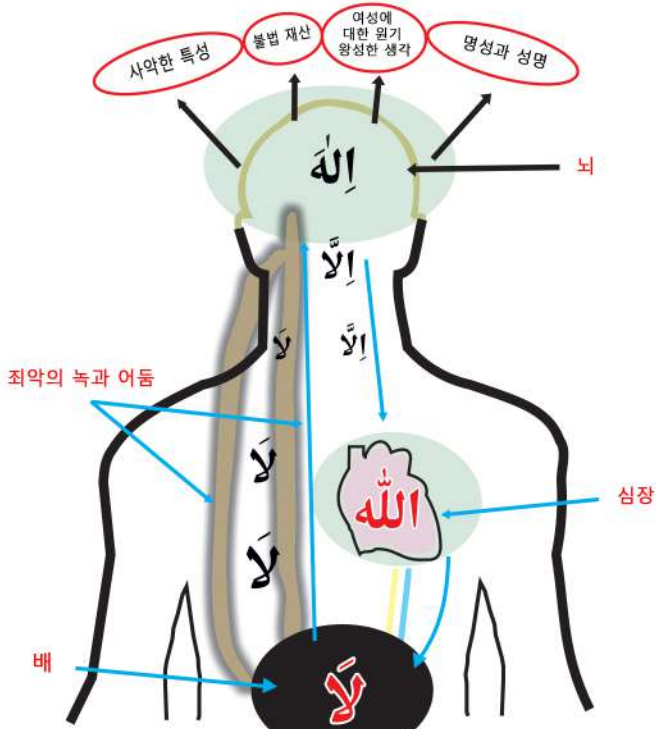
신체의 여러 부분과 광연된 죄악



디크르 도표

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

'La ilaha il Allah'



찾는 사람은 세상적인 물건, 재산, 여자, 명성과 성명은 배에 있다고 생각해야 합니다. 머리가 배쪽으로 향해야 합니다. 머리속으로/머리에 그런 것들을 다 숨쉬고 있다고 상상하고 "라" 라고 말하고 수평이 될 때까지 머리를 일으켜야 합니다. 그러면 "일라하"라고 이 모든 것들이 하나님께 다가오고 있다고 상상해야 합니다. 하나님을 위해 모든 것을 포기하고 있다고 상상해야 합니다. 알라신의 이름과 빛이 그의 위에 있다고 상상해야 합니다. 그리고 나서 "일랄라"라고 말하고 이 빛을 그의 심장으로 향하게 한 다음에 다시 그의 배로 향해야 합니다. 디크르는 이 상황에 반복되어야 합니다.



무라카바를 시작하기 전에 이 3가지 생각을 세우십시오.

- ① 알라께서 저랑 함께 계십니다 ② 알라께서 저를 보고 계십니다
- ③ 알라께서 저를 듣고 계십니다

이제 다음을 암송하십시오.

- ① 이제 암송하십시오. بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ (비스밀라 히로흐마니로힘)
- ② اَسْتَغْفِرُ اللَّهَ (아스따그 피롤라) 3번
- ③ 샤리프 두루드 3번 ④ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ (라 하올라 알라 쿠와따 일라 빌라) 3번

이제 눈을 감고 알라의 이름이 하늘에서 밝게 빛난다고 상상해보십시오. 빛이 사방을 퍼지고 머리에도 닿습니다. 여러분의 머리를 통해 빛이 몸 안으로 들어오고 여러분의 심장에 도달하면서 여러분의 심장은 "알라 알라"를 암송하기 시작합니다. 우주의 모든 것은 알라신께 디크르를 하고 있다고 상상해보십시오.

무라카바를 하는 동안 이 일곱 가지를 생각하고 알라신 앞에 내놓으십시오:

- ① 알라의 존재 ② 7대 죄악 ③ 7대 축복 ④ 7개 필요
- ⑤ 7개 어려움 ⑥ 지도를 구하기 ⑦ 알라께 의지하기

알라께 의지하기

알라께 모든 것을 맡기고 여러분의 머리속과 마음에서 그 것을 풀어주고 두루드를 암송하고 그 다음 눈을 순하게 뜨십시오.

성실 (이홀라스)

조건이 충족되면 매일 체크 표시하십시오. 근데, 조건을 위반하는 경우가 있으면 중지해서 처음부터 다시 시작해야 하고 위반된 규칙 옆에 징계 규칙을 기록해야 합니다.

도시	번호	시작 날짜	일수																														위반된 규칙								
			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																																									

1급

모든 주요 선행 (예: 매일 5 살랏 과 디크르)사람은 알라의 기쁨을 위해 해야하며, 그 후에 구원과 보답을 얻기 위해 해야 합니다.

혀

도시	번호	시작 날짜	일수																														위반된 규칙											
			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																																												

혀의 죄악은 심장 도표를 참조하십시오.

기도/살랏

도시	번호	시작 날짜	일수																														위반된 규칙														
			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																																															

준비 수준. 세상의 하나님 알라께서 저와 함께 계신다고, 저를 지켜보고 계시며, 저의 암송과 디크르를 기도의 모든 자세로 듣고 계신다고 한 번쯤은 생각을 하고 신념을 새롭게 하십시오.