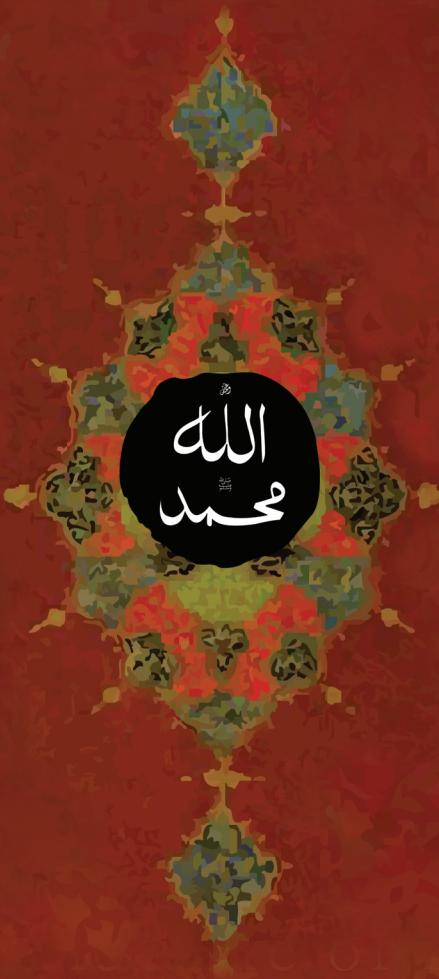


তরীকায়ে মুহাম্মদিয়া



আল্লাহর নৈকট্য ও সন্তুষ্টি লাভের পথ

তরীক্তায়ে মুহাম্মাদিয়া

আল্লাহর নৈকট্য ও সন্তুষ্টি লাভের পথ

মূল ইংরেজী **Tareeqah Muhammadiyah (Jourrney to the Closeness and Pleasure of Allah)** থেকে সহজ-সরল বাংলায় অনুবাদ
অনুবাদক : মো : মোস্তাফিজুর রহমান

সূচীপত্র

আল্লাহ তায়ালার সন্তুষ্টির দিকে ফিরে আসা

টীকা বা কঠিন শব্দসমূহের অর্থ

জীবনের বিভিন্ন স্তর বা ধাপ (মানব আত্মার সফর)

অস্তিত্বহীন (অর্থাৎ যখন আল্লাহ ছাড়া কোন কিছুই ছিল না)

রহ বা আত্মার জগত

ক্ষণস্থায়ী বা অস্থায়ী জগত (দুনিয়া)

মৃত্যুর পরের জগত (বরযথ)

ক্রিয়ামত দিবস বা শেষ বিচারের দিন

প্রথম আদালত : ঈমান, কুফুর, তাওহীদ ও শিরক এর বিচার

দ্বিতীয় আদালত : হক্কেল্লাহ এর বিচার

তৃতীয় আদালত : হক্কুল এবাদ বা বান্দার হকের বিচার

দোয়খের জীবন

চিরস্থায়ী সুখময় বাসস্থান (জান্নাত)

মূলকথা

বিভিন্ন প্রকারের প্রশ্ন ও জওয়াব

আল্লাহ ও তাঁর আদেশ-নিষেধকে সবার উপর প্রাধান্য দেয়া

হয়রত মুহাম্মদ (সাঃ) এবং তার দেখানো পথ (সুন্নাহ) এর প্রতি সম্মান প্রদর্শন করা

সৃষ্টি সমূহের প্রতি ভালবাসা

আল্লাহর উপস্থিতি (আল্লাহ পাক সদা সর্বদা বিরাজমান)

আকিন্দা বা বিশ্বাস

আল্লাহর উপর বিশ্বাস

ফেরেশতাদের প্রতি বিশ্বাস

কিতাব সমূহের প্রতি বিশ্বাস

নবী-রাসূলগণের প্রতি বিশ্বাস

কিয়ামত দিবসের প্রতি বিশ্বাস

তাকদীরের উপর বিশ্বাস

মৃত্যুর পরের জীবনে বিশ্বাস

খতমে নবুয়ত

সাহাবায়ে কেরাম ও আহলে বাইত বা নবীর (সঃ) এর বংশধর

আল্লাহর ওলীগণ

শয়তানের ওলী বা সাথী

তওবা করার নিয়মাবলী

তওবার উদ্দেশ্য

তওবার দুটি অতিরিক্ত কাজ

তওবার ত্যাগ না করে অনতিবিলম্বে করে নেয়া

তওবা সম্পর্কিত শয়তানের ধোকা ও প্রতারণা

কোন সময় পর্যন্ত বান্দা তওবা করতে পারে?

তওবার চারটি শর্ত

তওবা সঠিক হওয়ার সাহায্যকারী কার্যবলী

তওবার উপর দৃঢ় থাকার সাহায্যকারী কার্যবলী

তওবা থেকে বিরতকারী সন্দেহ ও শয়তানী ধারণা

পথ চলা শুরু

প্রথম স্তর - পবিত্রতা : সাতটি অঙ্গের তাকওয়া বা পরহেজগারী

শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের দ্বারা যে সমস্ত পাপ হয়

দ্বিতীয় স্তর- অন্তরের পরিশুন্দতা : ধ্যান-ধারণা ও চিন্তা-চেতনার পবিত্রতা

তৃতীয় স্তর : (আত্মা ও অন্তরের পবিত্রতা)

চতুর্থ স্তর : (আল্লাহর নৈকট্য ও সন্তুষ্টি অর্জন এবং অন্তর-আত্মাকে আলোকিত করা)

মুর্শিদ বা শিক্ষকের আনুগত্য করা :

রাসূল (সঃ) এর অনুকরণ ও অনুসরণ এবং তার প্রতি মহবত প্রদর্শন

আল্লাহর আদেশ-নিষেধ মেনে চলা এবং তাঁর প্রতি ভালাবাসা প্রদর্শন

মানুষকে আল্লাহর দিকে আহ্বান করা (মাকাম বা দাওয়াতী স্তর)

আশা ও ভয়

আল্লাহর উপর ভরসা বা তাওয়াকুল

তরীকের প্রথম স্তর (ক)

তরীকের প্রথম স্তর (খ)

তরীকের দ্বিতীয় স্তর

তরীকের তৃতীয় স্তর

তরীকের চতুর্থ স্তর
আধ্যাত্মিক বা রহনী চল্লিশটি গুণাবলী ও চর্চা

দৈনন্দিন আমলসমূহ

যিকিরের আধ্যাত্মিক ধাপসমূহ

মোরাকাবা বা ধ্যানের প্রকারভেদ

অজুর আধ্যাত্মিক ধাপসমূহ

গোসলের আধ্যাত্মিক ধাপসমূহ

যিকিরের আধ্যাত্মিক ধাপসমূহ

রোজার আধ্যাত্মিক ধাপসমূহ

নামাযের আধ্যাত্মিক ধাপসমূহ

যাকাত ও সাদকৃহর আধ্যাত্মিক ধাপসমূহ

হজ্ঞ ও ওমরার আধ্যাত্মিক ধাপসমূহ

সহায়তাকরী কিতাব সমূহ

সিরাত (হ্যুর সঃ এর জীবনি)

হ্যরত মুহাম্মদ ছাল্লাল্লাভ ওয়া ছাল্লামের আলোকময় সুন্নাত সমূহ

আল্লাহর পথে অগ্রসর হওয়ার সামগ্রিক রেকর্ড

রমজান মাসে আধ্যাত্মিক রোজা পালন

আধ্যাত্মিক প্রার্থনা (সালাহ/নামায)

সালাহ বা নামাযের বাহ্যিক স্তরসমূহ

নামাযের আধ্যাত্মিক স্তরসমূহ

বেহেস্তী চুক্তিসমূহ

অনুশোচনা (তওবাহ)

আন্তরিকতা (ইখলাছ)

কৃতজ্ঞতা (শুকরিয়া আদায়)

বিনয় (তাওয়াদ্দু)

‘লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ’ যিকির

আল্লাহর সন্তুষ্টির দিকে ফিরে আসা

আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জন ও নৈকট্য লাভের যত স্তর ও পথ রয়েছে তাতেই লক্ষ্য স্থির করে চলা। এ পথে সফরকারীদের দায়িত্ব ও কর্তব্য হল উস্তাদের (শিক্ষকের) নিকট থেকে পাওয়া নির্দেশের উপর আমল করা এবং ৪০ দিন পর একবার উস্তাদের সাথে দেখা করে নিজের অবস্থা সম্পর্কে তাকে অবহিত করে হেদায়ত ও পরামর্শ নেওয়া।

নাম :

ঠিকানা :

জন্ম তারিখ :/. /. /

শিক্ষাগত যোগ্যতা/ পেশা :

.....

জীবনের লক্ষ্য :

অবসরকালীন কাজের বর্ণনা :

টীকা বা কঠিন শব্দসমূহের অর্থ :

রেজায়ে এলাহী (আল্লাহর সন্তুষ্টি) : বান্দার প্রতি আল্লাহর সন্তুষ্টি

সুন্নাহ (নবী-রাসূলগণের পথ) : হযরত মুহাম্মদ (সঃ) এর কথা এবং কাজ এবং যা কিছু তার সামনে করা হয়েছে এবং তিনি তা থেকে বিরত থাকার নির্দেশ দেননি এবং সেই সব কাজ বা আমল যার প্রতি তিনি নিরবে সমর্থন দান করেছেন।

তরীক (পথ) : এটা সেই পথ, যে পথে চললে বান্দা আল্লাহকে সন্তুষ্ট বা রাজী করাতে পারে।

তালীব/সালিক (অনুসন্ধানী/সফরকারী) : আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জনের পথে যারা চলে।

মকসুদ (উদ্দেশ্য বা লক্ষ্য) : বান্দাকে তার চরম লক্ষ্য পৌঁছানোর জন্য প্রাণপণ চেষ্টা করা দরকার।

কাশফ (আরণ খুলে যাওয়া) : জাগ্রত অবস্থায় কোন দৃশ্য দেখা, যা অন্য কোন জায়গা অথবা দুনিয়ার দৃশ্যাবলী যা ঘুমন্ত অবস্থায় স্বপনে দেখা যায়।

কেরামতী (অলৌকিকতা) : রাসূল (সঃ) এর সুন্নতের অনুসরণ করে এমন কোন কাজ বা কথা প্রকাশ করা যা সাধারণত ঘটে না।

নফস : যার মধ্যে বিভিন্ন প্রকারের চাওয়া-পাওয়ার কামনা হয়।

তাজকিয়া (শুন্দ হওয়া) : সেই সব আমল বা কাজ-কর্ম থেকে নিজের দেহ, মন-আত্মাকে পবিত্র রাখা আল্লাহ তায়ালা পছন্দ করেন না।

জীবনের বিভিন্ন স্তর বা ধাপ (মানব আত্মার সফর)

আদি বা অস্তিত্বহীন

এটি এমন যা মানুষ তার চারপাশে দেখতে পায় যেমন, আসমান, চন্দ্ৰ-সূর্য, পুষ্প-পাথি, সমুদ্র, পাহাড়; এসবের কোনটিই আপনা আপনি সৃষ্টি হয়নি এবং কোন মানুষও সেসব তৈরী করেনি। এসবের কোন অস্তিত্বই ছিল না, এমনিভাবে ফেরেন্টা, জান্নাত-জাহানাম, আরশ-কুরছি, লভ-কলমও শুরু থেকে বিদ্মান ছিল না কেবলমাত্র এক আল্লাহ ছাড়। মহান আল্লাহ রাবুল আলায়াম সমগ্র সৃষ্টিজগত, তাবত মানুষ এবং জীন জাতিকে সৃষ্টি করেছেন কেবলমাত্র তাঁর এবাদতের জন্য এবং আপন পরিচয় দেবার জন্য। এমনকি মানুষ নিজেরাই নিজেদেরকে সৃষ্টি করেনি, সেজন্য তারা তাদের জীবনকেও নিজেদের ইচ্ছা মতো চালাতে পারেন। বরং যিনি সৃষ্টি করেছেন তাঁর ইচ্ছা মতোই তাকে চলতে হবে। আর এটাই এমকাত্র চিরস্থায়ী কামিয়াবি হাসিলের পথ। সুরা মুল্ক এ আল্লাহ তায়ালা এরশাদ করেছেনঃ “যিনি সৃষ্টি করেছেন মরণ ও জীবন, যাতে তোমাদেরকে পরীক্ষা করেন- কে তোমাদের মধ্যে কর্মে শ্রেষ্ঠ।” (সুরা মুল্ক, আয়াত নং-২)

রূহানী জগত

আল্লাহ তায়ালা সমস্ত রূহ পয়দা করে তাদেরকে জিজ্ঞেস করলেন-“আমি কি তোমাদের প্রতিপালক নই?” মানবরূহ সহ সকলেই জবাবে বলেছিল-“ হাঁ, আপনিই আমাদের প্রতিপালক” (সুরা আল আ’রাফ, আয়াত-১৭২)। যেহেতু রূহগণ স্থীকার করেছে যে আল্লাহ তাদের প্রতিপালক, সেহেতু তাদেরকে পরীক্ষা করার জন্য একটি শরীরের অবয়ব দিয়ে এই জগতে পাঠিয়ে দিয়েছেন যাতে তারা প্রকাশ্য প্রমাণ করতে পারে- যা তারা স্থীকার করেছে।

ক্ষণস্থায়ী জগত (ধ্বংসশীল দুনিয়া)

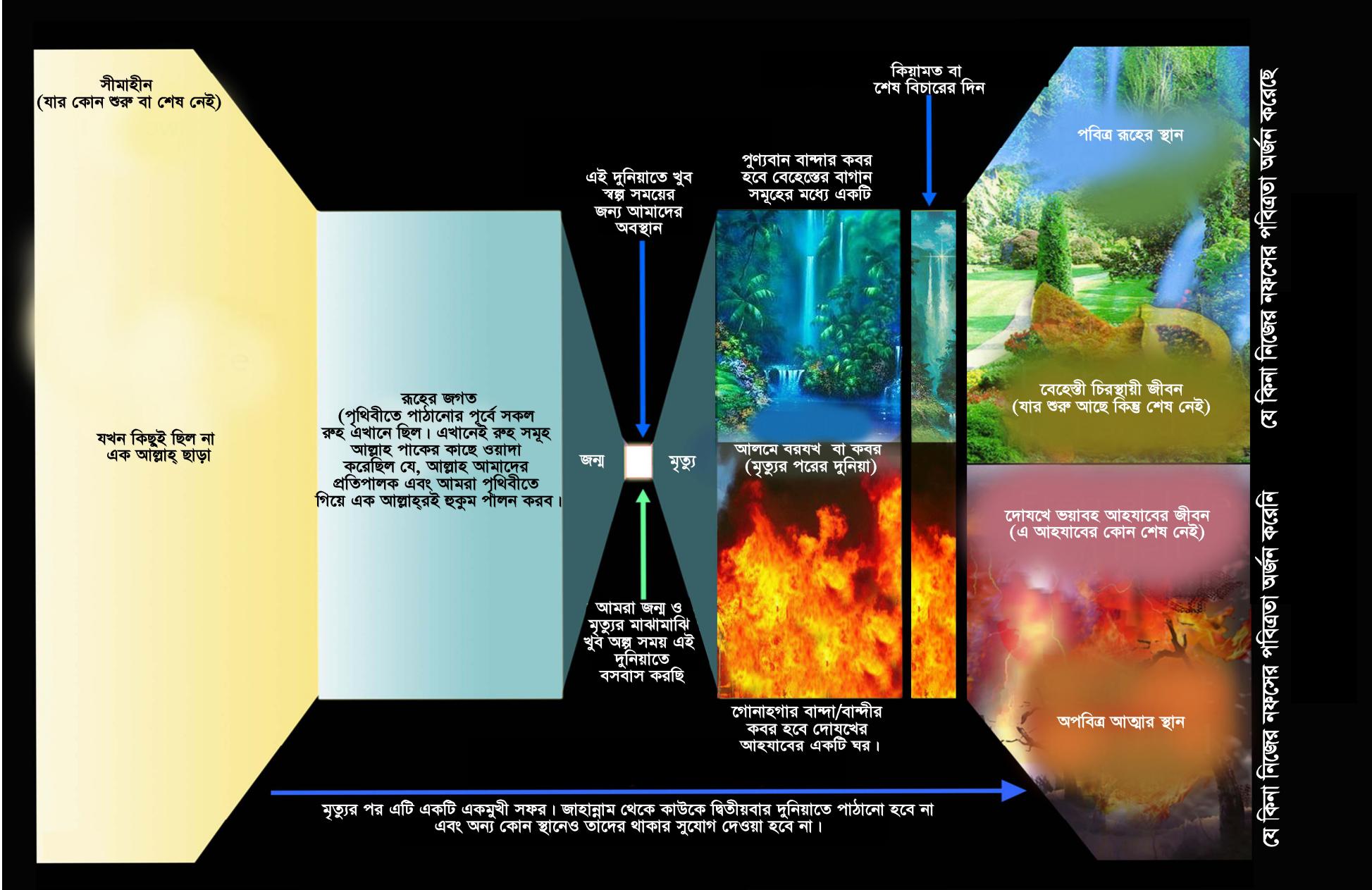
দুনিয়াতে রূহকে সামান্য সময়ের জন্য পরীক্ষার উদ্দেশ্যে পাঠিয়েছেন। তাকে শরীর দিয়েছেন, এই দুনিয়াবী জগতে এর অনেক ধরনের চাওয়া-পাওয়া রয়েছে। এখানে দেহ ধারণকারী রূহের বা মানুষের জন্য পরীক্ষা হলো, সেকি তার দেহ বা শরীরকে ব্যবহার করবে আল্লাহর নির্দেশ ও তাঁর রাসূল (সঃ) এর তরীক্ত মাফিক চলতে; না শয়তান ও নফসের চাহিদা মতো চলতে?

মৃত্যুর পরের জীবন বা আলমে বরযথ

মৃত্যুর পর মানুষ যেখানে কিয়ামত পর্যন্ত অবস্থান করবে তাকেই আলমে বরযথ বা করব বলে। এখানেই মানুষের সকল ইচ্ছার পরিসমাপ্তি ঘটে, অর্থাৎ ইচ্ছা বা আকাঙ্খা প্রকাশের কোন সুযোগ থাকে না। হয়ত এ কবর কারো জন্য সুশোভিত বাগান হবে অথবা জাহানামের অগ্নিকুণ্ডে পরিণত হবে- তার খারাপ আমলের দরুণ, যা সে ইচ্ছাকৃত ভাবে দুনিয়াতে করেছে।

শেষ বিচারের দিন (কিয়ামত দিবস)

এ দিনটি হবে বর্তমান সময় অনুসারে ৫০ হাজার বছরের সমান একটি দিন। এই দিনে সকলকে পুনরায় জীবিত করা হবে। প্রত্যেককে তার প্রতিটি কৃতকর্মের (কাজের) চুলচেড়া হিসাব দিতে হবে। বিশেষ করে যৌবনকালীন সময় কোথায় কিভাবে ব্যয় করেছে, সম্পদ কিভাবে উপার্জন করেছে এবং কোথায় কিভাবে খরচ করেছে তার হিসাব দিতে হবে। ইলম বা জ্ঞান অনুসারে কতটুকু আমল করা হয়েছে সে সম্পর্কে জিজ্ঞেস করা হবে। পৃণ্যবান লোকদের জন্য এ দিনটি অতি সহজে সামন্য সময়ে অতিবাহিত হয়ে যাবে। সেদিন তিনটি বিচারকার্য সম্পন্ন করা হবে।



প্রথম আদালত : ঈমান ও কুফরের বিচার, তাওহীদ ও শিরকের বিচার

১। প্রথম আদালতে তাওহীদ ও শিরক সম্পর্কে প্রশ্ন করা হবে। অর্থাৎ মানুষকে জিজ্ঞেস করা হবে তার আকিদা বা বিশ্বাস কি ছিল? এবং সে কিসের ভিত্তিতে বা কোন বার্তাবাহকের মাধ্যমে আল্লাহ ও তাঁর রাসূলকে অস্বীকার করেছিল অথবা বিশ্বাস স্থাপন করেছিল।

দ্বিতীয় আদালত : হক্কুল্লাহ এর বিচার

২। দ্বিতীয় আদালতে আল্লাহ ও তাঁর রাসূল (সঃ) এর প্রতি করণীয় বিষয়াবলীর ব্যাপারে প্রশ্ন করা হবে। যথা নামায, রোজা, হজু, যাকাত এবং সুন্নাতের কতটুকু মেনে চলা হয়েছে। এছাড়াও কোরআন সম্পর্কে জিজ্ঞেস করা হবে, কোরআনের আদেশ-নিষেধের উপর কতটুকু আলম করা হয়েছে?

তৃতীয় আদালত : হক্কুল এবাদ বা বান্দার হকের বিচার

৩। তৃতীয় আদালতে মানুষ এবং অন্যান্য মাখলুকাতের হক ও অধিকার সম্পর্কে প্রশ্ন করা হবে। এখানে মানুষকে তার জান-মাল, মান-সম্মান, দায়িত্ববোধ এবং মানুষের হক, পশুপাখির হক, পরিবেশের হক সম্পর্কে প্রশ্ন করা হবে।

দোয়খের জীবন

যদি মহান আল্লাহ তায়ালা তাঁর স্বীয় করণ্যায় ক্ষমা না করেন তবে পাপী ও ফাসিকদের দীর্ঘ সময় দোয়খের প্রজ্জিলিত আগুনে থাকতে হবে। সেখানে দোয়খীদের জন্য থাকবে উত্তপ্ত আগুন ও গলিত পুঁজ-রক্ত। কাফিরগণ সেখানে চিরস্থায়ী অবস্থান করবে অপরদিকে গোনাহগার মুমিনদেরকে একটি নির্দিষ্ট মেয়াদ পর্যন্ত সেখানে থাকতে হবে।

চিরস্থায়ী সুখময় বাসস্থান (জান্নাত)

সেই সব বিশ্বাসীগণ যারা পৃথিবীর জীবন কাটিয়েছে এবং নিজেদেরকে গোনাহ থেকে বাঁচিয়ে রেখেছে; মহান আল্লাহ ইজ্জতে রাবুল আলামীনের অশেষ দয়া ও করণ্যায় তারা জান্নাতে প্রবেশ করবে। আর এটাই হবে তাদের চিরস্থায়ী ঠিকানা। মূলত একজন জান্নাতীর জন্য এটা হবে এই পৃথিবীর চাহিতে অনেকগুণ বড়। জান্নাতীরা হবে উচ্চতায় হয়রত আদম (আঃ) এর সমান, সৌন্দর্যে হবে হয়রত ইউসুফ (আঃ) এর মতো, বয়সে হবে হয়রত ঈসা (আঃ) এর বয়সী, কঠ হবে হয়রত দাউদ (আঃ) এর মতো এবং চিরত্ব হবে হয়রত মুহাম্মদ (সঃ) এর মতো। আল্লাহ (আয়া ওয়া যাল্লা) তাদের সঙ্গে সরাসরি কথা বলবেন, তাদের কাছে প্রকাশ করবেন স্বীয় নিরূপম অতুলনীয় সৌন্দর্য। জান্নাতে থাকবেন অসুস্থ্যতা, বাধ্যকতা, মৃত্যু, না কোন সমস্যা তাদেরকে জর্জরিত করবে, না কোন দুঃচিন্তা তাদেরকে স্পর্শ করতে পারবে। এই জান্নাত হবে তাদের জন্য, যারা পৃথিবীতে তাদের প্রতিপালককে খুশি করেছে।

মূল কথা :

এই রাস্তা (তরীকায়ে মুহাম্মাদীয়া) এ শিক্ষায় দেয় যে, মানুষ তার শরীর-মন, রূহ ইত্যাদি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকে কিভাবে গোনাহ থেকে পবিত্র রাখবে যাতে করে জাহানামের ভয়ানক শাস্তি থেকে নিজেকে নিরাপদ রেখে জান্নাতে প্রবেশ করতে পারে। অন্তর ও মনকে পবিত্র করার এই পক্রিয়াকে তাফ্কিয়ায়ে নফস্ বলে। তাফ্কিয়ায়ে নফস্ এর মাধ্যমে মানুষ আল্লাহর প্রিয় বান্দায় পরিণত হয়। আর আল্লাহ তায়ালাও তার উপর রাজী ও খুশী হয়ে যান। অন্যথায়, মৃত্যুর পর তাদের (অপবিত্র আত্মার) জন্য অপেক্ষা করছে কঠিন আহ্যাব।

বিভিন্ন প্রকারের প্রশ্ন ও জওয়াবঃ

প্রশ্নঃ এই রাস্তার গত্বয় কোথায়?

উত্তরঃ আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্থাৎ তাঁকে খুশি করা।

প্রশ্নঃ সকলের স্রষ্টা আল্লাহকে কিভাবে সন্তুষ্ট বা রাজী করানো যায়?

উত্তরঃ আল্লাহকে সন্তুষ্ট বা রাজী করতে হলে নিচের চারটি কাজ করতে হবেঃ-

১। আল্লাহ ও তাঁর আদেশ-নিষেধকে সবার উপর প্রাধান্য দেওয়া :

সকল প্রকার বানোয়াট এবং মানুষের তৈরী মিথ্যা উপাসনার উপরে এবং যাবতীয় সৃষ্টি বস্তর উপরে আল্লাহ উজ্জ্বল আলামীন কে প্রাধান্য দিয়ে তাঁর প্রত্যেকটি আদেশ-নিষেধের বিরোধীতা না করে সেগুলোর উপর দৃঢ়চিত্তে (শক্তভাবে) আমল করা।

২। হ্যরত মুহাম্মদ (সাঃ) এবং তার দেখানো পথ (সুন্নাহ) এর প্রতি সম্মান প্রদর্শন করা :

মহান আল্লাহ তায়ালার পর পেয়ারী হাবীব হ্যরত মুহাম্মদ (সাঃ) এবং তার দেখানো পরিত্ব সুন্নাহ কে অগ্রাধিকার দেওয়া এবং সকল প্রকার মত ও পথ বাঁদ দিয়ে হ্যুর (সাঃ) এর দেখানো পথে নিজেকে পরিচালিত করা, যে ভাবে ছাহাবায়ে কেরাম (রাঃ) নিজেদের জীবনে সুন্নতের অনুসরণ করে গেছেন।

৩। সৃষ্টি সমূহের প্রতি ভালবাসা :

সকল মাখলুকাতের হক আদায় করা এবং পরিত্ব কোরআন এবং সুন্নাহর শিক্ষা মতাবেক তাদের প্রতি এহ্সান করা। এবং সুন্দর এবং সাবলীল ভাবে তাদেরকে মিথ্যা, অসৎ কর্ম থেকে বিরত রেখে সত্যের পথে আনার চেষ্টা করা, যাতে তাদেরকে পরকালের ভয়াবহ আয়াবের হাত থেকে রক্ষা করা যায়।

৪। আল্লাহর উপস্থিতি (আল্লাহ পাক সদা সর্বদা বিরাজমান) :

অন্তরে এই ধ্যান করা যে আল্লাহ তায়ালা সদা সর্বদা বিরাজমান এবং তিনি আমার সকল কৃতকর্ম দেখছেন, আমার সব কথা শুনছেন এবং আমি তাঁরই সামনে সকল কিছু করছি।

প্রশ্নঃ কোন কোন জিনিষ আল্লাহর নৈকট্য লাভের পথে বাঁধার সৃষ্টি করে এবং তা থেকে আমাদের দুরে থাকা দরকার। বা সেসব আমাদের মূল লক্ষ্য বা উদ্দেশ্য হওয়া উচিত নয়।

উত্তরঃ নিচের অবস্থা বা বিষয়গুলো একজন মানুষের মূল উদ্দেশ্য হওয়া উচিত নয়-

১। ভাল ভাল সপ্ত দেখা

২। খেয়ালের বশে কেরামতি প্রদর্শন করা

৩। ইলহাম বা এধরনের খোদা প্রদত্ত অবস্থার সৃষ্টি করা

৪। যিকির বা মোরাকাবার মাঝে আলো বা নূর দেখা

৫। ঝাড়ফুঁক বা তাবিজ করার জন্য অনুমতি লাভ করা

৬। জীনকে আয়ত্তে আনা এবং জীনের মাধ্যমে রোগীর চিকিৎসা করা

৭। রিয়িক বা ব্যবসা বৃদ্ধির আশা করা

৮। শারীরিক ও মানসিক রোগ থেকে মুক্তি পাওয়া

৯। ভবিষ্যৎ সম্পর্কে ধারণা করা এবং অন্যের মনের কথা বলতে পারা

১০। মামলায় বা দুনিয়াবী কাজে কামিয়াবী হাত্তিল করা

১১। এই ধারণা করা যে, নেক কাজ আপনা আপনিই হবে এবং এমনিতেই গোনাহ মাফ হবে, এর জন্য কোন পরিশ্রম করতে হবে না

১২। এই ধারণা করা যে, কোন খারাপ চিন্তা-চেতনা আসবে না

১৩। বেশী বেশী সত্তান লাভ করা বা বৃদ্ধি হওয়া

১৪। কোন সৎ কাজ বা উপহার তুল্য কাজের দায়িত্ব নেওয়া এবং তাতে কোন প্রকার গোনাহে লিপ্ত থাকা

১৫। মনে মনে এমন আসা করা যায় যে, গোনাহের প্রতি (আপনার) সামান্যতম টান নেই

১৬। বিভিন্ন প্রকার গুণাবলীর ভাব প্রদর্শন কার (উদাহরণ স্বরূপ বলা চলে, আপনার মধ্যে যে সব গুণাবলী রয়েছে সেসব দেহের বা কাজের অঙ্গিভঙ্গিতে প্রদর্শন করা)

১৭। মানুষের দৃষ্টি আকর্ষণ করা (অর্থাৎ মানুষের চোখে ভাল হওয়া)

১৮। সবকিছু আপনার অনুকূলে থাকবে বা আপনি যেভাবে ভাবছেন সেভাবে হবে এমনটি মনে করা

১৯। এবাদতে আনন্দ-উল্লাস প্রকাশ করা

২০। উপরের কিছু বিষয় বা দাবি যেমন ভবিষ্যৎ সম্পর্কে বলা এবং অপরের মনের খবর বলা সম্পূর্ণ শরীয়ত বিরুদ্ধী ।

উপরের সকল বিষয়সমূহ আমাদের চরম লক্ষ্য বা উদ্দেশ্য নয় । কিছু কিছু বিষয় প্রশংসনীয় এবং কিছু নিন্দনীয় ।

মূল লক্ষ্য :

উপরের আলোচিত বিষয়গুলো আমাদের মূল লক্ষ্য হওয়া উচিত নয় বরং আমাদের লক্ষ্য বা উদ্দেশ্য হওয়া উচিত পরিত্র কোরআন এবং হ্যরত মুহাম্মদ (সা:) এর সুন্নাহ্র আলোকে মহান আল্লাহর নৈকট্য লাভ করা । যথা-

১। বিশ্বাস বা আকিদা : অন্য কথায় আল্লাহ, ফেরেন্টা, রাসূল, কিতাব এবং পরকালের উপর ঈমান আনা ।

২। এবাদত : নামায, রোজা, হজ্জ, যাকাত, যিকর এবং তেলাওয়াত করা ।

৩। ওয়াদা বা চুক্তি রক্ষা করা : তথা যাবতীয় লেন-দেন ও কাজ-কারবার সম্পর্কিত চুক্তি

৪। সামাজিক জীবন-যাপন : পোষাক-পরিধান, খাওয়া-দাওয়া, নিদ্রা যাওয়া সহ জীবনের সাধারণ প্রয়োজনে হ্যরত মুহাম্মদ (সা:) এর সুন্নাতের অনুসরণ করা ।

৫। আখলাক বা চরিত্র : নিজেদের জীবনে হ্যরত মুহাম্মদ (সা:) এর চরিত্রের গুণাবলী হাসিলের চেষ্টা করা । যেমন-

দৈর্ঘ্য (বিপদ বা খুশীর সময় কোন ধরনের শরীয়তাত বিরোধী আমল অন্তরে, মনে বা কাজের মাধ্যমে প্রকাশ না করা ।

এখলাচ (নেক আমল একমাত্র আল্লাহর সম্পূর্ণ লাভের জন্য, দুনিয়াবী স্বার্থ হাসিলের জন্য নয়)

শুকুর আদায় (আল্লাহ হতে প্রাপ্ত সকল নিয়ামতের শুকুর আদায় করা এবং মনে এই ধারণা করা যে, যা কিছু নিয়ামত আল্লাহর নিকট থেকে এসেছে তা আমার নিজ ক্ষমতা বলে হয়নি)

যিকর (প্রতিটি মুহূর্ত মন-অন্তর ও রংহে আল্লাহর উপস্থিতি আছে বলে বিশ্বাস করা এবং মৌখিক ও শারীরিকভাবে এই ভাব প্রকাশ করা যে তিনি আমাকে দেখছেন এবং তার অনুসরণ করা)

তাওয়াক্কুল (প্রয়োজনীয় উপকর সংগ্রহ করা তবে সর্বদা আল্লাহর কুদরতের দিকে ধ্যানকে মনোনিবেশ করে যাবতীয় কিছু তাঁর উপর সপে দেওয়া এবং এর ফলাফলের তাঁরই উপর ছেড়ে দেওয়া)

তাকওয়া (আখিরাতের চিন্তা করা এবং দুনিয়ার প্রতি আসক্তহীন হওয়া)

[টীকা : মূল উদ্দেশ্য গুলোর সাথে অন্যান্যগুলো হাসিল হয়ে গেলে আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করা আর হাসিল না হলে আল্লাহর নৈকট্য বা সম্ভোষ্টি লাভের জন্য কঠোর চেষ্টা করা।]

প্রশ্ন ৪ এই পথে চলতে হলে আমাকে প্রথমে কি করতে হবে?

উত্তর : আল্লাহর সাথে সম্পর্ক স্থাপনের এই পথে চলতে হলে তিনটি শর্ত পালন করতে হবে, তা নাহলে এই সফর শেষ করা যাবে না।

প্রশ্ন ৫ শর্তাবলী কি কি?

উত্তর : প্রথম শর্ত আকিদা বা বিশ্বাস : আকিদা বা বিশ্বাস হওয়া উচিত আহলে সুন্নাত ওয়াল জামাত মোতাবিক। আকিদার উদ্দেশ্য হল মানুষ কোন কোন জিনিষের উপর বিশ্বাস স্থাপন করবে এবং কি ধরনের বিশ্বাস রাখবে। আকিদার রয়েছে সাতটি স্তরঃ

১। আল্লাহ প্রতি বিশ্বাসঃ আল্লাহর সমস্ত গুণাবলীতে বিশ্বাস রাখা এবং তাঁর সঙ্গে কোন কিছুকে শরীক না করা। এ বিশ্বাস রাখতে হবে যে, কেউ তাঁর সমতুল্য নয় এবং তিনি কারো মতো নন। কেউ তাঁর অংশীদার নয় এবং তিনি কারো অংশ নন, তিনি জ্ঞান ও ধারণার উর্দ্ধে।

২। ফেরেশ্তাদের প্রতি বিশ্বাসঃ সকল ফেরেশ্তার উপর এই বিশ্বাস রাখা যে তারা নিষ্পাপ। তারা আল্লাহর ভক্ত্যের বাহিরে কোন কাজ করে না বরং তিনি যে আদেশ করেন তা তারা পালন করে।

৩। কিতাব সমূহ প্রতি বিশ্বাসঃ আল্লাহর নাযিলকৃত সকল আসমানী কিতাবের প্রতি ঈমান আনা কিন্তু কেবলমাত্র পবিত্র কোরআনের ইপর আমল করা। যা নাযিলের পর পূর্ববর্তী সকল আসমানী কিতাবসমূহ রাহিত হয়েছে (যেমন, তাওরাত, যবুর ও ইন্জিল)

৪। নবী-রাসূলগণ প্রতি বিশ্বাসঃ সকল নবী-রাসূলের উপর ঈমান আনা যে তারা সমস্ত মাখলুকাতের মধ্যে শ্রেষ্ঠ এবং যাবতীয় গোনাহ হতে পবিত্র। কিন্তু দুজাহানের সরদার, সকল নবী-রাসূলগণের নেতো হ্যরত মুহাম্মদ মুস্তফা ছাল্লালাহু আলাইহি ওয়া ছাল্লাম এর দেখানো পথের অনুসরণ করা।

৫। কিয়ামত দিবসের প্রতি বিশ্বাসঃ কিয়ামত দিনের উপর বিশ্বাস রাখতে হবে যে, সেদিন সকল মাখলুকাতকে আল্লাহ তায়ালার দরবারে হাজিরা দিতে হবে। যারা গত হয়েছেন বা যারা আগামীতে আসবেন প্রত্যেকেই তাঁর সামনে উপস্থি হতে হবে। সেদিন আল্লাহ পাক কাউকে পূরক্ষৃত করবেন অগণিত নিয়মত দিয়ে আবার কাউকে ইনসাপের সাথে শাস্তি দিবেন তার গোনাহের কারণে, সেদিন কারো উপর কোনরূপ জুলুম করা হবে না।

৬। তাকদীর বা ভাগ্যের উপর বিশ্বাসঃ এই বিশ্বাস রাখা যে, আল্লাহর জ্ঞান সকল সৃষ্টিকে পরিবেষ্টিত করে আছে এবং সকল কিছুর উপর একমাত্র তাঁর ক্ষমতা রয়েছে। তিনি যা ইচ্ছা তা করতে পারেন। বান্দার কোন কর্মই আল্লাহর জ্ঞানের বাহিরে নয়, বান্দার যাবতীয় আমল তিনি জানেন। বান্দা তার আমলসমূহ নিজের ইচ্ছা মতই করে থাকে, আল্লাহ ইজ্জতে রাবুল আলামীন কাউকে কোন আমল করতে বাধ্য করেন না। বান্দাকে তার ইচ্ছার স্বাধীনতা দান করেছেন। বান্দা ভাল কাজ করলে তিনি খুশী হন আর খারাপ কাজ করলে তিনি তার উপর নারাজ হন। ভাল-মন্দ কোন কিছুই তার কুদরতী জ্ঞানের বাহিরে নয়। এ বিশ্বাস রাখতে হবে যে, আল্লাহ পাক সকল প্রকারের দোষ-ক্রটি থেকে মুক্ত (যথা, মিথ্যা, জুলুম, অজ্ঞতা ইত্যাদি থেকে মুক্ত)।

৭। মৃত্যুর পরের জীবনঃ মৃত্যুর পরের জীবন বা পরকালের উপর বিশ্বাস রাখা। এই বিশ্বাস রাখতে হবে যে, মৃত্যুর পর সাবাইকে পুনরায় জীবিত করা হবে এবং সেখানে এক নতুন জীবন শুরু হবে, যে জীবনের কেবল শুরু আছে কিন্তু শেষ নেই অর্থাৎ সেখানে মৃত্যু নেই।

খতমে নবুয়ত :

আমাদের নবী হ্যরত মুহাম্মদ (সঃ) সর্ব শেষ নবী, তার পরে আর কোন নতুন নবী-রাসূল আসবেন না। যদি কেউ নিজেকে নতুন নবী হিসেবে দাবি করে তবে নিশ্চিতভাবে সে মিত্যাবাদী এবং ঈমান ও ইসলাম থেকে বাহিরে চলে যাবে। তার অনুসারীগণও ঈমান ও ইসলাম থেকে খারিজ বা বাতিল হয়ে যাবে। কিয়ামতের নিকটবর্তী সময়ে হ্যরত ঈসা (আঃ) এই পৃথিবীতে আসবেন আমাদের শেষ নবী হ্যরত মুহাম্মদ (সঃ) এর উম্মত হিসেবে। তিনি কোন নতুন শরীয়ত বা হ্রকুম-আহ্কাম নিয়ে আসবেন না, বরং তিনি পবিত্র কোরআন এবং হ্যরত মুহাম্মদ (সঃ) সুন্নাতের অনুসারী হয়ে সমগ্র পৃথিবীতে ইসলামী শাসন প্রতিষ্ঠিত করবেন।

ছাহাবায়ে কেরাম আহলে বাইয়াত (রাঃ) :

হ্যরত আবু বকর (রাঃ), হ্যরত ওমর (রাঃ), হ্যরত ওসমান (রাঃ) ও হ্যরত আলী (রাঃ) অন্য সকল ছাহাবী হতে উত্তম। তারপর দশজন সুসংবাদ প্রাণ ছাহাবী, তাদের পর বদরী ছাহাবী এবং ধারাবাহিকভাবে অন্যান্য ছাহাবীদের মর্যাদা রয়েছে। হ্যরত মুহাম্মদ (সঃ) এর পবিত্র স্ত্রীগণ (যেমন, হ্যরত খাদিজা, হ্যরত আয়েশা, হ্যরত হাফসা (রাঃ)) হলেন সকল বিশ্বাসীদের মা, তাদেরকে অবশ্যই সম্মান দিতে হবে। হ্যরত মুহাম্মদ মোস্তফা (সঃ) এর পরিবারবর্গ, হ্যরত ফাতেমা (রাঃ), হ্যরত হাসান (রাঃ), হ্যরত হোসাইন (রাঃ) যারা বেহেস্তের সরদার তারা হলেন আহলে বাইয়াতের মধ্যে অন্তর্ভৃত। যারা হ্যরত মুহাম্মদ (সঃ) এর ছাহাবী এবং আহলে বাইয়াতের উদ্দেশ্যে খারাপ কিছু বলে তারা হল অভিশপ্ত, যারা তাদের কে কাফির বলে গালি দেয়; তারা নিজেরাই কাফির।

আল্লাহর ওলীগণ :

সেসব নেক বান্দা রাসূল (সঃ) এর সুন্নাতের অনুসরণ করে আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জনের জন্য তাদেরকে আল্লাহর ওলী বলা হয়। তাদের সম্মান করলে বরকত হাসিল করা যায় আর তাদের সাথে বেয়াদবী করাটা একদম অনুচিত। ওলী তারাই যারা নিজেদেরকে হজুর (সঃ) এর সুন্নাতের উপর প্রতিষ্ঠিত রাখে। যদি আল্লাহ তায়ালা মর্জি করেন তবে তাদের মাধ্যমে কোন কেরামতী বা অসারাধন কিছু প্রকাশ করতে পারেন, তবে এটা বেলায়তের জন্য জরুরী নয়। সবচেয়ে বড় কেরামতী বা অলৌকিকতা হল নিজের জীবনকে হজুর (সঃ) এর সুন্নাতের এবং তার দেখানো জীবন-যাত্রার উপরে পুরোপুরি প্রতিষ্ঠিত করা।

শয়তানের ওলী বা সাথী :

যে লোক নিজেকে আল্লাহর ওলী হিসেবে দাবি করে এবং এমন কিছু কাজ মানুষের সামনে প্রদর্শন করে যে সে শুন্যে উড়তে পারে, পানিতে চলতে পারে অথবা অন্যের মনের খবর বলতে পারে কিন্তু মুহাম্মদ (সঃ) এর সুন্নাতের বিরোধীতা করে অবশ্যই সে শয়তানের ওলী বা সাথী। নামায ত্যাগকারী বা শরীয়ত সম্মত কারণ ছাড়ায় জামাতে নামায না পড়া, দাঢ়ি কামানো, অপরিচিত বেগানা মহিলার সঙ্গে মেলামেশাকারী পুরুষ, অপরিচিত পুরুষের সঙ্গে মেলামেশাকারীনি মহিলা, ভাগ্য গণনাকারী আল্লাহর ওলী বা বন্ধু হতে পারে না। যেসব লোক তাদের স্বপ্ন বা খেয়ালের ভিত্তিতে শরীয়তের মধ্যে নতুন কিছু ঢোকানোর চেষ্টা করে তারাও শয়তানের অনুসারী, পথভৃষ্ট এবং দীনহীন। তাদের মধ্যে এই সব লোকেরাও শামিল যারা নামায আদায় করেনা কিন্তু বলে আমাদেও অন্তর সব সময় নামাযের মধ্যেই রয়েছে। আরো বলে আমাদের ইবাদত ও সুন্নত এর উপর চলার দরকার নেই, কারণ আমরা পৌঁছে গেছি। হ্যাঁ, এটা সত্য- তারা পৌঁছে গেছে। তবে কোথায় পৌঁছে গেছে তারা? তারা পৌঁছে গেছে গোমরাহী ও জাহানামের তলদেশে, না তারা পৌঁছাতে পারবে আল্লাহর কাছে, না তারা অর্জন করতে পারবে আল্লাহর সন্তুষ্টি। (আকিদায়ে তাহাবী, শরহে ফিকহুল আকবার, তাকমিলুল ঈমান)

ঈমানের প্রধান প্রধান অঙ্গ-প্রতিক্রিয়া, যা উপর বিশ্বাস স্থাপন করা এবং মেনে চলা প্রত্যেক মুসলমানের জন্য আবশ্যিক।

ঈমানের ভিত্তি (যার প্রতি বিশ্বাস আনা আবশ্যিক)	ইং জিল গ্র	চৰ জি লে ন	মার হৰ ণ	ঈমানের প্রাথমিক বিশ্বাস অর্জনের জন্য যে সব বই পাঠ করা দরকার	মন্তব্য/ অভিজ্ঞতা
আল্লাহ				‘ফিকাতুল আকবার’ [লেখক- ঈমাম আবু হানিফাহ (রহঃ)]	
ফেরেস্তা (মালাইকাহ)				‘আকিদায়ে তাহাবী’ [লেখক- ঈমাম তাহাবী (রহঃ)]	
আসমানী কিতাবসমূহ				‘আকিদা’ [লেখক- আহমদ দারবাহ]	
নবী-রাসূলগণ				‘ঈমানের ভিত্তি বা স্তুতি’ [লেখক- ঈমান মুহাম্মদ গাজালী (রহঃ)]	
শেষ বিচারের দিন (কিয়ামত)				‘তাকমিলুল ঈমান’ [লেখক- হযরত আব্দুল হক মুহাম্মদিসে দেহলবী (রহঃ)]	
তাকদীর বা ভাগ্য					
মৃত্যুর পরের জীবন (আখিরাত বা পরকাল)					

প্রশ্ন ৪ দ্বিতীয় শর্ত কি?

উত্তর ৪ ঈমান-আকিদা বা বিশ্বাসের সম্পর্ক মানুষের অন্তর ও জ্ঞানের সাথে, দেহের সাথে এর কোন সম্পর্ক নেই। যে দেহ আমাদের নিকট আমান্ত হিসেবে রয়েছে তাকে আমরা কিভাবে ব্যবহার করব? কোন কোন আমল দ্বারা আল্লাহ তায়ালা রাজী হয়ে যান আর কোন কোন আমলের দ্বারা আল্লাহ পাক নারাজ হয়ে যান? কিভাবে ইবাদত করা উচিত? এই প্রকারের ফিকাহ বা মাসলা-মাসায়েল অর্থাৎ হালাল থেকে হারাম এবং হারাম থেকে হালাল পার্থক্য করাকে জ্ঞান বা ইলম বলে। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হল, বান্দাকে জানতে হবে গোসল, ওয়, নামায, রোজা, হজ্জের মত আমলগুলোকে নষ্ট হয়ে যেতে পারে? বান্দাকে শরীয়ত সম্পর্কিত এই সব জ্ঞান বা ইলম অর্জন করা দরকার। উদাহরণ স্বরূপ বলা যেতে পারে, গোসলের রয়েছে তিনটি ফরজ, ১- গরগরা কুলি করা, ২- নাকে পানি দেওয়া যাতে পানি নাকে নরম অংশ পর্যন্ত পৌঁছে, ৩- শরীর ধোত করা (সমস্ত শরীরে এমনভাবে পানি ঢালতে হবে যাতে চুল পরিমাণ জায়গা বাঁকি না থাকে)। গোসলের মধ্যে এই তিনটি কাজ না করলে গোসল আদায় হবে না আর ঐ অবস্থায় কোন ইবাদাত গ্রহণযোগ্য হবে না বরং নেকীর বদলে মারাত্মক পাপ হতে পারে।

ফিকাহ এর মাসলা-মাসায়েল (ইবাদত ও জীবনযাপনের জন্য জরুরী ইসলামী নিয়ম-কানুন) :

ফিকাহ (ইসলামী আইন- কানুন)	ফরজ (অবশ্যই পালনীয়)	ওয়াজিব (দরকারী)	সুন্নাহ (নবীর দেখানো পথ)	মুস্তাহব (করলে ছওয়ার, না করলে গুণা হবে না)	মাকরহ (অপচন্দ করা)	মুফছিদাত (যেসব কাজ নিষ্ফল করে দেয়)
ইসতেওগা (গোপন জায়গা ধৌত করা)						
ওয়ু						
গোসল						
নামায						
রোজা						
যাকাত						
হজ্জ						
ওমরা						
আয় এবং ব্যয় করা (শরীয়ত মতাবেক)						

প্রশ্ন ৪ আল্লাহকে রাজী করানোর তৃতীয় শর্ত কি?

উত্তর ৪ : অতীতের খারাপ আমলের সংশোধন করা। এর চাইতে উত্তম কি হতে পারে যে, বান্দা তার আগামী জীবন আল্লাহ তায়ালার নির্দেশ এবং পেয়ারে হাবীব রাসুল ছাল্লালাহু আলাইহি ওয়া ছাল্লামের সুন্নাতের অনুযায়ী পরিচালিত করবে। কিন্তু, বান্দা যদি তার অতীত জীবনে আল্লাহর হক অথবা রাসুল (সঃ) এর হক কিংবা মাখলুকাতের হক নষ্ট করে থাকে, তবে তাকে সেই হক আদায় করে নিতে হবে অথবা ক্ষমা চেয়ে নিতে হবে।

প্রশ্ন ৫ আল্লাহর হক সমূহ কি?

উত্তর ৫ আল্লাহর হক সমূহ :

- ১) আল্লাহর সাথে কাউকে শরীক না করা অর্থাৎ শিরক না করা।
- ২) ইবাদত করা কেবলমাত্র তাঁর সন্তুষ্টি অর্জনের জন্য, মানুষকে দেখানোর জন্য নয় বা মানুষের কাছ থেকে সম্মান লাভের উদ্দেশ্যে নয়।

আল্লাহর সন্তুষ্টি লাভের চারটি উপায়

চৰম

লক্ষ্য আল্লাহর

সন্তুষ্টি এবং

ক্ষমা

- নেক বা ভাল কাজসমূহ করবো শুধুমাত্র আল্লাহকে রাজি করার জন্য; অন্য কোন উদ্দেশ্যে নয়।

মনে রাখতে হবে যে, আমি ধার্থনা দ্বারা আল্লাহর হক আদায় করতে সক্ষম নয়, ব্যক্তিগতভাবে সম্পর্কে সমক্ষ অবগত।

থৃক্তগুরুত্বে আমি আল্লাহ পাকের অশেষ কর্মান্বয় সহজ-সরল পথে চলতে পারছি এবং তাঁর সন্তুষ্টি লাভ করতে পারব।

মনে এই ধারণা রাখা যে, আল্লাহ এবং তাঁর জাত বা সন্তা সর্বদা বিরাজমান

4

1

মনে-থাণে,
কাজে-কর্মে
এবং আভরিক
ও মৌখিকভাবে
আল্লাহ এবং তাঁর
আদেশ-বিধেয়কে
সবকিছুর উপরে
প্রাধান্য দেওয়া।

2

(আল্লাহ তায়লার পর)
হ্যারত মুহাম্মদ
(সান্ন) এবং তাঁর
সুন্নাহকে সবচেয়ে
বেশী ভালবাসা,
সম্মান করা এবং
জীবনের প্রতিটি
ক্ষেত্রে সুন্নাতের
অনুসরণ করা।

3

মাখলুকাত বা সষ্ঠি সমূহের হক আদায়
করে তাদের প্রতি সহানুভূতি প্রকাশ করা।
ক. পর্যবেক্ষণ সহযোগিতা
খ. পরকাল
খন্দ-বন্ধ-বাসস্থান
এবং অন্যান্য প্রয়োজন
সমূহ পূরণ করা।

ভাল কাজের দিকে ডাকা
এবং খারাপ কাজ থেকে
বিরত রাখা।

তারীক্ত (পথ)

শাঈখ / শিক্ষক

প্রাপণ চেষ্টা করা

পরিশ্রম/থেষ্টা

(মুয়াবদাহ)

ইস্তিকামাহ

(চলতে থাক)

- ৩) অতীতে যদি কোন নামায বাদ পরে থাকে তবে সেসব নামাযের কায়া আদায় করে নেয়া এবং এজন্য আল্লাহর দরবারে তওবা করে ক্ষমা ভিক্ষা করা।
- ৪) রোজা কায়া হলে অর্থাৎ কোন কারণে নষ্ট হয়ে গেলে তা পূরণ করে দেওয়া এবং শরীয়ত মতাবেক কাফ্ফারা আদায় করা।
- ৫) সম্পদের যাকাত আদায় করা (যা অতীতে আদায় করা হয়, তার হিসেব করে আদায় করে নেওয়া)।
- ৬) হজ্জ ফরজ হয়ে গেলে সাথে সাথে তা আদায় করে নেওয়া।
- ৭) যদি কেউ কোন মান্ত করে থাকে বা আল্লাহর সাথে কোন ওয়াদা করে থাকে, অথবা কোন কসম খেয়ে থাকে কিন্তু পূরণ করেনি তবে তা পূরণ করা বা তার কাফ্ফারা আদায় করা।

প্রশ্ন ৪ : আল্লাহর রাসুল হযরত মুহাম্মদ মোস্তফা (সঃ) এর হক সমূহ কি কি ?

উত্তর ৪ : হযরত মুহাম্মদ (সঃ) এর হক সমূহ :

- ১) হযরত মুহাম্মদ (সঃ) এবং তার নবুয়তের উপর পুরাপুরি বিশ্বাস স্থাপন করা।
- ২) পরিবার-পরিজন, সন্তান-সন্ততি, বাবা-মা এবং সৃষ্টিজগতের সবার চাইতে এবং সবকিছুর চেয়ে বেশী হযরত মুহাম্মদ (সঃ) কে মহৱত করা।
- ৩) হ্যুর (সঃ) এর সাথে সম্পর্কিত সকল বিষয়ের প্রতি সম্মান করা, পরিপূর্ণ মর্যাদা দেওয়া যেমন- তার দ্বীন, সুন্নাহ এবং তার দেখানো পথ।
- ৪) শরীয়ত, সুন্নাত ও তরীকা মানতে হবে- যেভাবে রহমতের নবী হযরত মুহাম্মদ (সঃ) তার জীবনযাপনের মাধ্যমে আমাদেরকে দেখিয়ে দিয়ে গেছেন।
- ৫) হযরত মুহাম্মদ (সঃ) এর দেখানো পথে মানুষকে দাওয়াত দিতে হবে অর্থাৎ তাবলীগ করতে হবে যেভাবে রাসুল (সঃ) করেছেন।

প্রশ্ন ৫ : নিজের জাত ও নফসের কি কি অধিকার বা হক রয়েছে?

উত্তর ৫ : নিজের সত্ত্বার বা নফসের হক সমূহ :

- ১) আল্লাহর অসন্তুষ্টি থেকে এবং জাহানামের আগুন থেকে নিজেকে নিরাপদ রাখতে হবে।
- ২) শারীরিক সুস্থিতার দিকে খেয়াল রাখতে হবে।
- ৩) প্রয়োজন মত নিদ্রা ও আরাম করতে হবে।
- ৪) শরীরকে পাক-পবিত্র রাখতে হবে।
- ৫) হালাল রিয়িক দ্বারা জীবিকা নিরবাহ করতে হবে।

প্রশ্ন ৬ : মাখলুকের হক সমূহ কি কি?

উত্তর ৬ : মাখলুকের হক সমূহ :

- ১) সম্পদের প্রতি হক : সম্পদের হক অর্থাৎ অতীত জীবনে যদি অন্যায় ভাবে কারো থেকে সম্পদ দখল করা হয় যেমন- জমিজমা, টাকা-পয়সা, সোনা-রূপা, অন্যান্য অলংকার ইত্যাদি। তাহলে ঐ সব অন্যায় ভাবে দখলকৃত সম্পদ তার মালিকের নিকট ফেরত দিতে হবে বা তার প্রকৃত ওয়ারিশদের কাছে পৌঁছে দিতে হবে এবং এর জন্য ক্ষমা চেয়ে নিতে হবে। যদি তাদের কাউকে না পাওয়া যায় তবে তাদের পক্ষ থেকে সাদকাহ করতে হবে এবং আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাইতে হবে।
- ২) জানের হক বা শরীর ও মনের প্রতি হক : যদি অন্যায়ভাবে কাউকে কষ্ট দিয়ে থাকেন বা হত্যা করেন অথবা মানসিকভাবে কষ্ট দেন, অবশ্যই তার নিকট থেকে ক্ষমা চেয়ে নিতে হবে।

৩) মান-সম্মানের প্রতি হক : কারো প্রতি মিথ্যা অপবাদ দেয়া, গীবত গাওয়া, কুৎসা রটা, বদনাম করা, মিথ্যা সাক্ষী দেওয়া, কাউকে কেন্দ্র করে এমন হাসি-ঠাট্টা করা যাতে তার সম্মানের হানি হয়, তাহলে অবশ্যই ঐ ব্যক্তির কাছ থেকে ক্ষমা চেয়ে নিতে হবে।

নোট ৪(যাদের হক নষ্ট করেছেন) ঐ সকল ব্যক্তির নিকট মাফ নিয়ে আল্লাহর দরবারে ক্ষমা চেয়ে তওবা করতে হবে।

৪) যদি কোন জন্ম-জানোয়ার বা পুশ-পাখিকে অন্যায়ভাবে আঘাত বা তাদের উপর জুলুম করেন, তার ক্ষতি সাধন করেন, অথবা মেরে ফেলেন তবে বিলম্ব হওয়ার আগেই আল্লাহর কাছে ক্ষমা চেয়ে তাওবা করা উচিত।

৫) পরিশেষে আল্লাহর কাছে ফরিয়াদ করতে হবে যে, হে আল্লাহ্ যাদের হক আমার দ্বারা বিনষ্ট হয়েছে কিন্তু সে সম্পর্কে আমার জানা নেই; তার জন্য আমাকে শাস্তি দিওনা বরং আপনার করণা গুণে মাফ করে দিও।

আল্লাহ্ তায়ালা ও বান্দাদের হকসমূহের একটি জরুরী মাসলা :

- প্রাণ বয়স্ক মুসলমানের জন্য উচিত সে একটি ওসিয়ত লিখে দিবে। হাদিসের ভাষায় : মুমিনের জন্য এটা উচিত নয় যে সে ওসিয়ত ছাড়া একটি রাতও কাটাবে।
- ওসিয়তে এটা লিখে দিবে যে তার দ্বারা কৃত কোন কোন হক আল্লাহর কাছে বাঁকী রয়েছে। যেমন- নামায, রোজা, হজ্জ, যাকাত ইত্যাদি। সাথে সাতে এও ওসিয়ত করবে যে তার মাল থেকে শরীয়ত মাফিক অংশ বের করে যাতে দান করা হয়।
- মানুষের সাথে যে সব লেন-দেন আছে তার পুরোপুরি লিখে রাখবে। কাকে টাকা-পয়সা দিবে আর কার কাছে থেকে নিবে ও কার নিকট ক্ষমা চাওয়া বাঁকী রয়েছে তাও লিখে দিবে।
- তারপর নিজের আত্মীয়-স্বজনদের, স্ত্রী, সন্তানদেরকে দীন ও সুন্নাতের উপর প্রতিষ্ঠিত থাকার জন্য বলবে এবং দুনিয়ার দ্বারা ধোকা খাওয়ার প্রতি সর্তক করবে। আল্লাহ্ তায়ালার সন্তুষ্টি লাভের জন্য তাদেরকে উপদেশ দিবে, যেমনভাবে মরণের কাছাকাছি পৌছে যাওয়া ব্যক্তি করে থাকে। তাতে নিজের জানায়া, দাপন-কাপন সম্পর্কিত বিষয়ের প্রতি নিজের ইচ্ছা প্রকাশ করবে।
- যদি কেউ তার ওসিয়তে শরীয়তে মুহাম্মাদীর বিপরীত কোন কিছু লিখে দেয় তবে তা পূর্ণ করা হবে না। যদি এমন করা হয় তবে ওসিয়তকারী ও তার ওসিয়ত পূরণকারী উভয়েই আল্লাহর নিকট দোষী বলে গণ্য হবে।

কিভাবে হক সমূহ পূরণ করা যায়?	আল্লাহর হক ও বান্দার হক সমূহ	হকের সম্পর্ক
	তাওহীদ ও এখলাচ, নামায, রোজা, যাকাত, হজ্জ, মানুত, মহৰত, ইবাদত-বন্দেগী, আনুগত্য, সম্মান প্রদর্শন	আল্লাহর হক
	ঈমান বা বিশ্বাস, মহৰত, আদব, সম্মান ও মর্যাদা প্রদর্শন, সুন্নাতের অনুকরণ, দীনের দাওয়াত ও তাবলিগ	রাসূল (সঃ) এর হক
	আখিরাতের আয়ার থেকে বাঁচা, সুস্থ্যতার প্রতি খেয়াল রাখা, হালাল রিয়িক তালাস করা, পাক-পবিত্র থাকা	নফসের হক
	(ব্যক্তির) জান-মাল, সম্মান, মর্যাদা এবং (ব্যক্তিকে দেওয়া) ওয়াদা পূরণ করা	মানুষের হক
	(মাখলুকের) প্রতি ভালবাসা, অন্যায় না আচরণ করা, অপব্যয় না করা, কোন নিয়ামত নষ্ট না করা	মাখলুকের প্রতি হক

তওবা করার নিয়মাবলী :

তওবার অর্থ এবং উদ্দেশ্য :

তওবা হল সেই দরজা যার মধ্য দিয়ে গোনাগার বান্দার আল্লাহ'র সন্তুষ্টি অর্জনের পথে প্রবেশ করতে পারে। তওবার শান্তির অর্থ ফিরে আসা বা প্রত্যাবর্তন করা অর্থাৎ গোনাগার বান্দা গোনার সীমানা থেকে নেকীর দিকে ফিরে আসা, জাহানামের অগ্নি থেকে জানাতের চিরশান্তির দিকে ফিরে আসা, দুনিয়ার আসঙ্গ থেকে পরকালের দিকে, শয়তানের তাবেদারী বা অনুকরণ করা থেকে রাসূল (সঃ) এর অনুসরণ-অনুকরনের দিকে, গায়রঞ্জাহর অনুসরণ থেকে এক আল্লাহ'র অনুসরনে, সৃষ্টিকে তুষ্টি থেকে সৃষ্টির তুষ্টির দিকে, আল্লাহ'র দূরত্ব থেকে তাঁর নিকটে, আল্লাহ'র পাকরাও থেকে তাঁর ক্ষমার দিকে, আল্লাহ'র অসন্তোষ থেকে তাঁর সন্তুষ্টি লাভের দিকে ফিরে আসা। সমস্ত ভুল এবং বাতিল পথ ছেড়ে দিয়ে সহজ-সরল সত্যের পথে ফিরে আসা যা সিরাতে মুস্তকীম নামে পরিচিত এবং এই পথেই যাত্রা আরম্ভ করা।

তওবার দু'রাকাআত নফল নামায :

আল্লাহ'র দরবারে তাওবা করার জন্য তওবাকারীকে দু'রাকাআত নফল নামাযের উদ্দেশ্যে ভালভাবে ওয়ু করে নেওয়া উচিত এবং পূর্বের কৃত গোনাহের স্মরণ করে অনুতপ্ত হওয়া এবং অঙ্গসিঙ্গ হয়ে আন্তরিকভাবে সবটুকু আবেগ উজার করে দিয়ে আল্লাহ'র জাল্লেশানহুর নিকট এই বলে ক্ষমা প্রার্থনা করতে হবে যে, “হে আল্লাহ, তুমি ব্যতিত আমার আর কোন স্রষ্টা নেই, নিশ্চিতই আমি ছাড়া তোমার অগণিত বান্দা রয়েছে কিন্তু আমার গোনাহ সমূহ মাফ করার মত কেহ নেই, একমাত্র তুমি ছাড়া। হে দয়াময় খোদা, তোমার অশেষ করণ্যায় আমাকে ক্ষমা করে দাও এবং বাঁকি জীবনটা গোনাহ থেকে বাঁচিয়ে রাখো। উক্ত দু'রাকাআত নফল নামাযের পূর্বে এবং পরে সরদারে আলম ইমামুল মুরসালীন কায়ানাতে রাসূল হ্যরত মুহাম্মদ মুস্তফা (সঃ) এর প্রতি দরংদ ও ছালাম পেশ করা উচিত। তওবার উক্তম সময় হল শেষ রাত্রি, যখন আল্লাহ' উজ্জ্বলে রাবুল আলামীন স্বীয় বান্দাকের লক্ষ্য করে ঘোষণা দেন- ‘কেউ কি আছে যে তার গোনাহসমূহের জন্য ক্ষমা চাইবে?’”

তাওবা না করা এবং তওবা করতে দেরী করা উচিত নয় :

নিচের উল্লেখিত শর্ত মৌতাবেক তওবা করা জরুরী। তওবা করার সময় বান্দা মনে মনে দৃঢ় ইচ্ছা পোষণ করবে (অঙ্গিকার নয়) যে ভবিষ্যৎ জীবনে গুনাহের কাজ থেকে নিজেকে দূরে রাখবে। তাওবা করার পর বান্দা যদি আবারও গোনাহ করে বসে তবে সঙ্গে সঙ্গে আল্লাহ'র দরবারে তওবা করে নিবে। যদি গোনাহ নাও করে তবেও তওবা করবে। তওবা করা থেকে নিজেকে বিরত রাখা উচিত নয়। কারণ, আল্লাহ' তায়ালা বার বার তওবাকারীকে পছন্দ করেন। আর মনে রাখা দরকার যে, কোন বান্দাই গোনাহ থেকে মুক্ত বা মাছুম নন, কেবলমাত্র ফেরেন্টা ও নবী-রাসূলগণ সমস্ত গোনাহ থেকে পবিত্র এবং মাছুম।

তওবা সম্পর্কিত শয়তানের ধোকা ও প্রতারণা :

বারবার গোনাহ করা আর কৃত গোনাহসমূহের জন্য তওবা না করেই আল্লাহ' তায়ালার ক্ষমা পাওয়ার আশা করা শয়তানের ধোকা ছাড়া অন্য কিছুই নয়। ক্ষমা না চেয়েই ক্ষমা পাওয়ার আশা করা একটা মন্ত বড় বোকামী ছাড়া কিছুই নয়, যার ফল নিরাশা আর ধোকা ছাড়া অন্য কিছু হতে পারে না। উদাহরণ স্বরূপ বলা যেতে পারে, ফলের গাছ না লাগিয়ে অথবা ফসলের বীজ বোপন না করেই ফল পাওয়ার আশা করা। এখানে, গাছ বা বীজ হল তাওবা আর ক্ষমা হল এর ফল।

কোন সময় পর্যন্ত বান্দা তওবা করতে পারে?

বান্দা ততক্ষণ পর্যন্ত তওবা করতে পারে যতক্ষণ পর্যন্ত তার রংহ দেহ থেকে বের হয়ে যায়নি এমনি কি বান্দার মৃত্যু তার কর্তনালীতে পৌঁছার পূর্বমুহূর্ত পর্যন্ত তাওবা করতে পারবে। নিশ্চয় তওবার দরজা বন্ধ করে দেওয়া হবে কিয়ামতের নিকটবর্তী সময়ে যখন সূর্য পশ্চিম দিক থেকে উদিত হবে। এরপর কোন তাওবাকারীর তওবা করুল করা হবে না।

তওবার চারটি শর্ত :

- ১) পূর্বের গুনাহের জন্য অনুতপ্ত ও লজ্জিত হওয়া।
- ২) কোন প্রকার গুনাহের কাজে লিঙ্গ থাকলে, সঙ্গে সঙ্গে তা পরিহার করা (ছেড়ে দেওয়া)।
- ৩) বাঁকি জীবনে গুনাহ না করা দৃঢ় ইচ্ছা পোষণ করা।
- ৪) যদি আপনার দ্বারা আল্লাহ্ তায়ালা ও তাঁর রাসূল (সঃ) এবং তাঁর সৃষ্টি মাখলুকের হক বা অধিকার নষ্ট হয়ে থাকে তবে শরীয়তের আইন অনুযায়ী হকসমূহ আদায় করে নিতে হবে।

তওবা সঠিক হওয়ার সাহার্যকারী কার্যসমূহ :

- ১) এখলাচ- গুনাহের কাজ ছেড়ে দেওয়া শুধুমাত্র আল্লাহ্ ভয়ে অন্য কারো ভয়ে নয়, মানুষ খারাপ বলবে বা দোষী সাবস্ত্য করবে এ জন্যও নয়।
- ২) তার তওবাও সঠিক হবে না যদি সে গুনাহের কাজ ছেড়ে দেয় প্রার্থিব কোন সুবিধা বা বড় পদ পাওয়ার আশায়।
- ৩) তার তওবাও সঠিক নয়, যে গুনাহের কাজ ছেড়ে দেয় অন্য কারো জন্য।
- ৪) তার তওবাও সঠিক নয়, যে রোগ থেকে মুক্তি পাওয়ার আশায় অথবা শারীরিক সুস্থিতা বজায় রাখার জন্য গুনাহের কাজ ছেড়ে দেয়। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায়, বেহায়পনা বা পুরুষ-মহিলার অবৈধ্য মেলামিশা। যদি কেউ এইডস্নামক মরণব্যবধি থেকে দূরে থাকার জন্য বেহায়পনার মত গুনাহ ছেড়ে দেয় তার তাওবাও কবুল হবে না।
- ৫) সেই চোরের তাওবাও সঠিক হবে না, যে চুরি ছেড়ে দিয়েছে এই জন্য যে সে ঘরে প্রবেশ করার কোন দরজা খুঁজে পায়নি অথবা ঘরে প্রবেশ করলে বিপদ হতে পারে অথবা পাহারাদারের কারনে ঘরে প্রবেশ করতে পারছে না।
- ৬) সেই তওবাকারীর তওবা কবুল হবে না যে নেশা ও মদ্য পান ছেড়ে দিয়েছে দারিদ্র্যতার ভয়ে।
- ৭) সেও প্রকৃত তওবাকারী নয় যে আপাতত গুনাহের কাজ থেকে নিজেকে বিরত রেখেছে পার্থিব সুযোগ-সুবিধা লুটে নেওয়ার জন্য। যেমন, যেনাকারীর শারীরিক শক্তি লোপ পাওয়া, অঙ্গ লোকের খারাপ দৃষ্টি না করা।

তওবার উপর দৃঢ় থাকার সাহার্যকারী কার্যবলী :

- ১) তওবাকারীকে সকল প্রকার প্রকাশ্য এবং অপ্রকাশ্য গুনাহ থেকে বিরত থাকা উচিত। প্রকাশ্য গুনাহ অর্থাৎ যেসব গুনাহের কাজের লিঙ্গ আছে বা লিঙ্গ হতে পারে সেসব ছেড়ে দেওয়া। আর অপ্রকাশ্য গুনাহ হল অন্তরকে গুনাহের চিন্তা-ফিকির থেকে বিরত রাখা। অতীতের গুনাহ ও পাপচারের কথা স্মরণ করে আনন্দ উল্লাস না করা এবং পুনরায় একই গুনাহ করার ইচ্ছা পোষণ না করা অথবা ভবিষ্যতে আরো গুনাহের কাজে লিঙ্গ হওয়ার ইচ্ছা পেশ না করা।
- ২) তওবাকারীকে সেসব গুনাহ থেকে বিরত থাকা উচিত যা সে অতি নগন্য গুনাহ বলে মনে করে। কারণ, ঐ সব ছোট ছোট গুনাহ বড় গুনাহের প্রতি উৎসাহিত করবে। যেমন, কুন্দন যেনার প্রতি আগ্রহ বাঢ়ায়।
- ৩) যেসব বিষয়- বন্ধু পাপের পথে নিয়ে যায় সেসব ত্যাগ করতে হবে। যেমন, অতি আধুনিকতা, মদ, অশ্লীল ছবি, গান, বাদ্যযন্ত্র ইত্যাদি।
- ৪) ঐ সব জায়গা থেকে দূরে থাকবে যেখানে গুনাহ করার সুযোগ করে দেওয়া হয়।
- ৫) ঐ সব বন্ধু-বান্ধবের কাছ থেকে দূরে থাকবে যারা পাপ কাজে উৎসাহ দেয় এবং আহ্বান করে। বরং ঐ সব বন্ধু-বান্ধবের সাথে মিশবে যারা ভালো কাজে উৎসাহ দেয়।
- ৬) কোন কোন সময় বিশেষ ধরনের কারাপ কাজ একজন লোকের উপর এমন ভাবে প্রভাব ফেলে যে ঐ খারাপ কাজ থেকে বের হয়ে আসা তার জন্য কঠিন হয়ে যায়। যেমন, কোন দলের নেতা, গায়ক দলের প্রধান, অভিনেতা-অভিনেত্রী ইত্যাদি।
- ৭) কেউ কেউ তওবা করতে এত বিলম্ব করে যে অনেক সময় মৃত্যু এসে যায়, অনেক সময় অন্তরে সীলমোহর এঁটে দেওয়া হয়। স্মরণ রাখা দরকার, তওবা করতে দেরী করাটাও এক প্রকারের গুনাহ, এই গুনাহের জন্যও তওবা করা দরকার।

৮) এই বিশ্বাস রাখতে হবে যে, নিজের তওবার মধ্যে ভুল-ক্রটি-বিচুতি কমতি থাকতে পারে এবং এই তওবা কবুল নাও হতে পারে অথবা এর মাধ্যমে পরিপূর্ণ ক্ষমা নাও মিলতে পারে। সুতরাং আল্লাহর রহমতের উপর ভরসা করতে হবে এবং এর জন্য দোয়া করতে হবে।

৯) এর জন্য দরকার যিকর ও নসিহত এর সমাবেশে হাজির হওয়া এবং আখিরাতের স্মরণের জন্য কবরস্থানের যিয়ারত করা।

১০) এ জন্য আরো দরকার একজন নেকার বান্দার সঙ্গে থাকা, যে সঠিক পথে চলতে এবং আল্লাহর নৈকট্য লাভের পথে সাহায্য করতে পারবে।

১১) যে শরীর হারাম ও অবৈধ খাদ্য দ্বারা বেড়ে উঠেছে এবং এর যাবতীয় শক্তি যা আল্লাহর পথে ব্যয় করা হয়নি; এখন থেকে সেই শরীর ও এর শক্তি আল্লাহর পথে ব্যয় করা এবং হালাল খাদ্য গ্রহণের মাধ্যমে আগামীতে এই শরীরকে পবিত্র করা দরকার।

শয়তানী ধ্যান-ধারণা মানুষকে তওবা থেকে বিরত রাখে :

১) অনেক সময় কিছু লোক বলে বেড়ায় যে, আমি তো তওবা করতে চাই কিন্তু এর দ্বারা আল্লাহ যে আমাকে ক্ষমা করে দিবেন এর নিশ্চয়তা (গ্যারান্টি) কোথায়?

২) কিছু লোক বলে যে, আমার গুনাহ অনেক বেশী এবং আমি ক্ষমার যোগ্য নই।

উত্তর : মাফ তো আপনা থেকে আসে না বরং আল্লাহর থেকে মাফ চেয়ে নিতে হয়। আল্লাহ জাল্লেশানহ পবিত্র কোরআনে এরশাদ করেন : “হে বনি আদম, যদিও তোমার গুনাহ আকাশ পর্যন্ত পৌঁছে যায় তথাপি তোমরা আমার নিকট ক্ষমা প্রার্থনা কর, আমি তোমাদের ক্ষমা করে দিব।”

হাদিস শরীফে এসেছে : “এক ব্যক্তি হ্যুর (সঃ) এর খেদমতে হাজির হয়ে আরজ করল, ইয়া রাসুলাল্লাহ ঐ ব্যক্তির ব্যাপারে কি ভুক্ত যে কিনা সকল প্রকার গুনাহের কাজে লিঙ্গ থাকে, না ছোট না বড়, তার কি তওবা করার অবকাশ আছে? হ্যুর (সঃ) জিজ্ঞেস করলেন তুম কি মুসলামন হয়েছ? সে উত্তর দিল হ্যঁ এবং কালিমা সাহাদাত পাঠ করল। ভাল কাজ কর এবং খারাপ কাজ থেকে বিরত থেকো, আল্লাহ তোমার বিগত খারাপকে নেকীর মাধ্যমে পরিবর্তন করে দিবেন। সে বলল, আমার প্রতারণা ও নাফরমানীকেও কি ক্ষমা করে দিবেন? হ্যুর (সঃ) ফরমান, হ্যঁ, তখন সে পরপর তাকবির উচ্চারণ করে তার চোখকে উজ্জল করে দিল বা তার চক্ষু ছল ছল করতে লাগল। (মুসনাদে আহ্মদ- ইমাম আহ্মদ বিন হাস্বল, মিনহাজুল কাশীদ্বীন ইবনে কুদামা মাকদিসি, তাওবা সৈয়দ মুহাম্মদ সালিহ)

পথ চলা শুরু

যখন কেউ উপরোক্ত তিনটি শর্ত পূরণ করে অর্থাৎ আকিন্নাকে সংশোধন করে নেয় এবং ফিকাহ্র জরুরী মাসাইলের জ্ঞান হাসিল করে এবং অতীত জীবনে আল্লাহ ও তাঁর মাখলুকের অধিকার প্রদানে যে ক্রটি-বিচুতি ঘটেছে তা আদায় করে নেয় তখন সর্ব প্রথম তার নিয়তকে ঠিক করে নিতে হবে। এরপর প্রতিজ্ঞা করবে যে আমি যা কিছু করছি সে সবই আখিরাতে সফলতা লাভ ও আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জনের জন্য, মানুষের কাছে সম্মান অর্জনের জন্য নয় বা লোক দেখানোর জন্য নয় অথবা কোন সম্পদ হাসিলের জন্যও নয়।

প্রথম স্তর/ধাপ- পবিত্রতা : সাতটি অঙ্গের তাকওয়া বা পরহেজগারী

প্রথমে স্তরে বা ধাপে শরীরের সাতটি অঙ্গকে যাবতীয় গুনাহ থেকে পবিত্র রাখার চেষ্টা করতে হবে। মূলত বান্দা এই সাতটি অঙ্গের দ্বারা নেক কাজ অথবা গুনাহের কাজ করে থাকে।

- ১) জিহবা ২) কান ৩) চোখ ৪) পেট ৫) হাত ৬) লজ্জা স্থান ।

যখন কেউ ঐ সমস্ত অঙ্গ ব্যবহার করে কোন গুনাহের কাজ করে তখন তার অন্তরে একটি কালো দাঢ় পড়ে যায়। যদি সে তওবা না করে তবে ধীরে ধীরে কালো দাগ তার সমস্ত অন্তরের ছড়িয়ে পড়ে। তখন সে সত্য মিথ্যার মধ্যে পার্থক্য করতে পারে না, ভাল থেকে মন্দকে আলাদা করতে পারে না। এভাবে তার অন্তর অঙ্গ হয়ে যায়।

এই পদ্ধতির মাধ্যমে বান্দা এক এক করে তার প্রত্যেকটি অঙ্গকে যাবতীয় গুনাহ থেকে পবিত্র রাখতে পারবে। যখন সাতটি অঙ্গকে গুনাহ থেকে পবিত্র করতে সক্ষম হবে তখন সে পবিত্রতার দ্বিতীয় স্তরে চলে যাবে।

এই ধাপের শুরুতে তওবাকারীকে প্রত্যেকটি অঙ্গের জন্য একটি করে শীট দেওয়া হবে যাতে বিভিন্ন গুনাহের বিবরণ লিস্ট করা থাকবে যেমন জিহবা দ্বারা ঘটিত গুনাহের লিস্ট। এই শীট অনুযায়ী ত্রিশ দিন কঠোর চেষ্টা করতে হবে অঙ্গসমূহকে গুনাহ থেকে পবিত্র রাখার। এই ত্রিশ দিনের প্রত্যেক দিন যদি অঙ্গসমূহ কে গুনাহ থেকে রক্ষা করতে পারেন তবে সেই অঙ্গ সম্পর্কিত শীটের বক্সে টাক চিহ্ন দিন আর যদি কোন অঙ্গকে গুনাহ থেকে রক্ষা করতে না পারেন তবে সেই অঙ্গ সম্পর্কিত শীটের বক্সে একটি ক্রস চিহ্ন দিন এবং দু' রাকাআত নফল নামায আদায় করে সেই গুনাহের জন্য তওবা করুন এবং আবার প্রথম থেকে শুরু করুন।

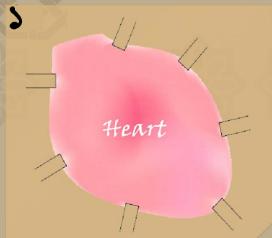
বান্দা তার জিহবা কে পবিত্র করে, কান শীট অনুসরনের মাধ্যমে কানকে পবিত্র করে পর্যায়ক্রমে অন্যান অঙ্গসমূহকে গুনাহ থেকে পবিত্র করতে সক্ষম হবে। এভাবে বান্দা একের পর এক অঙ্গকে গুনাহ থেকে পবিত্র করার মাধ্যমে দিনে দিনে বান্দা আল্লাহর নিকটবর্তী হয়ে যাবে।

হ্যুর (সঃ) এরশাদ করেন, “যে ব্যক্তি মন্দ কাজ করে আবার ভাল কাজও করে তার উদারহণ হচ্ছে, এই ব্যক্তির মত যে খুবই সংকীর্ণ লোহার তৈরী পোষাক পরিধান করে আছে, যা তার গলা পর্যন্ত আবদ্ধ হয়ে আছে। যখন সে কোন নেক কাজ করে তখন সেই নেক আমল সংকীর্ণ লোহার বর্মকে এক ধাপ খুলে দেয়, এভাবে যখন সে দ্বিতীয় নেকী করে তখন আরো এক ধাপ খুলে যায় অবশ্যে সে এর থেকে মুক্তি পায়।” (মুসনাদে আহ্মদ ৪১৪৫)

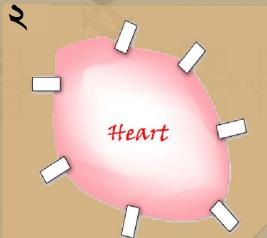
হ্যরত আব্দুল্লাহ ইবনে মাসউদ (রাঃ) থেকে বর্ণিত : এক ব্যক্তি নবী করিম (সঃ) এর নিকট আরজ করল, হে আল্লাহর রাসুল! বাগানে আমার সাথে এক মহিলার সাক্ষাত হলো। আমি তার সাথে মিলন ব্যতিত সবকিছুই করেছি। আমি তাকে জড়িয়ে ধরেছি এবং চুম্বন করেছি, এছাড়া আর কিছুই করিনি। এখন আপনি আমার সাথে যে ব্যবহার করতে চান করুন। রাসুল (সঃ) তাকে কিছুই বলেননি। যখন সে চলে গেল তখন হ্যরত ওমর (রাঃ) বললেন আল্লাহ তায়ালা তার কৃতকর্মের উপর একটি পর্দা রেখেছিলেন যা তার নিজেইর রক্ষা করা উচিত ছিল। তখন রাসুল (সঃ) তার দিকে দৃষ্টি দিয়ে ফরমালেন, তাকে আমার নিকট নিয়ে আস। ছাহাবায়ে কেরাম তাকে হ্যুর (সঃ) এর নিকট নিয়ে আসলেন। হ্যুর (সঃ) তাকে লক্ষ্য করে এই আয়াত টি পাঠ করলেন- “দিনের দুটি সময় সকাল-সন্ধ্যা এবং রাতের প্রথম প্রহর এ নামায আদায় করবে। নিশ্চয় পুণ্যকাজ গুনাহের কাজকে মুছে দেয়। এটা তাদের জন্য উপদেশ যারা তা গ্রহণ করে” (আল কোরআন সুরা-১১, আয়াত ১১৪)। হ্যরত মুয়া’জ (রাঃ) আরজ করলেন, হে আল্লাহর রাসুল (সঃ) এই কথাটা কি শুধু তারই জন্য প্রযোজ্য না সবার জন্য প্রযোজ্য? হ্যুর (সঃ) এরশাদ করলেন, এটা সবার জন্য সমান সুযোগ। (মুসনাদে আহ্মদ)

প্রথম স্তর

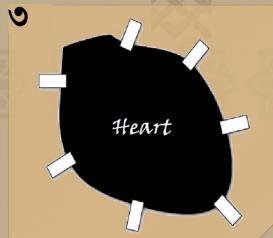
শরীরের সাতটি অঙ্গের পবিত্রতা অর্জন



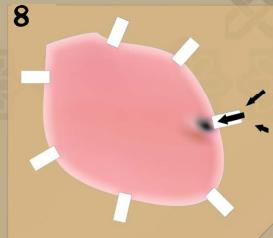
(হার্ট) অঙ্গের অবস্থা যখন বান্দা জন্ম লাভ করে। এই অবস্থায় শুনাহ করার আগের অবস্থা।



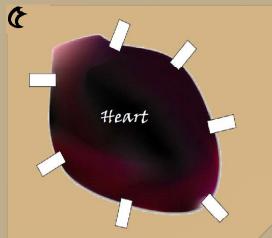
যখন অঙ্গের ইমানের আলো অর্ধৎ ইসলাম প্রবেশ করে অধিবা যখন কেউ ক্ষমা পাও হয়। এই অবস্থায় অঙ্গের (হার্ট) এতটাই পবিত্র থাকে যতটা পবিত্র থাকে যখন সে জন্ম গ্রহণ করে।



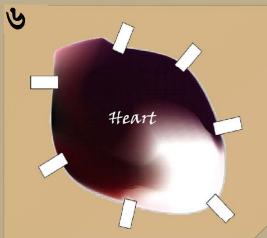
(হার্ট) অঙ্গের অবস্থা এই রূপ হয় যখন অঙ্গের কুফরী প্রবেশ করে।



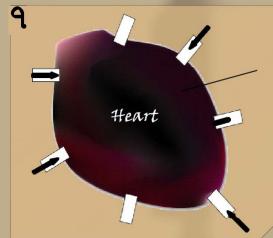
যখন মানুষ তার শরীরের কোন অঙ্গ ভ্যবহার করে শোনাহর কাজ করে তখন তার অঙ্গের একটি কালো দাগ পড়ে যায়।



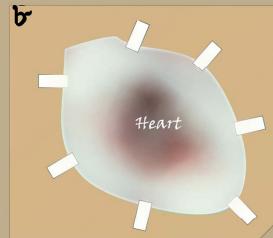
শুনাহ করার পর বান্দা যদি তওবা না করে এবং শুনানের কাজ করতেই থাকে তবে বান্দার গোটা অঙ্গের সেই পাপের প্রভাবে কালো হয়ে যায়। তখন অঙ্গের পাপ ও পশ্চের মাঝে পার্থক্য করতে পারে না।



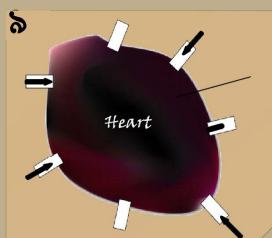
যদি বান্দা তাল কাজের মাধ্যমে তার শরীরের অঙ্গসমূহকে শুনাহ করা থেকে বিবরত না রাখে তবে অঙ্গের অঙ্গকারে নিমজ্জিত হয়ে যায়। তাল কাজ এবং যিকিস অঙ্গকে পবিত্র করতে পারলেও তা অতি অল্প সময়ের জন্ম যদি বান্দা তার শরীরের অঙ্গসমূহকে পবিত্র না রাখতে পারে।



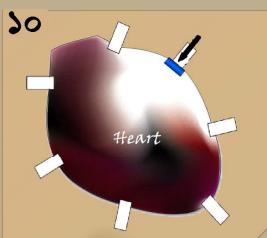
বান্দা যদি তার শরীরের অঙ্গসমূহকে শুনাহ থেকে পবিত্র না রাখতে পারে তবে পুনরায় তার অঙ্গের অঙ্গকারে ভরে যায়। অঙ্গের এই অবস্থা ঘটে তখনই যখন বান্দার ইমানী ও রহস্যী শক্তি দূর্বল থাকে।



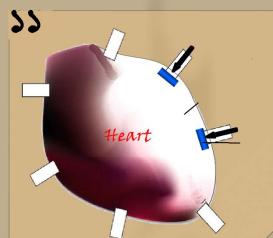
যখন বান্দার তার অঙ্গসমূহকে শুনাহ থেকে পবিত্র রাখাৰ চেষ্টা করবে এবং ধারাবাহিকভাবে চেষ্টা করতেই থাকবে তখন বান্দার অঙ্গের থেকে কালো দাগ দীরে দীরে মুছতে থাকবে।



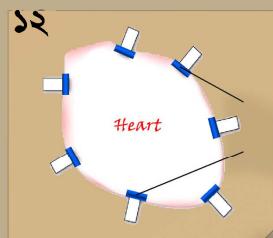
সামাজিকভাবে অঙ্গসমূহকে শুনাহ থেকে বাঁচানোর পর বান্দা যদি আবার শুনানের কাজ করে তবে তার অঙ্গের পূর্বের অবস্থায় ফিরে আসে অর্ধৎ অঙ্গের কালো হয়ে যায়।



এই পদ্ধতি অনুসরনের মাধ্যমে বান্দা যদি তার কোন একটি অঙ্গকে শুনাহ থেকে রক্ষ করে চলে তাহলে শুনাহ প্রবেশের একটি দরজা বন্ধ হয়ে যায় এবং অঙ্গের নেক আমলের ধারা আলোকিত হতে শুরু করে।

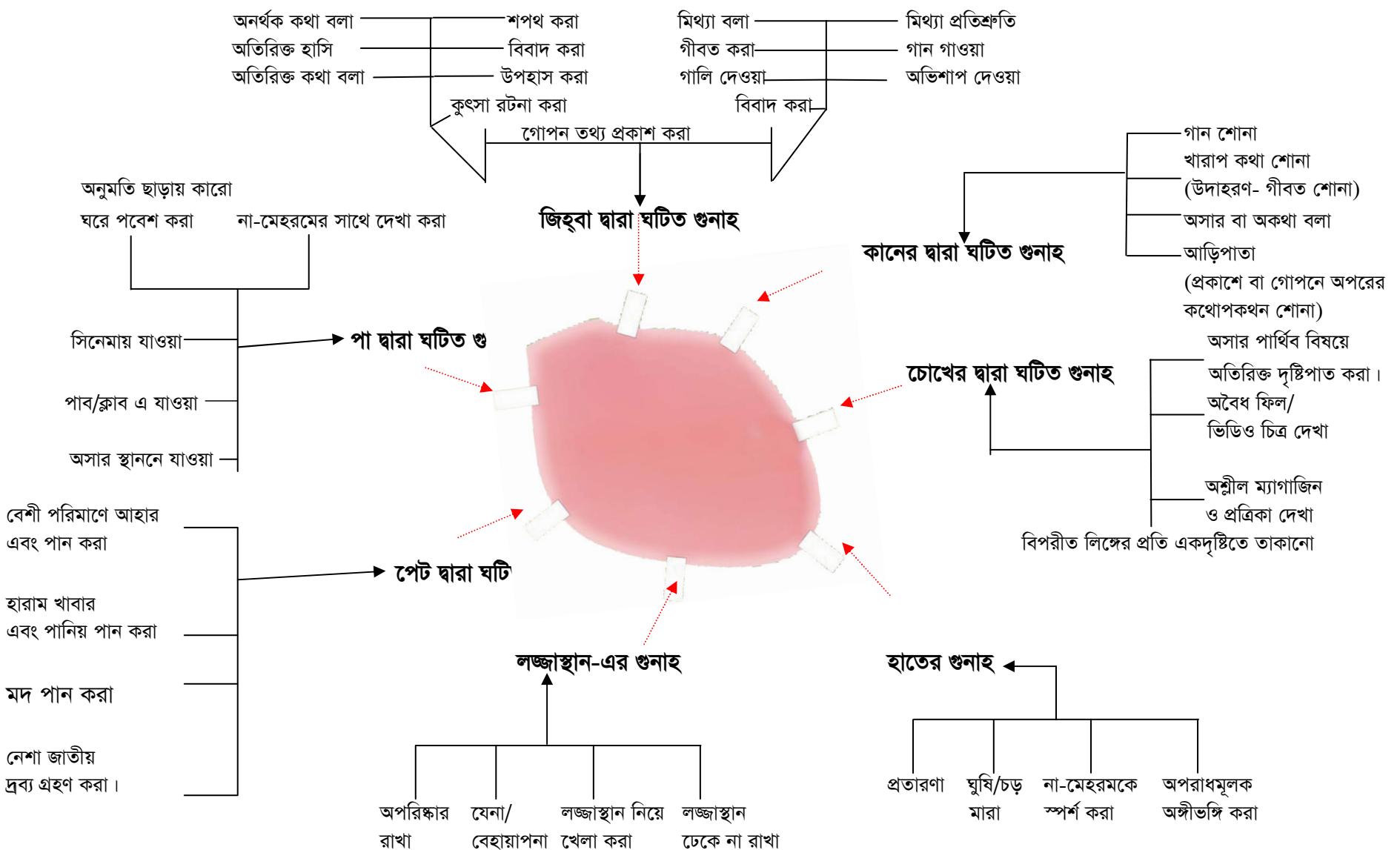


ধারাবাহিকভাবে বান্দা যদি তার আরেকটি অঙ্গকে শুনাহ থেকে রক্ষা করে চলে তবে আরেকটি পাপ প্রবেশের পথ বন্ধ হয়ে যায় এবং অঙ্গের আলোকিত হতে থাকে।



যখন বান্দা তার শরীরের সাতটি অঙ্গ (জিহবা, কান, ঢাঁধ, হাত, পা, পেট, লজ্জাহান) কে শুনাহ থেকে ধারাবাহিক ভাবে পবিত্র রাখবে তখন বান্দার অঙ্গের নেক আমলের কারণে পবিত্র ও মুরাবিত হয়ে যাবে।

শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের দ্বারা যে সমস্ত পাপ হয়



দ্বিতীয় স্তর- অন্তরের পরিশুল্কতা : ধ্যান-ধারণা ও চিন্তা-চেতনার পরিভ্রমা

মানুষ তার সাতটি অঙ্গ দ্বারা তখনই গুনাহের কাজ করে থাকে যখন তার অন্তর ও মনে গুনাহ করার ধ্যান-ধারণা সৃষ্টি হয় এবং সে মন দিয়ে এর ইচ্ছা পোষণ করে থাকে। গুনাহ ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র আগুনের স্ফুলিঙ্গের মত ছোট আকারেই প্রথমে ধারণাতে আসে এবং তখনই তার থেকে দূরে থাকাটা সহজ। আর যদি তা প্রজলিত আকার ধারণ করে তবে সারা মনের উপর এর ছাপ পড়ে যায়। তখনই মানুষের শরীরের অঙ্গ দ্বারা গুনাহ সংঘটিত হয়ে যায়।

এই স্তরের দশটি ধাপ রয়েছে। এই ধাপগুলোর মাধ্যমে খোদা তালাশকারীদের কে ৩০ দিনের মেহনতের মধ্য দিয়ে এই শিক্ষা দেওয়া হয় যে কিভাবে মন ও অন্তরকে শয়তানী ধ্যান-ধারণা থেকে পরিত্র করা যায় এবং যখন মনে কোন কুধারণা আসে তা কিভাবে দূর করা যায়।

এই স্তরে আরো শিক্ষা দেওয়া হয় যে, ধ্যানে-জ্ঞানে, চিন্তা-চেতনায় কিভাবে সব সময় আল্লাহকে স্মরণ করা যায়। যে বান্দা এই স্তরের দশটি ধাপ পুরাপুরি সম্পন্ন করবে, তার যাবতীয় চিন্তাধারা পরিত্র ও পাকসাফ হয়ে যাবে এবং তার চিন্তা-চেতনা, ধ্যান-ধারণা আল্লাহ ও তাঁর রাসূল (সঃ) মুখী হয়ে যাবে।

যখন কেউ গুনাহের চিন্তা-ধারণা করবে না তখন তার গুনাহের কাজ থেকে দূরে থাকা অনেক সহজ হয়ে যাবে এবং আল্লাহর নৈকট্য লাভের পথ সহজ হয়ে যাবে।

প্রথম ধাপঃ কোন কুধারণা বা খারাপ চিন্তা নিজে না করা, যদি শয়তান ও নফসের দিক থেকে তা এসে যায় তবে তাকে আর বৃদ্ধি হওয়ার সুযোগ না দিয়ে আল্লাহর কাছে আশ্রয় প্রার্থনা করা এবং আল্লাহ কে স্মরণ করে তাঁর রাসূল (সঃ) কে ধ্যানে এনে আখিরাত ও দুনিয়াবী বৈধ কাজের দিকে অগ্রসর হওয়া উচিত। কুধারণাসমূহ নিয়ে বাড়াবাড়ি করা ঠিক নয় কারণ তাতে গ্রিগুলোর বৃদ্ধি পাওয়ার আশংকা থাকে।

উদাহরণঃ যদি কোন খারাপ চিন্তা এসে যায় তবে এই দোয়া করা উচিত, হে আল্লাহ এই কুধারণা-কুপ্রবৃত্তি থেকে আমাকে রক্ষা করো (আউযুবিল্লাহ হিমিনাশ শাইতানির রাজিম) অর্ধাং আমি বিতারিত শয়তান থেকে আল্লাহর কাছে আশ্রয় চাচ্ছি। এরপর আপন ধ্যান-ধারণাকে আল্লাহর স্মরণ এবং তাঁর অসীম জ্ঞানভান্দারের দিকে চালিত করা দরকার। কারণ এইসব খারাপ চিন্তা-ধারণা আল্লাহর জ্ঞানের বাহিরে নয়, এই জন্য তিনি আমাকে শাস্তি দিবেন। সুতারাং খারাপ চিন্তা মন থেকে দূর করে দরকারী অন্য কোন কাজের প্রতি মনোযোগ দিন এবং তাঁর নিকট এই বলে দোয়া করুনঃ “আমি আল্লাহ ও তাঁর রাসূল (সঃ) এর প্রতি ঈমান এনেছি।”

দ্বিতীয় ধাপঃ নামায, কোরআন তেলওয়াত, যিকির ইত্যাদি নেক আমলসমূহ মানুষকে আল্লাহর কথা স্মরণ করিয়ে দেয় অপরপক্ষে দুনিয়াবী কাজ-কর্ম, ব্যস্ততা আল্লাহর খেয়াল ও ধ্যান থেকে দূরে সরে দেয়। সকল দুনিয়াবী কাজকর্মে উপকার এবং অপকারের সম্ভাবনা রয়েছে। কারণ উপকার ও অপকার তারই আয়ত্তে। এই ধাপে বান্দা বড় দুনিয়াবী কাজের আগে অন্তর থেকে এই বলে দোয়া করা উচিত যে, হে আল্লাহ আমাকে এর যাবতীয় খারাপ ও অসুবিধ পরিণতি থেকে রক্ষা করো এবং এর দ্বারা আমাকে উপকৃত করো। আমাকে এই সমস্ত দুনিয়াবী কাজকর্ম থেকে রক্ষা করো যা কিনা আল্লাহ থেকে বান্দাকে গাফিল করে দেয় বরং সে সবের পরিবর্তে আমাকে এই সমস্ত কাজ করার সুযোগ দিন যা কিনা বান্দাকে আল্লাহর আনুগত্য করতে শিখায়।

উদাহরণঃ ১) যখন কেউ কাজকর্মের জন্য বাড়ি থেকে বের হয়ে যাবে তখন তার এই দোয়া করা উচিত, হে আল্লাহ আমার যাবতীয় কারাপ থেকে মানুষকে দূরে রেখো এবং আমার কাজে বরকত দিয়ো এবং অপরের খারাপ থেকে আমাকে হেফাজত করো।

২) বিপদ আসলে এই দোয়া করা উচিত, হে আল্লাহ আমাকে ধৈর্য ধরার তৌফিক দান করো এবং এই বিপদ থেকে আমাক মুক্ত করে দাও এবং এটাকে আমার গুনাহ মাফের কাফ্ফারা করে দাও।

তৃতীয় ধাপঃ

এই ধাপে মনে ও অন্তরে এই ধারণা করা যে, আল্লাহ সর্বদা আমার সাথে আছেন আর যখনই কোন দুনিয়াবী ভাল কাজ অথবা দ্বীনের কোন কাজ করার ইচ্ছা পোষণ করবেন তখন এ কাজের জন্য আল্লাহর থেকে অনুমতি নেয়া এবং

আল্লাহর নামে সে কাজ শুরু করা। কাজের শুরুতে আল্লাহ্ কে স্মরণ করতে যদি কখনো ভুলে যান তবে পুনরায় আপনার মন ও অন্তরকে এ বিষয়ে সজাক করুন। প্রথমে সকল বড় বড় কাজের শুরুতে আল্লাহর নাম নেয়ার চেষ্টা করুন এপর আস্তে আস্তে সকল প্রকার ছোট ছোট কাজের শুরুতে আল্লাহর নাম নিন। যখন কারো এই বিশ্বাস হয়ে যায় যে, আমার সাথে কোন বড় ধরণের সত্ত্বা আছেন তখন প্রাকৃতিক কারনেই বৈধ কাজেরও অনুমতি চাইতে হয়।

উদাহরণঃ নামায, ফিকির, তেলাওয়াত, খানা খাওয়া, নিদ্রা যাওয়া ইত্যাদি সকল কাজের শুরুতে আল্লাহর নিকট এই আরজ করা যে আমাকে এই কাজের অনুমতি দাও এবং এর মাঝে বরকত দাও।

চতুর্থ ধাপঃ এই ধাপে যখন বান্দার চিন্তা-চেতানায়, মনে-প্রাণে ও অন্তরে আল্লাহর ধ্যান এসে যাবে তখন চল্লিশটি মাসনুন দোয়া পাঠ করার চেষ্টা করা উচিত যা প্রিয়নবী হ্যরত মুহাম্মদ (সঃ) করতেন বিভিন্ন কাজের শুরু এবং শেষে। যেমন, খানা খাওয়ার সময়, পান করার সময়, ঘুমানোর সময়, কাপড় পড়ার সময়।

উদাহরণঃ ঐ সকল দোয়া এমনভাবে পাঠ করা উচিত যেভাবে প্রিয়নবী পাঠ করতেন এবং যে কাজের জন্য যে দোয়া ঠিক সেই কাজের জন্য সে দোয়া করা উচিত। যেমন- খানা খাওয়ার শুরুতে খানা খাওয়ার দোয়া, ঘুমানোর পূর্বে ঘুমের দোয়া, বাড়ি থেকে বের হওয়ার সময় বের হওয়ার দোয়া, কাপড় পড়ার সময় কাপড় পড়ার দোয়া ইত্যাদি।

পঞ্চম ধাপঃ এই ধাপে বান্দা সব সময় আল্লাহ্ কে স্মরণ করবে, এমনভাবে স্মরণ করবে যে আল্লাহ্ সর্বাবস্থায় সব জায়গায় আমাকে দেখছেন এবং আমার কথা-বার্তা শুনছেন। যদি এমন হয় যে আপনি দিনের নির্দিষ্ট একটি সময় আল্লাহ্ কে স্মরণ করতে ভুলে গেছেন তবে আপনাকে প্রদানকৃত কাগজের ছকে তা লিখে রাখুন যাতে করে আপনি বুঝতে পারেন যে দিন-রাতে ২৪ ঘন্টার মধ্যে কতটুকু সময় আল্লাহ্ কে স্মরণ করেছেন আর কতটুকু সময় তাঁর ধ্যান করতে পারেননি অর্থাৎ গাফিল ছিলেন।

বেশীরভাগ মানুষ জাহ্বত অবস্থায় নিজেদের সাথে কথা বলে। কিছু মানুষ শব্দ করে কথা বলে আর অধিকাংশ মানুষ কথা বলে মনে মনে যেমন, আজ আমার কি কি করা দরকার, আমার আর্থিক অবস্থার উন্নতি করা দরকার, আমার স্বামী/স্ত্রী খুশী নয়, ভবিষ্যতে আমার কি হবে?, কোন অবস্থায় আমি মারা যাব? এভাবেই একজন মানুষ সদা সর্বদা আপন মনে ভাবতে থাকে তার চাওয়া-পাওয়া, দুঃখ-কষ্টের বিষয়গুলো এবং চিন্তা করে বর্তমান, ভবিষ্যৎ ও মৃত্যুর পরের অবস্থা নিয়ে।

এই ধাপে বান্দার উচিত নিজের সাথে কথা না বলে তার অতীত বর্তমান ও ভবিষ্যতের সুখ-দুঃখ, আশা-আকাঞ্চা এবং স্বপ্ন নিয়ে আল্লাহ তায়ালার সাথে কথা বলা উচিত।

ষষ্ঠ ধাপঃ আল্লাহ পাক পবিত্র কোরআনে এরশাদ করেন, আসমান ও যমীনে মাখলুকাতকে সৃষ্টি করার মাঝে অসংখ্য নমুনা রয়েছে। এই সকল নমুনাই সৃষ্টিকর্তার প্রতি নির্দেশ করে থাকে। এই ধাপে বান্দা তার আশেপাশের মাখলুকাতের উপর দৃষ্টি দিবে এবং এমন সব চিন্তা ফিকির করবে যা তাকে মহান সৃষ্টিকর্তা আল্লাহ তায়ালাকে স্মরণ করিয়ে দেয়। প্রতিদিন একল সাতটি বিষয় লিখে রাখা উচিত।

উদাহরণঃ আপনার সমুখে বা আপনি নিজে অসুস্থ্য হয়ে পড়েছেন, এই অসুস্থ্যতার পিছনে এই ইঙ্গিত আছে যে জীবন ক্ষণস্থায়ী এবং রোগ-বালাই এর প্রতিকার আল্লাহর কুদরতের আয়ত্তে। এটা অত্যন্ত আশ্চর্যের বিষয় যে মানুষ কি করে দুনিয়াবী কাজ-কর্মের ব্যবস্তায় নামায-রোজা এবং অন্যান্য দ্বীনি কাজগুলো ভুলে থাকে। যেমনভাবে আমি অসুস্থ্য হয়ে পড়ি ঠিক তেমনিভাবে মৃত্যুও একদিন আসতে পারে। সেদিন আর কিছুই করার থাকবেনো। আর নিশ্চয় সকল কিছু (জন্ম-মৃত্যু, অসুখ- অসুখের সুস্থ্যতা) আল্লাহর কুদরতের আয়ত্তে। তাই তাঁর দিকেই মনোনিবেশ করা শ্রেয় এবং তাঁর নির্দেশ মোতাবেক জীবনযাপন করা উত্তম।

সপ্তম ধাপঃ (উত্তম এবং সৎ চিন্তা-ফিকির)

এই ধাপে বান্দার চিন্তা-ফিকিরকে আরো দৃঢ় এবং সৎ ও সঠিক করার মেহনত করা উচিত। ভালো চিন্তা-ফিকির এর জন্য বান্দা নিজে উপকৃত হয় এবং আরো বেশী আল্লাহর নিকটবর্তী হয়ে যায়। এটা তিন প্রকারে করা যেতে পারেঃ

- ১। আল্লাহর প্রতি ভালো ধারণা পোষন করা।
- ২। আল্লাহর রাসুল (সঃ) ও তার আনিত দীনের প্রতি ভালো ধারণা পোষন করা।
- ৩। মুসলমানদের প্রতি উত্তম ধারণা পোষন করা।

জীবন চলার পথে অনেক ঘটনা ঘটে থাকে এবং হরেক মানুষের সাথে উঠাবসা করার সময় অনিচ্ছাকৃতভাবে ঘটে যাওয়া আপনার কোন ঘটনা তাদের অপকার করে থাকে অথবা তাদের আঘাত বা দুঃখ দিয়ে থাকে। অনিচ্ছাকৃত ভাব ঘটে যাওয়া এইসব ঘটনাকে ইতিবাচক ভাবা বা ভালো মনে করাতে কোন গুনাহ নেই।

উদাহরণঃ ১) যদি এরূপ হয় যে কেউ আপনাকে সাহায্য করা কথা বলেছিল কিন্তু এখন সে সাহায্য করতে অস্বীকার করছে। তবে তার প্রতি হিংসা পোষন না করে, কোনরূপ রাগ না দেখিয়ে এই ধারণা করা যে, সে যদি আমাকে সাহায্য করত তাহলে আমার প্রতিতার একটা অনুগ্রহ হয়ে যেত। তখন আমারও তাকে সহায়তা করা আবশ্যিক হয়ে যেত বা হয়ত সে ঐ সময় কোন বিপদে ছিল বা তার নিকট আমাকে সহায়তা করার মত কোন বস্তু ছিল না। এভাবে নিজের মনে কোন প্রকার বিরূপ মনোভাব না রেখে বরং তার জন্য দোয়া করাই শ্রেয়।

২) আপনি কোথাও যাচ্ছেন হঠাত রাস্তার মাঝে গাড়ি নষ্ট হয়ে গেল। এমন অবস্থায় আপনার এমনটি ভাবা উচিত নয় যে, কেন এমন হলো হয়ত আমার কোন গুনাহের কারণেই এমন হয়েছে অথবা আপনার সফরসাথীদের দোষারোপ করা উচিত নয় বরং আপনার চিন্তা করা উচিত যে এর পিছনে হয়ত আল্লাহ আপনার জন্য কল্যাণ রেখেছেন। এভাবে ভাবুন যে, এর আগেও আপনি অসংখ্য বার গাড়ি চালিয়েছেন কিন্তু প্রত্যেক বার ত নষ্ট হয়নি। নিশ্চয় আমাদের ব্যাপারে আল্লাহ পাক ভাল করে জানেন। হয়ত আমাদের বড় কোন বিপদ থেকে তিনি রক্ষা করেছেন। বিপদের সময় রাগান্বিত হয়ে বাড়াবাড়ি করাতে বিপদ মুক্ত হওয়া যায় না বরং তাতে আরো বেশী ক্ষতি হওয়ার আশংকা থাকে।

অষ্টম ধাপঃ এই ধাপে এই ট্রেনিং দেওয়া হয় যে, জীবনে চলার পথে যে সব ঘটনা-দুর্ঘটনা ঘটে থাকে সে সবকে অসুব বা অকল্যাণকর না ভাবা। অনিচ্ছাকৃত ভাবে যদি কোন ঘটনা-দুর্ঘটনার প্রতি অসুব বা অকল্যাণকর নেতিবাচক চিন্তা-চেতনা চলে আসে তবে সেই ধ্যান-ধারণাকে অন্তরের মধ্যে স্থায়ীভাবে বসতে না দেওয়া বরং এর ইতিবাচক চিন্তা করা উচিত।

উদাহরণঃ দুনিয়াবী নিয়ামতের তুলনা করা যথা ধন-সম্পদের হিসাবে ঐ লোকদের দিকে তাকাবেন না যাদের নিকট প্রচুর ধন-সম্পদ রয়েছে বরং ঐ লোকদের দিকে দেখুন যারা অল্প পরিমান ধন-সম্পদ নিয়ে জীবন-যাপন করছে। এভাবে দ্বিনি দৃষ্টিকোণ থেকে নিজের চেয়ে অধিক নেককার লোকদের প্রতি তাকান, আপনার চেয়ে অধিক পাপীদের দিকে নয়।

নবম ধাপঃ (হ্যবত মুহাম্মদ (সঃ) এর প্রতি অগাধ ভালবাসা এবং তাঁর সুন্নাতের অনুসরণ ও অনুকরণ করা) এই ধাপে বান্দার উচিত হ্যুর (সঃ) এর সিরাত এবং সুরতের জ্ঞান অর্জন করে সর্বদা তাঁর সম্পর্কে চিন্তা-ফিকির করা। অন্তরে এই বিশ্বাস রাখা যে তাঁরই মহবতে আল্লাহর নৈকট্য হাসিল হবে। একই সাথে প্রকাশ্যভাবে হ্যুর (সঃ) এর সুন্নাতের উপর নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করতে হবে এবং সঠিকভাবে অনুসরণ করতে হবে। রাতে এবং দিনে জীবনের প্রতিটি মুহূর্তে তাঁর সুন্নাতের অনুসরণ এমনভাবে করতে হবে যে, যেমনটি ভাবে আমি করতাম যদি আমি তাঁর সাথী হতাম। যেমন, নিদ্রা যেতে, জাগ্রত অবস্থায়, খানা খেতে, কাপড় পড়তে, কাজ-কর্ম করতে ও চরিত্র গঠনে হ্যুর (সঃ) এর অনুসরণ ও অনুকরণ করা। প্রত্যেকটি কাজের পূর্বে এই চিন্তা করা উচিত যে হ্যুর (সঃ) উক্ত কাজটি কিভাবে করেছিলেন।

দশম ধাপঃ এই ধাপে বান্দা সদা-সর্বদা আল্লাহর ধ্যান করবে এবং নিজের চিন্তা-চেতনাকে তাঁরই উদ্দেশ্যে মনোনিবেশ করবে। এমনভাবে আল্লাহ কে স্মরণ করবে যে রাতে এবং দিনে, জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে আল্লাহ আমার সাথে আছেন, আমাকে দেখছেন এবং আমার কথা শুনছেন। আর আমার আমল এমন হওয়া উচিত যে আমি যেন আল্লাহর সম্মুখে আমল করছি। এই ধাপে দুটি জিনিস জরুরী :

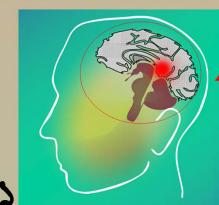
- ১) যাবতীয় খেয়াল ও ধ্যান আল্লাহর দিকে নিবন্ধ করা
- ২) তাঁর সম্মুখে সঠিক আমল করা।

দ্বিতীয় স্তর (ধাপ)

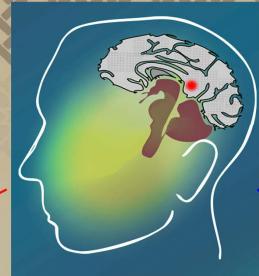
(ধারণা বা চিন্তা ফিকিরের পবিত্রতা) (চিত্রের সাহায্যে দিক নির্দেশনা)

এই রাস্তা চিন্তা বা ফিকিরকে পাপের পথে নিয়ে যায়।
এই রাস্তা সেই ব্যক্তির যে তার নিজের চিন্তা-ফিকিরের
খেয়াল রাখে না, যার ফলে তাদের অঙ্গের শয়তানী কুরুক্ষির
দ্বারা প্রয়োগিত হয়েছে। তাদের কোন প্রতিক্রিয়াই নেই।
যদিও শয়তানী চিন্তা তাদের অঙ্গকে আয়াস করে নিয়েছে।

শয়তানী চিন্তা
প্রবেশ করতে
শুরু করে



বীরে ধীরে বান্দা শয়তানিক
চিন্তা করতে থাকে এবং
শয়তানের কুমজ্জনা মনের মধ্যে
প্রবেশ করতে দেয়।



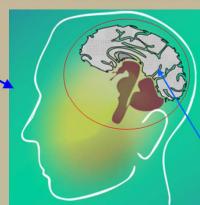
এই রাস্তা ফিকিরকে পুণ্যের পথে নিয়ে যায়।
এই রাস্তা সেই ব্যক্তির যে তার নিজের চিন্তা-ফিকিরকে
শয়তানের কুমজ্জনা থেকে মুক্ত রাখার চেষ্টা করে।
দুইটি উপায়ে শয়তানী চিন্তা-চেতনা থেকে নিজের
অঙ্গকে পবিত্র রাখা যায়।

উপায়সমূহ :

এক.
আল্লাহর আশ্রয়
কামানা করা।

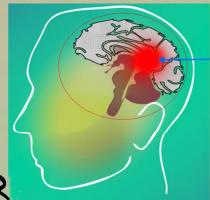
দুই.
ইচ্ছা শক্তি কে ব্যবহার
করে প্রতিহত করা।

শয়তানী উক্তি বা
চিন্তার ধূস এবং
খারাপ ধারণামুক্ত
অঙ্গ



বান্দা খুব সহজেই শয়তানী চিন্তাকে
ঠেকাতে পারে আল্লাহর আশ্রয় কামানা
করে এবং সাধ্যমত ইচ্ছাশক্তিকে
ব্যবহার করে

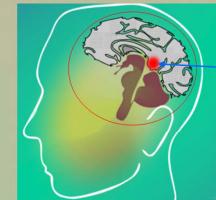
২



আনন্দ বা আত্মত্ত্বের জন্য যে খারাপ ধারণা
গুলো ভাবতে শুরু করেছিল তা
দিনে দিনে বৃদ্ধি হতে থাকে
এ পর্যামে বান্দার শয়তানের কুমজ্জনায়
জড়িত হয়ে পড়ে এবং খারাপ চিন্তা-ফিকির
করতে থাকে।

পুনরায় শয়তানের উক্তানী বা কুমজ্জনা অঙ্গে
প্রবেশ করলে, বান্দাকে পুনরায় আল্লাহর আশ্রয়
কামানা করতে হবে এবং প্রাপ্তগুণ চেষ্টা করতে
হবে গুণ থেকে বেঁচে থাকার জন্য।

২



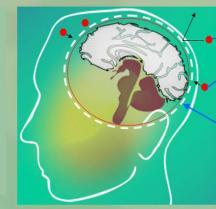
শয়তানী চিন্তা
বান্দা বার
আসতে থাবে,
আর বান্দাকে
বার বার একই
পক্ষতি ব্যবহার
করতে হবে।

৩



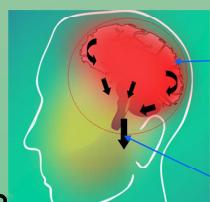
বান্দার অঙ্গের গুণের প্রতি আসক্ত হয়ে পড়ে।
খারাপ চিন্তার অগ্নি শিখা তার অঙ্গের ছবিয়ে
পড়ে এবং তার অঙ্গকে নিয়জন করতে থাকে।
এমন অবস্থায় বান্দা তার চিন্তাশক্তির কাণ্ঠে
হারিয়ে ফেলে। দয়ালু আল্লাহর সাহায্য আর
নিজের চেষ্টা ছাড়া কিছুতেই সে নফসকে নিয়জনে
আনতে পারে না।

এই পক্ষতি ব্যবহারের ফলে বান্দার মধ্যে
এমন এক গুণের সৃষ্টি হয়, যা তাকে গুণ
বা শয়তানী চিন্তা-চেতনা থেকে বেঁচে
থাকতে সাহায্য করে। এই গুণকে
প্রতিরক্ষার ঢাল বলা হয়।



শয়তানী
চিন্তা-ফিকির
চিন্মে চিহ্নিত
গুণাঙ্কের অংশ
বান্দার জন্ম ঢাল-
ব্যবস্থা বা শয়তানের
উক্তানাকে অঙ্গের
প্রবেশ করতে বাধা

৪



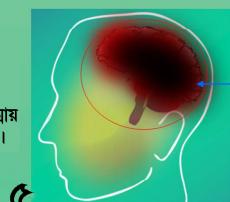
চিন্তা-ফিকির শয়তানের আয়ন্তে চলে যায়।
এখন সে কোন কিছু করার উচ্ছা করলে
শয়তানী চিন্তা বা খারাপ ধারণা তার মনকে
উক্তানী দেয় এবং মন তার শরীরের অঙ্গ-প্রতিম
ঘৰাতা তা করিয়ে দেয়।

এই প্রতিরক্ষার ঢাল দিনে দিনে আরো
দৃঢ় বা শক্ত হতে থাকে, যা বান্দার
অঙ্গকে আল্লাহ এবং তাঁর রাসূল (সাঃ)
কে ভাবতে শিক্ষায়।



৪

অঙ্গের নিয়জন ছাড়ায়
বান্দার ঘৰা পাপের কাজ
হতে থাকে আর এভাবে
বান্দার মন, অঙ্গ ও আআয়
পাপের ছাপ পড়তে থাকে।



পাপের কারনে
অঙ্গের কালো ছাপ
পড়ে যায়

অবশেষে বান্দা খারাপ
ধারণা থেকে মুক্ত হয়ে
পবিত্র হয়ে যায় এবং
খোদা তামালের সাথে
তার সম্পর্ক সৃষ্টি
হয়ে যায়।



বান্দার অঙ্গের সবসময়
সর্বশক্তিমান আল্লাহকে
স্মরণ করতে থাকে
অঙ্গের বা মন সর্বদা সর্বশক্তিমান
আল্লাহ এবং তাঁর রাসূল হ্যবরত
মুস্মান (সাঃ) এর স্মরণ বা
বিকরে ব্যক্ত থাকে।

তৃতীয় স্তর : (আত্মা ও অন্তরের পরিব্রহ্মতা)

শরীর ও শরীরের সাতটি অঙ্গ ও মনকে গোনাহ থেকে পৃতঃপরিব্রহ্ম করার পরও কিছু গোনাহ এমন যা দৃষ্টিতে ধরা পড়ে না। কিন্তু ঐ সব অত্যন্ত ভয়ানক এবং ঐ সব গোনাহ মানুষকে জাহানাম পর্যন্ত পৌঁছে দেয়। যেমন, হিংসা-বিদ্যে, প্রতারণা, অহংকার করা, গর্ব করা, দুনিয়ার প্রতি আসক্তি, লোভ-লালসা, আমিত্ব, সুনাম অর্জন ও কৃপণতা ইতাদি। এসব খারাপ চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য যা মানুষের মধ্যে থেকে যেতে পারে কিন্তু আপাত দৃষ্টিতে তা দেখা যায় না। এই ধাপে ঐ সকল খারাপ অভ্যাসকে পরিবর্তন করে তার স্থলে উত্তম গুনাবলী যথা ধৈর্য, শুকুর গোজার, নির্বাতা, আল্লাহ্ প্রীতি, আখিরাতের ভীতি ইত্যাদি দ্বারা অন্তরকে পরিব্রহ্ম ও পরিমার্জিত করা উচিত।

একজন মানুষ তার সারাটি জীবন কাটিয়ে দিতে পারে নিমোক্ত চারটি বা চারটির একটি অবস্থার মধ্য দিয়ে :

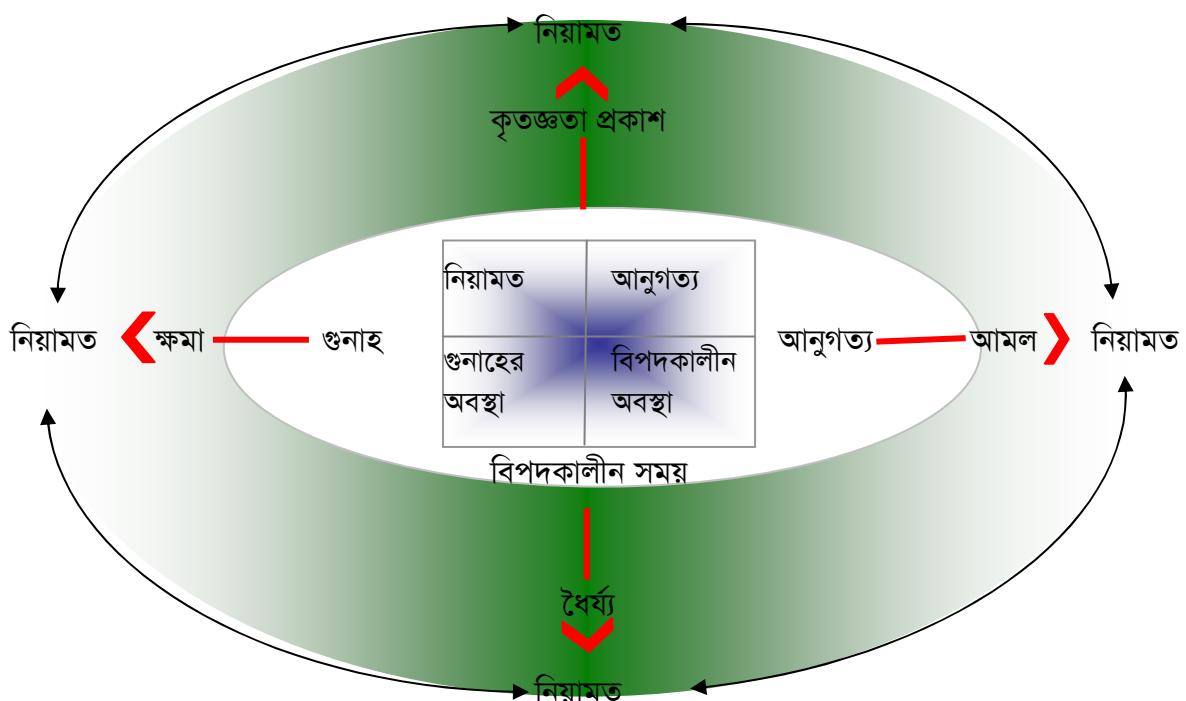
১) আনুগত্যের অবস্থা ২) অবাধ্যতা বা গুনাহের অবস্থা ৩) নিয়ামত বা গ্রিশ্য়শীল অবস্থা ৪) বিপদকালীন অবস্থা

এই ধাপে এই শিক্ষাই দেওয়া হয় যে, যখন মানুষের জীবনে উক্ত পর্যায় গুলো এসে পড়ে তখন কিভাবে সেই সময় নিজের চিন্তা-চেতনা কে ঠিক রেখে রূহানী চর্চার মাধ্যমে সঠিক আমল করে জীবনকে সঠিক পথে পরিচালিত করা যায়। এই ধাপে বান্দার সারাটি জীবন আখেরী জীবনের উত্তম ফল হিসাবে পরিণত হয়ে যায় এবং পরিব্রহ্ম জীবন-যাবন তার সৌভাগ্য হয়।

- ১) আনুগত্যের সঠিক আমল : বিনিয়তা, ইবাদত বন্দেগী, এখলাছ বা বিশুদ্ধতা।
- ২) গুনাহের সঠিক আমল : অনুশোচনা, লজ্জাবোধ করা, ক্ষমা অন্বেষণ এবং তওবা করা।
- ৩) নিয়ামত প্রাপ্তের সময় সঠিক আমল : কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করা, শুকরিয়া আদায় করা ও নিয়ামত প্রদানকারীর গুণগান করা।
- ৪) বিপদকালীন সময়ে সঠিক আমল : ধৈর্য ধারণ করা, গুনাহ থেকে বেঁচে থাকা, আল্লাহ্ পথে ফিরে আসা।

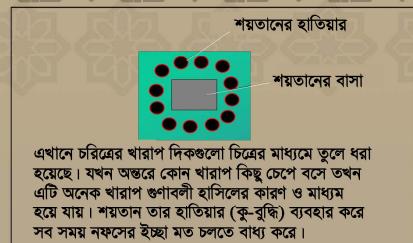
উক্ত প্রত্যেকটি ধাপে আবার ১০টি ধাপ রয়েছে যার মাধ্যমে আমলকারীকে দৈহিক-মানসিক এবং রূহানী ভাবে শিক্ষা প্রদান করা হয়।

নিচের এই চিত্রের মাধ্যমে আপনি দেখতে পাবেন যে উক্ত চারটি অবস্থার মাধ্যমে কিভাবে মানুষের গোটা জীবন বিভিন্ন নিয়ামতে ভরপুর হয়ে যায়।



তৃতীয় স্তর

নফসের (অঙ্গের) পরিত্রাতা অর্জন

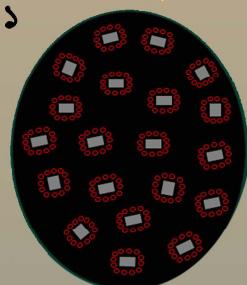


চরিদ্রের খারাপ
দিকগুলো

অঙ্গের ভালো ও খারাপ দুটো
গুণাবলীই প্রবেশ করে থাকে।

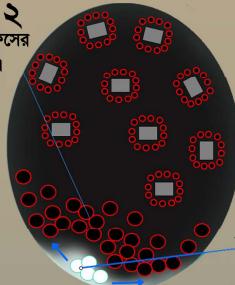
চরিদ্রের সুন্দর
গুণাবলী

চিরে নফসে আভ্যন্তরীন অবস্থা :



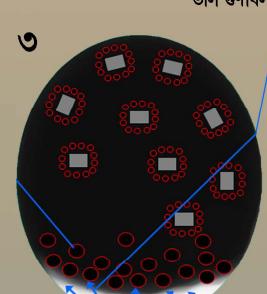
এটি এই অঙ্গের অবস্থা যার উপর
খারাপ ও কু-চরিদ্রবলী প্রাধান্য লাভ
করেছে। একটি খারাপ গুণ থীরে
থীরে বড় খারাপ গুণে পরিবর্ত হয়ে
পুরো অঙ্গে ছড়িয়ে পড়েছে।

১
এই ধাপে বান্দা খারাপ নফসের
বিকর্দে চলার চেষ্টা করবে।



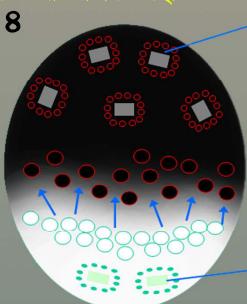
এই ধাপে বান্দা তার অঙ্গের চারটি ভাল গুণ
সম্বিল চেষ্টা অব্যহত রাখবে। যেমন- এখলাই,
বৈর্য, অন্যের হক আদায়, অন্তর ইত্যাদি
ভাল গুণাবলী।

২



এই ধাপে ভাল গুণাবলী প্রথমে দূর্বল থাকে
কিন্তু আস্তে আস্তে তা বৃদ্ধি পেতে থাকে আর
সেই সাথে খারাপ গুণাবলী থীরে থীরে দূর্বল
হয়ে পড়ে।

চিরে নফসে শাওয়ামার অবস্থা :



ভাল গুণাবলী অঙ্গে ছায়াভাবে
জায়গা করে নেয় এবং খারাপ
গুণাবলী আস্তে আস্তে তুলীভূত
হতে থাকে।

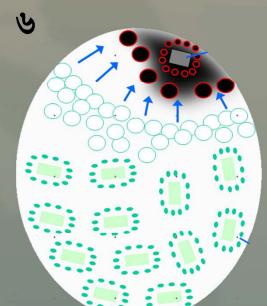
ভাল গুণাবলী প্রবেশের পথ
বন্ধ করে দিতে থাকে।

৩



এই ধাপে বান্দার অঙ্গের অর্ধেক
পরিত্র হয়ে যায়।

৪



এই ধাপে বান্দার অঙ্গে মুগ্ধতম পরিমাণ
খারাপ চিঞ্চ-ফিলিক থেকে যায়, কিন্তু
বান্দা যদি ধারাবাহিকভাবে অঙ্গেরকে ভাল
গুণাবলী দিয়ে সংজ্ঞিত করে তবে খারাপ
চরিদ্রাবলী বিতারিত হয়ে যায়।

চিরে নফসে মুত্তমায়িনার অবস্থা :



এই ধাপে বান্দার নফস ও
কল্প ভাল গুণাবলীর দ্বারা
গুণাবিত ও আলোকিত
হয়ে যায়।

ভাল গুণাবলী অঙ্গের
প্রতিরক্ষার দেওয়াল
তৈরী করে

খারাপ গুণাবলী
অঙ্গে প্রবেশে
পথ খোঁজে

৫



এইভাবে ধারাবাহিক প্রচেষ্টার মাধ্যমে
অঙ্গের চারপাশে একটি মজবুত
দেওয়াল সৃষ্টি হয় যা বান্দাকে
খারাপ চিঞ্চ-ফিলিক থেকে
রক্ষা করে এবং বান্দার সঙ্গে
আঙ্গাহুর সম্পর্ক সৃষ্টি
করে দেয়।

খারাপ গুণাবলী পুনরায় প্রবেশ করতে
চেষ্টা করে কিন্তু ভাল গুণাবলী বাঁধা দেয়।

© তরীক্ত মুহাম্মাদীয়া

চতুর্থ স্তর আলোকিত বা নুরান্বিত আত্মা

ধাপ-১ :

হযরত মুহাম্মদ (সঃ) এর প্রতি অগাধ ভালবাসা
এবং তাঁর সুন্নাত মেনে চলা ।

এই পর্যায়ে বান্দা তার নিজের চেয়েও বেশী
ভালবাসবে হযরত মুহাম্মদ (সঃ) এবং তাঁর
সুন্নাত সমূহ । বান্দার তার বাহ্যিক এবং
আভ্যন্তরিন অর্থাং জীবনের প্রতিটি অংশ
সজ্জিত করবে নবীর সুন্নাত দিয়ে ।



ধাপ-২ :

প্রশংসিত করুনাময় আল্লাহু তায়ালার জন্য অপরিসীম ভালবাসা



এই পর্যায়ে বান্দা তার হৃদয়ের সমৃদ্ধত ভালবাসা কেবলমাত্র
আল্লাহর জন্য প্রকাশ করবে অর্থাং সবকিছুর চেয়ে আল্লাহ কে বেশী
ভালবাসবে । হৃদয়ে আল্লাহু তায়ালাকে এমন সম্মান্বিত উচ্চ স্থানে
রাখবে যে, তিনিই সেই আল্লাহ যাকে কোন চক্ষু দেখিনি, বার কথা
কোন কর্ণ শোনেনি ।

ধাপ-৩ :

আত্মার অন্তঃস্থলে আল্লাহুর জন্য অপরিসীম ভালবাস
এবং দুনিয়ারী কাজ-কর্মে হযরত মুহাম্মদ (সঃ) এর
সুন্নাতের অনুসরণ ও অনুকরণ করা ।

এই পর্যায়ে বান্দা তার কাঠামোগত দেহের প্রতিটি অঙ্গ ব্যবহার করবে হযরত
মুহাম্মদ (সঃ) এর সুন্নাত অনুযায়ী এবং বান্দার অন্তরের অন্তঃস্থলে খাকবে
দয়াময় আল্লাহু এবং তাঁর প্রেরিত রাসূল ও আখিরাতের প্রতি অপরিমেয় ভালবাসা ।

এই পর্যায়ে বান্দা সত্যিকার সাচা ঈমানের স্বাদ প্রকাশ করবে আল্লাহু তায়ালার
দাসত্ব করে এবং সারাটি জীবন কাটিয়ে দিতে পারবে এমন পুত-পবিত্রতার মধ্য
দিয়ে যদি সে অন্তর-আত্মা দিয়ে আল্লাহর দিকে এবং জাগ্নাত ও জাহানামের
ব্যাপকতা দিকে তাকায় ।

এই পর্যায়ে বান্দার প্রকৃত উদ্দেশ্য হবে দেহ-মন-অন্তর এবং আত্মায় কেবলমাত্র
আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জন ।



© তরীক্তা মুহাম্মাদীয়া

ବ୍ୟାକ୍ ପରିଚୟ

ଆଲ୍ଲାହର ସନ୍ତୁଷ୍ଟି ଲାଭେର ସହଜ ପଥ



চতুর্থ স্তর : (আল্লাহর নৈকট্য ও সন্তুষ্টি অর্জন এবং অন্তর-আত্মাকে আলোকিত করা)

মুর্শিদ বা শিক্ষকের আনুগত্য করা :

যখন বান্দা তার নিজের আকিদাকে সংশোধন করে নিবে, ফিকাহ বা শরীয়তের জরুরী মাসলা-মাসাইল সম্পর্কে অবহিত হবে, অতীতে কারো হক নষ্ট করে থাকলে তা আদায় করে নিবে, দেহের সাতটি অঙ্গসমূহকে যাবতীয় গুনাহ থেকে মুক্ত রাখবে, চরিত্রের দোষনীয় গুণাবলী দূর করে সুন্দর গুণাবলী দিয়ে চরিত্রকে পবিত্র করে নিবে অর্থাৎ সামাজিক পরিবর্তন করে নিবে তখনই সময় এসে যাবে অন্তর ও মনকে আল্লাহর পবিত্র নূর দ্বারা নৃত্বান্বিত করার। এই ধাপে বান্দার অন্তর ও মনে আল্লাহর নৈকট্য ও খুশির আলো ছড়িয়ে যাবে। এই ধাপের শুরুতে অনুসারীকে তার স্বীয় মুর্শিদ বা শিক্ষকের হৃবহু অনুকরণ করতে হবে এবং তার মধ্যে নিজেকে বিলীন করে দিতে হবে।

রাসুল (সঃ) এর অনুকরণ ও অনুসরণ এবং তার প্রতি মহবত প্রদর্শন :

শাইখ বা শিক্ষকের প্রতি আনুগত্যের ফলাফল হল অনুসারী নিজেকে খুঁজে পাবে এমন এক প্রবাহমান ঝর্ণার উপকূলে যা পরিপূর্ণ হ্যুর (সঃ) এর ভালবাসা, কথা, কাজ ও মহিমান্বিত সুন্নাতের দ্বারা। অনুসারী তাদের নিজ নিজ স্তর বা যোগ্যতা অনুসারে সেখান থেকে পান করতে থাকবে। অর্থাৎ শিক্ষক বা মুর্শিদের শিক্ষা অনুসরণ করে অনুসারী তাদের নিজ নিজ যোগ্যতা অনুসারে সুন্নাতের অনুসরণ করবে এবং নবীর প্রতি সর্বাধিক মহবত প্রকাশ করবে।

আল্লাহর আদেশ-নিষেধ মেনে চলা এবং তাঁর প্রতি ভালবাসা প্রদর্শন :

সে অনুসারী তার নিজের যোগ্যতার অনুসারে রাসুল (সঃ) এর পুরা অনুসরণ করবে এবং রাসুল (সঃ) এর রঙে নিজেকে রাঞ্জিয়ে তুলবে তাকেই আল্লাহ তায়ালা নিজের বন্ধু বানাবেন। এই পর্যায়ে বান্দা আল্লাহর যাবতীয় আদেশ-নিষেধ মেনে চলার যথাসাধ্য চেষ্টা করে আল্লাহর রঙে নিজেকে রাঞ্জিয়ে নিবে। এই স্তর অতিক্রম করার সময় বান্দা নিজের অস্তিত্ব কে আল্লাহর কাঠে সপে দিবে। ধারাবাহিকভাবে আল্লাহর মারিফাত, নৈকট্য ও রেজামন্দীর মধ্যে নিজেকে প্রবেশ করবে। এই পর্যায়ে বান্দার জাহির ও বাতিন রাসুল (সঃ) এর মহবত ও অনুসরণের দ্বারা আলোকিত হয়ে উঠবে আর অন্তর ও আত্মা আল্লাহর নৈকট্য লাভে আলোকিত হয়ে উঠবে। এটাকেই আল্লাহর সান্নিধ্যে উপস্থিতি হিসেবে আখ্যা দেয়া হয়।

মানুষকে আল্লাহর দিকে আহ্বান করা (মাকাম বা দাওয়াতী স্তর)

এই পর্যায়ে বান্দার জন্য দুটি কাজ অবশিষ্ট থাকে।

এক- বান্দার তার সাদ্যমত চেষ্টা করার পর যে স্তরে পৌঁছে গেছে তার উপর নিজেকে প্রতিষ্ঠিত রাখা। অন্য কথায়, এই স্তরে পৌঁছাতে যেসব অনুসরণ ও অনুকরণ নিয়মিত নিজের মধ্যে জারি রাখতে হয়েছে সেসব করেই যেতে হবে এবং সেসব করতে কোনরূপ অলসতা বা শীতলতা করা যাবে না।

দুই- নিজের প্রচেষ্টা এবং সাধ্যমত অন্যদেরকে আল্লাহর পথে আহ্বান করা। প্রথমে নিজের থেকের আরম্ভ করা তারপর নিজের আত্মিয়স্বজনদের, ভাইবোনদের, স্ত্রীয় জনগণকে, ধারাবাহিকভাবে সমস্ত দুনিয়ার মানুষকে এক আল্লাহর দিকে এবং হ্যুর (সঃ) এর সুন্নাতের দিকে আহ্বান করা।

আশা ও ভয় :

যখন বান্দা এই স্তরে পৌঁছে যাবে তখন সে আল্লাহর সন্তুষ্টি, তাঁর নৈকট্য ও আখিরাতে মুক্তির আশা করবে এবং একই সাথে ভুল-ক্রটির জন্য ভয়ও করবে। কারণ যেভাবে আল্লাহর ইবাদত বরা দরকার সেভাবে ইবাদত করা বান্দার সাধ্যের বাহিরে। এ পর্যায়ে বান্দা তার বাতিনী অবস্থায় আল্লাহর আদেশ-নিষেধ আর জাহিরী অবস্থায় নবীর সুন্নাত অনুসরণের মাধ্যমে আল্লাহর নৈকট্য লাভের আশা করবে। সেই সাথে নিজের আমলের ভুল-ক্রটি ও কমবেশীর জন্য আল্লাহর শাস্তির ভয়ও অন্তরে রাখবে।

আল্লাহর উপর ভরসা বা তাওয়াকুল :

এই পর্যায়ে বান্দার উচিত একমাত্র আল্লাহর উপর ভরসা করা। বান্দার উচিত নয় তার যোগ্যতা, কঠোর পরিশ্রম ও ইবাদতের উপর ভরসা করা। বরং আল্লাহ পাকের দরবারে হৃদয়ের সমস্ত আবেগ দিয়ে এই প্রার্থনা করা যে, হে আল্লাহ! আমি একমাত্র তোমারই করণে ভিক্ষা চাচ্ছি, এবং তোমারই উপর ভরসা করছি। আমার এই পরিশ্রম, আমার সমস্ত ইবাদত কোন কাজে আসবে না যদি তুমি আমার উপর কৃপা না কর। আমি তোমার করণের আশায় আছি, যাতে তুমি আমার উপর রহমত রর্ষণ কর। নিশ্চয় তুমি অশেষ দয়ালু অপার করণাময়।

তরীকের স্তর-১ : (ক) নফসের পবিত্রতা (তাজকিয়াহ -ই-নফস) দেহের সাতটি অঙ্গের পবিত্রতা অর্জন

স্তর-১ (ক) দেহের সাতটি অঙ্গের পবিত্রতা অর্জন	আমল কারার পদ্ধতি	শুরু করার তারিখ	শেষ করার তারিখ	ঐসব লোক, স্থান বা বিষয় যা গুনাহের কারণ
ধাপ ১- জিহবা	-নিরব থাকা এবং কোন কাজ করার আগে ভালে করে চিঞ্চা-ফিকির করা - বাজে আড়তায় না বসা, খারাপ লোকদের সাথে না চলা।			
ধাপ ২- কান	- যারা গীবত করে, গানবাদ্য করে তাদেরকে নিষেধ করবে যনি না শোনে তবে তাদেরকে ত্যাগ করা।			
ধাপ ৩- চোখ	- এই ধারণা করতে হবে যে আল্লাহ আমাকে দেখছেন তাই এদিক সেদিক কুদৃষ্টি না দেওয়া।			
ধাপ ৪- হাত	- ঐসব লোক ও জায়গা ত্যাগ করবে যেখানে গেলে গুনাহ হওয়ার সম্ভাবনা থাকে।			
ধাপ ৫- পায়ের পাতা	- ভাল বন্ধু তালাশ করা এবং তাদের সাথে চলাফেরা করা।			
ধাপ ৬- পেট	- এমন কোন মহিলার সাথে একান্ত ভাবে মিলামেশা না করা যাদেরকে বিবাহ করা হারাম নহে। এমন কি দ্঵িনি আলাপ- আলোচনা বা তাবলিগ করার উদ্দেশ্যেও তাদের সাথে একাকি আলাপ না করা।			
ধাপ ৭- গোপন অঙ্গ	- বেপর্দা না হওয়া, দাঢ়ি না কামানো, দাস্তিকতা বা অহংকারের সাথে না চলা, শরিয়ত অনুমোদিত পোষাক পড়া, শরীর পরিকার পরিচ্ছন্ন রাখা, নখ-চুল নির্দিষ্ট সময় কাটা এবং মেকআপ করে অন্যের সম্মুখে বাহির না হওয়া।			
ধাপ ৮- দেহ				

তরীকের স্তর-১ : (খ)
নফসের পবিত্রতা (তাজকিয়াতু -ই-নফস)
দেহের সাতটি অঙ্কে নেক আমল দ্বারা ব্যন্ত রাখা

স্তর-১ (খ) দেহের সাতটি অঙ্কে আলোকিত করা	আমল কারার পদ্ধতি	শুরু করার তারিখ	শেষ করার তারিখ
ধাপ ৯- কান			
ধাপ ১০- চোখ			
ধাপ ১১- জিহবা	-এই ধাপে পাঁচ থেকে দশটি নেক কাজ করার চেষ্টা করতে হবে, যা এর আগে করা হয়নি। যেমন, কথা দিয়ে মানুষের উপকার করা বা কাউকে সাহায্য সহযোগিতা করা অথবা কাউকে খুশি করা, কান দ্বারা ভাল কথা শোনা, দৃষ্টি দ্বারা ভাল শিক্ষা গ্রহণ করা, হাত দ্বারা কাউকে সাহায্য করা ইত্যাদি।		
ধাপ ১২- হাত			
ধাপ ১৩- পায়ের পাতা	- এই ধাপে অনুসারী প্রত্যেকটি নেক কাজ লিখে রাখবে যা এই সমস্ত অঙ্ক দ্বারা করা যেতে পারে, এবং একটি অঙ্কে পবিত্র করার পর অপর অঙ্ক পবিত্র করার সময় পূর্বে অঙ্গের পবিত্রতা বজায় রাখতে হবে।		
ধাপ ১৪- পেট			
ধাপ ১৫- গোপন অঙ্ক			
ধাপ ১৬- দেহ			

তরীকের স্তর-২ :
চিন্তা-ফিকির বা ধ্যান-ধারণার পবিত্রতা অর্জন

স্তর-২ দেহের সাতটি অঙ্গকে আলোকিত করা	আমল কারার পদ্ধতি	স্তর করার তারিখ	শেষ করার তারিখ
ধাপ ১-	১) কোন গুনাহ বা খারাপ ধারণা করার চিন্তা নিজে থেকে না করা। যদি অনিচ্ছাকৃতভাবে শয়তানের পক্ষ থেকে বা নিজের নফসের থেকে এসে যায় তবে অন্তরে আল্লাহ্, তাঁর রাসূল (সঃ), মৃত্যু, আখিরাত, বেহেস্ত-দোষখ বা বৈধ্য কোন কাজের চিন্তা- ফিকির আপনার খেয়াল বা চিন্তা-চেতনায় ফিরে আনুন।		
ধাপ ২-			
ধাপ ৩-	২) প্রথমে আপনার উচিত সকল প্রকার গুনাহ বা শয়তানী প্ররোচনা থেকে মহান আল্লাহ্ তায়ালার কাছে সাহায্য প্রার্থনা করা এবং একমাত্র তাঁরই উপর ভরসা করা।		
ধাপ ৪-			
ধাপ ৫-	৩) নিজের চিন্তা বা ইচ্ছা শক্তির উপর ভরসা না করা এবং এটা বৃদ্ধি হতে না দেওয়া। কারণ, এটা আপনাকে গুনাহ করার উৎসাহ জোগাবে এবং ধীরে ধীরে এটা মারাত্মক আকার ধারণ করে সারা শরীর ও অন্তরে ছড়িয়ে পড়বে।		
ধাপ ৬-			
ধাপ ৭-	৪) খারাপ চিন্তা থেকে বেঁচে থারা জন্য নিচের উপদেশ তিনটি মেনে চলুন :		
ধাপ ৮-	ক) ইচ্ছাকৃতভাবে খারাপ চিন্তা না করা খ) যদি শয়তান বা নফসের থেকে এসে যায় তবে এটাকে বাড়তে না দেওয়া। গ) এটার সাথে জড়িয়ে না গিয়ে বরং নিজের চিন্তা- চিতনাকে বদলে ফেলুন।		

তরীকের তৃতীয় স্তর :
ক্ষালৰ বা নফসের পবিত্রতা অর্জন

অন্তর ও মনকে খারাপ চরিত্র ও খারাপ কার্যাবলী থেকে পবিত্র করে সৎ-চরিত্র ও উত্তম গুণাবলী দিয়ে সৌন্দর্য মন্তিত
করা। একজন মানুষ তার সারাটি জীবন কাটিয়ে দিতে পারে নিমোক্ত চারটি বা চারটির একটি অবস্থার মধ্য দিয়ে :

- ১) আনুগত্যের অবস্থা ২) অবাধ্যতা বা গুনাহের অবস্থা ৩) নিয়ামত বা ঐশ্বর্যশীল অবস্থা ৪) বিপদকালীন অবস্থা
- মানুষ যদি তার জীবনের ঐ চান্তি অবস্থার বিপরীতে পরিশোধিত উত্তম আমল করে নেয় তবে তার গোটা জীবন
বিভিন্ন প্রকার নিয়ে তে পরিপূর্ণ হয়ে যাবে-

অবস্থাসমূহ	সঠিক আমল	ভুল আমল	শুরুর তারিখ	ধাপ										শেষ করার তারিখ
				১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	
আনুগত্যের অবস্থা	বিনিয়তা, ইবাদত বন্দেগী, এখলাচ বা বিশুদ্ধতা	নিজের পছন্দ মত করা, অবাধ্যতা												
অবাধ্যতা বা গুনাহের অবস্থা	অনুশোচনা, লজ্জাবোধ করা, ক্ষমা অস্বেষণ এবং তওবা করা।	গুনাহ করতেই থাকা এবং ক্ষমা পাওয়ার আশা করা												
নিয়ামত বা ঐশ্বর্যশীল অবস্থা	ক্রতৃপক্ষে প্রকাশ করা, শুকরিয়া আদায় করা ও নিয়ামত প্রদানকারীর গুণগান করা	অক্রতৃপক্ষে, নিজের আত্ম ত্রুটি জন্য করা, অহংকার করা, দাস্তিকতা দেখানো												
বিপদকালীন অবস্থা	ধৈর্য ধারণ করা, গুনাহ থেকে বেঁচে থাকা, আল্লাহ'র পথে ফিরে আসা	অধৈর্য হওয়া, নিরাশ হয়ে পড়া												

**তরীকের ৪ৰ্থ স্তৱ :
অন্তৰ ও আজ্ঞাকে আলোকিত কৱা।
(মৃত্যু পৰ্যন্ত প্ৰতিষ্ঠিত থাকা)**

সত্য পৌছে	একাকী	সম্মিলিত ভাৱে		সামাজিক ভাৱে	
	পৃথিবী	দেশ	শহৰ	আতীয়-স্বজন	নিজেৰ তৱফ
দেওয়া। তাৰলিগ বা প্ৰত্যেক দাওয়াতেৰ মাধ্যমে অপৱেৱ নিকট দীনেৱ দাওয়াত পৌছানো।					

আল্লাহৰ আনুগত্য কৱা। নিজেৰ চাওয়া- পাওয়া অৰ্থাৎ ইচ্ছাকে আল্লাহৰ ইচ্ছামত পরিচালনা কৱা।	ধাপসমূহ			
	সত্তা	কাৰ্যাবলী	গুণাবলী	কথাবৰ্তা

রাসুল (সঃ) এৱ অনুসৱণ ও অনুকৰণ।	ধাপসমূহ					
	সত্তা	চিন্তা-ফিকিৰ	স্টেশন	স্তৱসমূহ	আমলসমূহ	কথাবাৰ্তা
শিক্ষক বা মুৰ্শিদেৱ আনুগত্য ও অনুসৱণ।						

আধ্যাত্মিক বা রূহানী চল্লিশটি গুণাবলী ও চর্চা :

নং	গুণাবলী	তারিখ	পদ্ধতি/নিয়ম	ধাপসমূহ					মন্তব্য
				১	২	৩	৪	৫	
১	বিশুদ্ধতা/ বিন্দুতা								
২	ইখলাছ								
৩	ধৈর্য								
৪	শুকরিয়া আদয়								
৫	সুন্নাতে বিপরীতে কোন কিছু না করা।								
৬	নিজের জন্য যা পছন্দ করেন তা অপরের জন্যও পছন্দ করুন আর নিজের জন্য যা অপছন্দ করেন অপরের জন্যও তা অপছন্দ করুন।								
৭	যদি কোন গুনাহের কাজ করে ফেলেন তবে সঙ্গে সঙ্গে তাওবাহ করুন।								
৮	দীন ও দুনিয়ার কাজে অলসতা না করা।								
৯									
১০									
১১									
১২									
১৩									
১৪									
১৫									
১৬									
১৭									
১৮									
১৯									
২০									

নং	গুণাবলী	তারিখ	পদ্ধতি/নিয়ম	ধাপসমূহ					মন্তব্য
				১	২	৩	৪	৫	
২১									
২২									
২৩									
২৪									
২৫									
২৬									
২৭									
২৮									
২৯									
৩০									
৩১									
৩২									
৩৩									
৩৪									
৩৫									
৩৬									
৩৭									
৩৮									
৩৯									
৪০									

দৈনন্দিন আমলসমূহ :

থিকিরের প্রকার	আমল কারার পদ্ধতি	সময়	শুরু করার তারিখ	মন্তব্য

মোরাকাবা বা ধ্যানের প্রকার	আমল কারার পদ্ধতি	সময়	শুরু করার তারিখ	মন্তব্য

অজুর আধ্যাতিক ধাপসমূহ :

অজু	১	২	৩
পদ্ধতি/নিয়ম			
শুরু করার তারিখ			
মন্তব্য			

গোসলের আধ্যাতিক ধাপসমূহ :

গোসল	১	২	৩
পদ্ধতি/নিয়ম			
শুরু করার তারিখ			
মন্তব্য			

যিকিরের আধ্যাতিক ধাপসমূহ :

যিকির	১	২	৩	৪	৫
পদ্ধতি/নিয়ম					
শুরু করার তারিখ					
মন্তব্য					

রোজাৰ আধ্যাতিক ধাপসমূহ :

রোজা/সাওম	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮
পদ্ধতি/নিয়ম								
শুরু করার তারিখ								
মন্তব্য								

নামাযের আধ্যাতিক ধাপসমূহ :

নামায/সালাহ	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮
শরীয়ত অনুসারে নামায (ফিকাহ এর হকুম- আহকাম অনুয়ায়ী)								
শুরু করার তারিখ								
তারীকৃ অনুয়ায়ী নামায (আধ্যাতিক বিষয়সমূহ)								
শুরু করার তারিখ								
মন্তব্য								

যাকাত ও সাদক্তাহর আধ্যাতিক ধাপসমূহ :

যাকাত ও সাদক্তাহ	১	২	৩	৪	৫
পদ্ধতি/নিয়ম					
শুরু করার তারিখ					
মন্তব্য					

হজ্র ও ওমরার আধ্যাতিক ধাপসমূহ :

হজ্র ও ওমরাহ	১	২	৩	৪	৫
পদ্ধতি/নিয়ম					
শুরু করার তারিখ					
মন্তব্য					

সহায়তাকরী কিতাব সমূহ :

বই এর নাম	পদ্ধতি	সময়/ দিন	শুরু করার তারিখ	শেষ করার তারিখ	মন্তব্য
আল-ইবরিজ মিন কালামে সাইয়িদ আবদুল আজিজ আদ্বাৰাগ রহঃ					
মিনহাজুল আবদীন (ইমাম গাজালী রহঃ)					
মানুষের জীবন (ইমাম হাদাদ রহঃ)					
রাহিকুল মাখতুম (সিরাতঘষ্ট)					
ফাজাইলে আমল ও সাদাকাত					
তা'লিমুল হক					
ফুয়জে ইয়াজদানী					
মা'আরিফুল কোরআন					
মা'আরিফুল হাদিস					
তোহফায়ে থাওয়াতিন					
তাবলিগে দ্বীন					
কাশফুল মাহযুব					
শরহে শামায়লে তিরমিযি					
আল্লাহছে শরম কিজিয়ে					
আসলামী ফিকাহ					
উসওয়ায়ে রাসুল সঃ					
তানবিহুল মুগতারিন					
মায়ারিফে সুফিয়া					

সিরাত (হ্যুর সঃ এর জীবনি) :

বই এর নাম	পদ্ধতি	সময়/ দিন	শুরু করার তারিখ	শেষ করার তারিখ	মন্তব্য
মুহাম্মদ (সঃ) (লেখক-ইসলাহী রহঃ)					

হ্যরত মুহাম্মদ ছাল্লাল্লাহু ওয়া ছাল্লামের আলোকময় সুন্নাত সমূহ :

নং	কতগুলো সুন্নাত পালন করা হবে বুকলেট থেকে	রেকর্ড তারিখ	কতগুলো সুন্নাত পালন করা হয়েছে সুন্নাত বুকলেট অনুযায়ী	নির্দেশনা/নোট	অনুশীলনের সময়	গুরুত্ব করার তারিখ	শেষ করার তারিখ	মন্তব্য
১	/							
২	/							
৩	/							
৪	/							
৫	/							
৬	/							
৭	/							
৮	/							
৯	/							
১০	/							
১১	/							

জীবনের সময় কিভাবে অতিবাহিত করতে হবে :

সময় মেনে চলার পদ্ধতি	১	২	৩	৪	৫
তারিখ					
প্রতিদিন কত ঘন্টা ঘুমে কেটে যায়					
প্রতিদিন কত ঘন্টা দুনিয়াবী কাজে কাটিয়েছেন					
প্রতিদিন কত ঘন্টা দীনের কাজে কাটিয়েছেন					
প্রতিদিন কত ঘন্টা নষ্ট করেছেন					
ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়া/ কাজকর্ম, চলাফেরা					
নোট/মন্তব্য					

দৈনিন্দি জীবনে কিভাবে সময়ের সঠিক ব্যবহার করা যায় :

সময়কে আরো সঠিকভাবে ব্যবহার করার পদ্ধতি	১	২	৩	৪	৫
কার্য সম্পাদন না করা					
কার্য সম্পাদ করা					
নির্দেশাবলী					
চর্চা/ অনুশীল করার সময়					
শুরু করার তারিখ					
শেষ করার তারিখ					
নোট/মন্তব্য					

আল্লাহর পথে অঘসর হওয়ার সামগ্রিক রেকর্ড

মেলাদ	আমল (অনুশীলন)																														
	পরামর্শ	প্রতিটি বৰ্ষ একটি সঞ্চাহের প্রতিনিধি। দৈনিক আমল সমাপ্ত হলে বৰ্ষে একটি ছোট্ট খাড়া রেখা [।] টানুন। যদি আমল না করেন তবে একটি ডট (.) চিহ্ন দিন। প্রতিটি বৰ্ষে মোট ৭টি খাড়া রেখা বা ডট হবে। (ডান পার্শ্বে চিত্রে দেখানো হয়েছে [→]) •• 																													
জুন	সঞ্চাহ	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০
	যিকর																														
	মোরাকাবাহ্																														
	১ম পর্যায় ৭ পাপসৌট																														
	২য় পর্যায় ৮ স্তর																														
	৩য় পর্যায় চুক্তিসমূহ																														
	আধ্যাত্মিক প্রার্থনা																														
	বিশেষ প্রার্থনাসমূহ																														
	প্রাত্যহিক সুন্নাহ সমূহ																														
	সাধারণ ইসলামী শিক্ষা																														
	কর্ম/ পড়াশোনা																														
সাঙ্গীতিক	পরামর্শ	প্রতিটি বৰ্ষ একটি সঞ্চাহের প্রতিনিধি। আমল সমাপ্ত হলে প্রতি সঞ্চাহের জন্য একটি টীক চিহ্ন [✓] দিন। যদি আমল না করেন তবে একটি ক্রস (✗) চিহ্ন দিন।																													
	সঞ্চাহ	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০
	সাংগীতিক আমল																														
	নুন্যতম ৪ ঘণ্টা দাওয়াত																														
	আধ্যাত্মিক রোজা																														
	বিশেষ রোজা সমূহ																														
	সাংগীতিক সুন্নাহ সমূহ																														
	আকিদার শিক্ষা																														
	ফিকাহ শিক্ষা																														
	তাজকিয়াহ শিক্ষা																														
মাসিক	পরামর্শ	প্রতিটি বৰ্ষ একটি মাসের প্রতিনিধি। আমল সমাপ্ত হলে প্রতি মাসে জন্য একটি টীক চিহ্ন [✓] দিন। যদি আমল না করেন তবে একটি ক্রস (✗) চিহ্ন দিন।																													
	সঞ্চাহ	১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০
	জামায়াতে দাওয়াত																														
	মাসিক সুন্নাহ সমূহ																														
	শিক্ষকের সাথে সাক্ষাত																														
	কবরস্থানে গমন																														

রমজান মাসে আধ্যাত্মিক রোজা পালন

এমন অনেকেই আছে যারা রমজান মাসে রোজা রাখলো এবং ক্ষুধা ছাড়া বিনিময়ে কিছুই পেলনা। (হাদিসের অর্থ)

যদি শর্ত পূরণ হয় তবে প্রতিদিন টাক চিহ্ন দিন। যদি আধ্যাত্মিক রোজা রাখার দিক নির্দেশনা ঠিকমত পালন করতে ব্যর্থ হন তবে কুনৱায় আবার দিক-নির্দেশনা মেনে চলার চেষ্টা করুন এবং ঐ দিনে নম্বর নিয়ম লংঘিত অঙ্গের পাশে লিখুন।

আধ্যাত্মিক রোজার বিভিন্ন স্তর সংক্ষেপে নিচে দেওয়া হলঃ

স্তর-১

সুবহে সাদিক থেকে সূর্যাস্ত পর্যন্ত খাদ্য, পানীয়, ধূমপান এবং দাম্পত্য সম্পর্ক থেকে বিরত থাকা ।

স্তর-২

উপরোক্তগুলো ছাড়াও বাধ্যতাকর্মূলক পাঁচ ওয়াক্ত নামায এবং তারাবিহ নামায আদায় করা ।

স্তর-৩

জিহ্বা এবং চোখের গোনাহ থেকে বিরত থাকা ।

স্তর-৪

অন্যান্য অঙ্গসমূহ যেমন ঘৌণাঙ্গ, হাত, পা, কান দ্বারা ঘটিত গোনাহ থেকে বিরত থাকা ।

স্তর-৫

৪নং স্তর ছাড়াও প্রশংসিত আল্লাহ্ পাকের উপাসনা এবং তাঁর সৃষ্টিসমূহের হক বা অধিকার পূরণের কাজে সকল অঙ্গকে ব্যবহার করা ।

স্তর-৬

ইচ্ছাকৃতভাবে কোন একটি পাপকাজের পরিকল্পনা বা চিন্তা-ফিকির করা থেকে অন্তর এবং আত্মাকে বিরত রাখা ।

স্তর-৭

অন্তর এবং আত্মাকে মৃত্যু, পরকাল, হাশর, বেহেস্ত ও দোষখের চিন্তায় নিয়োজিত রাখা ।

স্তর-৮

দয়াময় প্রশংসিত আল্লাহ্ পাককে এমনভাবে স্মরণ করা যাতে জীবনের প্রতিটি অবস্থায় তাঁর ফিকির এসে যায় এবং মনের গভীরে চিরস্থায়ী প্রভাব পড়ে যায় ।

প্রার্থনা (সালাহ/নামায)

যদি শর্ত পূরণ হয় তবে প্রতিদিন টাক চিহ্ন দিন। শর্ত লংঘন হলে থামুন এবং পুনরায় প্রথম থেমে আরম্ভ করুন। নিয়ম লংঘনের কলামে শৃঙ্খলাগত নিয়ম নথর লিখুন।

ক্ষেত্র	শুরু করার তারিখ	দিনের সংখ্যা																																				লংঘিত নিয়ম সমূহ	
		১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০	৩১	৩২	৩৩	৩৪	৩৫	৩৬	৩৭	৩৮
১																																							
২																																							
৩																																							
৪																																							
৫																																							
৬																																							
৭																																							
৮																																							
৯																																							
১০																																							
১১																																							
১২																																							
১৩																																							
১৪																																							
১৫																																							
১৬																																							
১৭																																							
১৮																																							
১৯																																							
২০																																							

সালাহ বা নামাযের উন্নতি সাধনের নিয়ামাবলী

১. বৈধ শরিয়াহ সম্মত কারণ ছাড়াই ইচ্ছাকৃতভাবে জামাতে নামায আদায় না করা।
২. ইচ্ছাকৃতভাবে নামায না আদায় করা।
৩. সুন্নাত-ই-যুয়াক্কাদাহ আদায় না করা।
৪. সুন্নাত অনুসারে সঠিক ভাবে অজু না করা।
৫. নামাযের আবশ্যক করণীয় বিষয়গুলো না জানা।

স্তরঃ ১ ২ ৩ ৪ ৫ ৬ ৭ ৮ ৯ ১০

সালাহু বা নামাযের বাহ্যিক স্তরসমূহ

স্তর-১ : অজু, গোসল এবং নামাযের ফরজ (আবশ্যক), ওয়াজিব (প্রয়োজনীয়), সুন্নাত এবং নাজায়েজ সম্পর্কে জেনে নেওয়া এবং সেই মোতাবেক আমল করা।

স্তর-২ : অজু, গোসল এবং নামাযের মোস্তাহাব, মাকরুহ ও আদবসমূহ জেনে নামায আদায় করা।

স্তর-৩ : মসজিদে জামাতের সাথে ফরজ নামায আদায় করা (পুরুষের জন্য) আর মহিলাদের জন্য বাড়িতে নামায আদায় করা অতির উন্নত এবং অধিক ফজিলত রয়েছে। হালাল পয়সায় কেনা পোশাক পরিধান করা, হালাল পথে অর্জিত খাদ্য গ্রহণ এবং পায়ের গোড়ালির উপর কাপড় পড়া (পুরুষের জন্য)। মুসাফির এবং অসুস্থ্য অবস্থায় কিভাবে নামায আদায় করতে হয় সে সম্পর্কে জানা।

স্তর-৪ : নামাযের মধ্যে কিভাবে আচরণ করতে হবে অর্থাৎ কিভাবে দৈহিক অঙ্গসমূহ ব্যবহার করতে হবে সে সম্পর্কে বিস্তারিতভাবে শিক্ষা গ্রহণ করা এবং যতদুর সম্ভব নিজের আচার-আচরণ হ্যারত মুহাম্মদ (সঃ) নামাযের মধ্যে যেভাবে আচার-আচরণ করতেন, যেভাবে দৈহিক অঙ্গসমূহ ব্যবহার করতেন তার কাছাকাছি নিয়ে যাওয়া।

স্তর-৫ : নামাযে সঠিক এবং শুন্দিভাবে ক্লিনাত পাঠ করা এবং সেই সাথে জানায়া নামায ও নামাযের দোয়া, হৃকুম-আহকাম সম্পর্কে জানা।

স্তর-৬ : নামাযের মধ্যে যেসব দোয়া বা যিকির-আজকরের বাক্য পাঠ করা হয় সে সম্পর্কে জানা।

স্তর-৭ : পরিপূর্ণ নামায এবং নামাযের মধ্যে পর্যবেক্ষণ সকল দোয়ার অনুবাদ জেনে নেওয়া।

স্তর-৮ : সাধ্য মোতাবেক পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন, সর্বোত্তম সুন্নতী পোশাক পরে নামায আদায় করা এবং সুগন্ধী ব্যবহার করা যদি সম্ভব হয়।

স্তর-৯ : কমপক্ষে পবিত্র কোরআনের শেষ ১০ টি সূরা অর্থসহ মুখস্ত করা এবং নামাযের বিভিন্ন রাকাআতে তেলাওয়াত করা।

স্তর-১০ : নামায শুরু করার সময় (বিশেষ করে মহিলাদের জন্য যখন পুরুষেরা জামাতে নামায পড়বে) এবং নামায শুরু করার ঠিক আগে কোনরূপ কথাবার্তা না বলা এবং সুন্নাত নামাযের পর নফল নামায আদায় করা।

নামাযের আধ্যাত্মিক স্তরসমূহ

প্রস্তুতি স্তর ১ : অন্তরে এই বিশ্বাস ও চিন্তা-ফিকির রাখা যে, সমস্ত জগতের মালিক আল্লাহ্ রাবুল আলামীন আমার সাথে আছেন, তিনি আমাকে দেখছেন ও আমার তেলাওয়াত শুনছেন। নামাযের প্রতিটি ধাপে অন্ততঃ একবার করে ফিকির করা।

স্তর-১ : উপরোক্ত প্রস্তুতি স্তরটি নামাযের প্রতিটি ধাপে ৩ বার করে স্মরণ করা।

স্তর-২ : সদাসর্বদা মহান আল্লাহ্ পাকের ধ্যানে মনকে নিমগ্ন রাখা এবং ইচ্ছাকৃতভাবে তা মনোযোগ সরিয়ে না নেওয়া।

স্তর-৩ : বুঝে অর্থাৎ এমনভাবে নামায আদায় করা যেন, আপনি অর্থসহ সূরার মাধ্যমে আল্লাহ্ পাকের সাথে কথোপকথন করছেন।

স্তর-৪ : নামায আদায়ের সময় করবের জীবন, পরকাল, হাশর, দোয়খ-বেহেস্ত সম্পর্কে চিন্তা করা।

স্তর-৫ : এমনভাবে নামায আদায় করা যেন এটিই আপনার জীবনের শেষ নামায। (হয়ত এর পর আর নামায আদায়ের সুযোগ নাও পেতে পারেন)

স্তর-৬ : নিজের চিন্তা-ফিকিরকে মগ্ন রাখুন মহান আল্লাহ্ পাক ও পরকালের চিন্তায়, অনিচ্ছাকৃতভাবেও পার্থিব দুনিয়াবী চিন্তা না করা।

স্তর-৭ : মনে করুন, আপনাকে কবরের মধ্যে নামায পড়ার সুযোগ দেওয়া হয়েছে এবং আপনি সেখানে নামায আদায় করছেন আর নামায শেষে আপনার জন্য সেখানে অপেক্ষা করছে কবরের সওয়াল-জওয়াব। (অনুবাদক- আপনি কি নামায ছেড়ে দিয়ে কবরের প্রশ্নের মুখোমুখি হবেন? অথবা অন্য কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখবেন?)

স্তর-৮ : মনে করুন, আপনি শেষ বিচারের দিনে ভয়াবহ হাশরের ময়দানে আছেন। মানুষ মারাত্মক দুর্ভোগে আছে, আপনাকে আরশের নীচে নামায পড়ার সুযোগ দেয়া হয়েছে। নামায শেষে আপনাকে হিসেব-নিকাশের জন্য আল্লাহ্ পাকের সামনে হাজির করা হবে।

স্তর-৯ : নামায আদায়ের পর নুন্যতম এক ঘন্টা প্রশংসিত করুনাময় আল্লাহ্ পাকের সমীপে থাকুন।

স্তর-১০ : নামাযের মধ্যে বিশ্ব চরাচরের একক প্রভু আল্লাহ্ ইজ্জতে রাবুল আলামীনের ৯৯টি নাম এবং নামের অসংখ্য গুণাবলী ও মহিমার স্মরণ করুন এবং নিজের মনকে সদাসর্বদা সেসবের প্রতি মগ্ন রাখুন।

বেহেষ্টী চুক্ষিসমূহ

অনুশোচনা (তওবাহ)

যদি শর্ত পূরণ হয় তবে প্রতিদিন টাক চিহ্ন দিন। শর্ত লংঘন হলে থামুন এবং পুনরায় প্রথম থেমে আরস্ত করুন। নিয়ম লংঘনের কলামে শৃঙ্খলাগত নিয়ম নম্বর লিখুন।

ঠিকানা	ক্ষেত্র	শুরু করার তারিখ	লংঘিত নিয়মসমূহ																															
			১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০		
১																																		
২																																		
৩																																		
৪																																		
৫																																		
৬																																		
৭																																		
৮																																		
৯																																		
১০																																		

বেহেষ্টী চুক্ষিসমূহ রক্ষা করার শৃঙ্খলাবদ্ধ নিয়মসমূহ

ধাপ-১	ধাপ-২	ধাপ-৩	ধাপ-৪
পরম ক্ষমাশীল দয়ালু আল্লাহর কাছে আন্তরিকভাবে ক্ষমা প্রার্থনা করুন পূর্বের সকল প্রকার ভ্রান্ত বিশ্বাসের এবং শিরকের জন্য।	দেহের ৭টি অঙ্গের দ্বারা ঘটিত পাপের জন্য দয়াময় ক্ষমাশীল প্রভুর কাছে আন্তরিকভাবে ক্ষমা প্রার্থনা করুন।	সেইসব হারাম চিন্তা-চেতনার যা ইচ্ছাকৃতভাবে করেছেন অথবা বিতারীত শয়তানের কুমন্ত্রণায় করেছেন; সেই খারাপ চিন্তা-চেতনার জন্য অপার করুননাময় স্মষ্টার কাঠে বিনীতভাবে ক্ষমা চেয়ে নিন।	ইচ্ছাকৃত বা অনিচ্ছাকৃতভাবে আপনার মধ্যে যে সব অসৎ চারিত্রিক দোষসমূহ রয়েগেছে, তার জন্য দয়াময় খোদার কাছে অনুশোচনা করুন।
ধাপ-৫	ধাপ-৬	ধাপ-৭	ধাপ-৮
দেহ, মন এবং হৃদয় দ্বারা সংঘটিত সকল মাকরুহ কাজের জন্য পরম করুননাময় দয়াশীল আল্লাহর কাছে আন্তরিকভাবে অনুশোচনা করুন।	ক্ষমাশীল দয়ালু আল্লাহর কাছে অন্তর থেকে তাওবা করুন সেইসব চিন্তা-ফিকিরের জন্য যার মধ্যে আল্লাহকে স্মরণ করা হয়নি এবং ফিরে আসুন আল্লাহর পথে। অন্য কথায়, যদি আল্লাহ সম্পর্কে গাফিল হয়ে যান অর্থাৎ আল্লাহ কে ভুলে যান তবে ভুলে যাবার অপরাধে তাঁর কাছে তাওবা কুরুন এবং স্মরণ করুন দয়াময় প্রভুর নাম।	পরম দয়াময় খোদার কাছে তওবা করুন তাঁর আনুগত্য ও ইবাদতের মধ্যে ঘটে যাওয়া ভুল-ক্রটির জন্য। (এই স্থুর ৯ নং স্থুর অর্থাৎ বিনয় থেকে এক ধাপ উপরে)	আপনার সমস্ত ক্ষমতা এবং সামর্থ দিয়ে আল্লাহর আনুগত্য ও ইবাদত করার চেষ্টা করেছেন তারপরও এর মধ্যে ভুল-ক্রটি থাকতে পারে। সেইসব ভুল-ক্রটির জন্য দয়াময় প্রভুর কাস্তে ক্ষমা প্রার্থনা করুন। (এই স্থুর ১০নং স্থুরের বিনয় থেকে এক ধাপ উপরে)

বেহেষ্টী চুক্তিসমূহ

আন্তরিকতা (ইখলাছ)

যদি শর্ত পূরণ হয় তবে প্রতিদিন টাক চিহ্ন দিন। শর্ত লংঘন হলে থামুন এবং পুনরায় প্রথম থেমে আরস্ত করুন। নিয়ম লংঘনের কলামে শৃঙ্খলাগত নিয়ম নম্বর লিখুন।

নং	শ্রেণী	শুরুর তারিখ	লংঘিত নিয়মসমূহ																													
			১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০
১																																
২																																
৩																																
৪																																
৫																																
৬																																
৭																																
৮																																
৯																																
১০																																

বেহেষ্টী চুক্তিসমূহ রক্ষা করার শৃঙ্খলাবদ্ধ নিয়মসমূহ

ধাপ-১	ধাপ-২	ধাপ-৩	ধাপ-৪	ধাপ-৫
সকল প্রকার ভাল কাজ যেমন, দৈননিক পাঁচ ওয়াক্ত নামায, যিকির ইত্যাদির উদ্দেশ্য হওয়া সন্তুষ্টি অর্জনের জন্য, অন্য কোন উদ্দেশ্যে নয়। কখনই উচিত নয় আপন নফসের অনুসরণ করা। কেননা, নফস আপনাকে পরিচালিত করবে তার ইচ্ছামত যেমন কিছু আমল করার সময় আপনার নফস আপনাকে বাঁধা প্রদান করবে আবার কখনো করার জন্য প্রবল উক্ষানী দিবে। বস্তুত, উভয় পদক্ষেপই ভুল। কারণ, আপনি আপনার স্বীয় নফসের গোলাম নন, আপনি একমাত্র সেই আল্লাহর গোলাম যিনি ইবাদতের উন্নত যোগ্য। সুতরাং, আপনার আমলসমূহ হবে একমাত্র আল্লাহর সন্তুষ্টি লাভের জন্য, আপন নফসকে সন্তুষ্ট করার জন্য নয়।	আপনার আলমসমূহ (ইবাদত) হওয়া উচিত কেবলমাত্র আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জনের জন্য, অন্য কোন উদ্দেশ্যে নয়। কখনই উচিত নয় আপন নফসের অনুসরণ করা। কেননা, নফস আপনাকে পরিচালিত করবে তার ইচ্ছামত যেমন কিছু আমল করার সময় আপনার নফস আপনাকে বাঁধা প্রদান করবে আবার কখনো করার জন্য প্রবল উক্ষানী দিবে। বস্তুত, উভয় পদক্ষেপই ভুল। কারণ, আপনি আপনার স্বীয় নফসের গোলাম নন, আপনি একমাত্র সেই আল্লাহর গোলাম যিনি ইবাদতের উন্নত যোগ্য। সুতরাং, আপনার আমলসমূহ হবে একমাত্র আল্লাহর সন্তুষ্টি লাভের জন্য, আপন নফসকে সন্তুষ্ট করার জন্য নয়।	আপনার নেক আমলসমূহ হওয়া উচিত কেবলমাত্র আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জনের জন্য, কেননা তিনিই এই বিশ্পরিমত্তলের প্রভু। এমনকি তাঁর সন্তুষ্টি অর্জন বা তাঁর মর্যাদা উন্নীত করার জন্য নয়। কারণ, এমনকি বেহেষ্ট পাওয়ার উদ্দেশ্যে নয়।	আপনার আমলসমূহ হওয়া উচিত একমাত্র আল্লাহর জন্য; কেননা তিনিই এই বিশ্পরিমত্তলের প্রভু। এমনকি তাঁর সন্তুষ্টি অর্জন বা তাঁর মর্যাদা উন্নীত করার জন্য নয়। কারণ, এমনকি বেহেষ্ট পাওয়ার উদ্দেশ্যে নয়।	ইবাদত করন বিশুদ্ধ মনে, সঠিকভাবে কেবলমাত্র তাঁরই জন্য। কারণ, সর্বজ্ঞ আল্লাহ তাঁর জ্ঞানে দোষখ, বেহেষ্ট এবং এদের মধ্যে অবস্থানকারীদের মর্যাদা ও স্থৱ সম্পর্কে পূর্বেই সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেছেন। নিশ্চয় আল্লাহ সময়ের পূর্বে এবং সময়ের পরে, অতীত, বর্তমান এবং ভবিষ্যৎ সম্পর্কে জানেন।
ধাপ-৬	ধাপ-৭			
ইবাদত করন শুধুমাত্র আল্লাহর, যা একমাত্র তাঁরই জন্য; কোন অভিথায় (পাওয়ার আশা) এবং কোন কারণ ছাড়াই।	মনে এই বিশ্বাস রাখুন যে, আমি ইখলাস অর্জনের চেষ্টা করছি এবং মৃত্যু পর্যন্ত এই চেষ্টা করে যাব। কখনোই মনে করবেন না যে, আপনি ইখলাছ অর্জন করেছেন, এতে আপনার মধ্যে আত্মত্বষ্টা বা অহংকারের সৃষ্টি হতে পারে। (নিশ্চয় আল্লাহ অহংকারীদের পছন্দ করেন না।)			

বেহেষ্টী চুক্তিসমূহ

কৃতজ্ঞতা (শুকরিয়া আদায়)

যদি শর্ত পূরণ হয় তবে প্রতিদিন টাক চিহ্ন দিন। শর্ত লংঘন হলে থামুন এবং পুনরায় প্রথম থেমে আরম্ভ করুন। নিয়ম লংঘনের কলামে শৃঙ্খলাগত নিয়ম নম্বর লিখুন।

নং	শুক্র তারিখ	লংঘিত নিয়মসমূহ																														
		১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০	
১																																
২																																
৩																																
৪																																
৫																																
৬																																
৭																																
৮																																
৯																																
১০																																

বেহেষ্টী চুক্তিসমূহ রক্ষা করার শৃঙ্খলাবদ্ধ নিয়মসমূহ

ধাপ-১	ধাপ-২	ধাপ-৩	ধাপ-৪
প্রত্যেক বা পরোক্ষভাবে, লৌকিক বা অলৌকিক ভাবে আপনার উপর কোন কল্যাণ আশীর্বাদ এসে পড়লে মনে করতে হবে তা আল্লাহর তরফ থেকে। কোন অবস্থাতেই মনে করা যাবে না যে, যা কিছু কল্যাণকর ঘটেছে তা আপনার স্থীর ক্ষমতা বলে অথবা আপনার দক্ষতার ফলে ঘটেছে।	কোন বিপর্যয় বা সমস্যায় পতিত হলে আপনার উচিত আল্লাহর উপর ভরসা করা এবং মনে করতে হবে যে আল্লাহ এর মধ্যে আপনার জন্য কল্যাণ রেখেছেন। বিপদ-আপনে উত্তেজিত বা নিরাশ না হয়ে অথবা আল্লাহ'কে ভুলে না গিয়ে মনকে স্থির করুন ইতিবাচক দিকে। মনে করুন, এর মধ্যে লুকিয়ে আছে আপনার জন্য আশীর্বাদ এবং পরম কল্যাণ।	যখন আপনি আন্তর্জাতিক দুর্যোগ দেখতে পাবেন আপনার চারপাশে, আপনার দেশে কিংবা এলাকায়; আপনার উচিত এর দুর্যোগের পিছনের কি কল্যাণ নিহিত রয়েছে সেই দিকে দৃষ্টিপাত করা। কারণ, এই দুর্যোগের পিছনে লুকিয়ে থাকতে পারে আল্লাহর তরফ থেকে গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা, বার্তা অথবা কল্যাণ।	আমাদের জীবনে সামাজিকভাবে, পরিবেশগতভাবে, আর্থিকভাবে যেসব কল্যাণ আসে তা পার্থিব দৃষ্টিকোন থেকেই হয়ে থাকে।
ধাপ-৫	ধাপ-৬	ধাপ-৭	
চিন্তা করুন একজন মানুষ কিভাবে অন্যদের সাথে সকল কল্যাণ ভাগাভাগি করতে পারে এবং আপনিও এটা শুরু করে দিন আল্লাহ তায়ালার সন্তুষ্টির জন্য।	মনে এই বিশ্বাস রাখুন যে, আমি এখনো শুরুর (কৃতজ্ঞতা) প্রকাশের অবস্থানে পৌঁছনোর চেষ্টা করছি এবং মৃত্যু পর্যন্ত এই চেষ্টা করে যাব। কখনোই মনে করবেন না যে, আপনি এই অবস্থানে পৌঁছাতে চাচ্ছেন শুধুমাত্র আপনার আত্মস্তির জন্য।	চিন্তা করুন এবং ভাবুন যে, আমি কি আল্লাহর কোন অন্তর্হ বা প্রতিদানকে এমনভাবে ব্যবহার করেছি যেমনটি আমার করা উচিত ছিল না? অন্য কথায়, আমি কি তার অবাধ্য হয়েছি? বিশেষ করে প্রথম তিনটি ধাপে আমি কি তাঁর অন্তর্হের অপব্যবহার করেছি?	

বেহেঙ্গী চুক্তিসমূহ

বিনয় (তাওয়াঙ্কু)

যদি শর্ত পূরণ হয় তবে প্রতিদিন টাক চিহ্ন দিন। শর্ত লংঘন হলে থামুন এবং পুনরায় প্রথম থেমে আরম্ভ করুন। নিয়ম লংঘনের কলামে শৃঙ্খলাগত নিয়ম নম্বর লিখুন।

ক্র. নং	শ্রেণী	শুরুর তারিখ																														লংঘিত নিয়মসমূহ	
			১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০	
১																																	
২																																	
৩																																	
৪																																	
৫																																	
৬																																	
৭																																	

বেহেঙ্গী চুক্তিসমূহ রক্ষা করার শৃঙ্খলাবদ্ধ নিয়মসমূহ

ধাপ-১	ধাপ-২	ধাপ-৩	ধাপ-৪		
অন্য মুসলমানকে আপনার চেয়ে উত্তম বলে মনে করুন এবং বিশ্বাস করুন। তাকে আপনার চেয়ে নীচ কিংবা সদস্য এবং ঘানিষ্ঠ বন্ধুদের সাথে থাকলে তা মন থেকে মুছে ফেলুন।	পার্থিব কারণে আপনার শক্তদের সাথে শক্তি কিংবা ঘৃণা থাকলে তা ভুলে যান, বিশেষকরে আপনার পরিবারের সদস্য এবং ঘানিষ্ঠ বন্ধুদের সাথে থাকলে তা মন থেকে মুছে ফেলুন।	আপনি যদি একটি ভালো কাজ করে থাকেন তবে এজন্য আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করুন। আল্লাহর দয়া আর করুন ছাড়া কারো দ্বারা কোন ভাল কাজ করা সম্ভব নয়। আমাদের আরো বিনয়ী হওয়া বা আনুগত্য প্রকাশ করা উচিত যে, মহান আল্লাহ তায়ালা তাঁর হাবীব হ্যারত মুহাম্মদ (সঃ) এর মাধ্যমে ভালো-মন কাজের জ্ঞান প্রকাশ করেছেন এবং ততসঙ্গে আল্লাহ পাক তাঁর বান্দার জন্য সৃষ্টি করেছেন স্থান, কাল; দিয়েছেন জ্বান-বুদ্ধি, দেহ-মন যা ব্যবহার করে তারা ভালো কাজ করবে। তাই ভালো কাজ করার পর আত্ম অহংকারণোধ করা বা ওদ্ধত্য প্রকাশ করা কিংবা নিজেকে অন্যের চেয়ে উৎকৃষ্ট ভাবা উচিত নয়। রবং প্রশংসিত আল্লাহর সৃষ্টির প্রতি আরো বিনয়ী হওয়া, তাঁর আদেশ-নিষেধের প্রতি সচেতন হওয়া, অধিকতর মান্যতা করা এবং তাঁর স্বত্ত্বার প্রতি অধিক আনুগত্য প্রকাশ করা।	প্রকৃতপক্ষে একজন মানুষ কিভাবে আল্লাহ ও তাঁর বাসুল (সঃ), তাঁর অনুমদিত দ্বীন এবং মুসলমানের প্রতি বিনয় প্রদর্শন করবে, তা এই ধাপে শিক্ষা দেওয়া হবে।		
ধাপ-৫	ধাপ-৬	ধাপ-৭	ধাপ-৮	ধাপ-৯	ধাপ-১০
এবার আসুন খিদমতের (সেবা) ব্যাপারে, যখন আপনি অন্য ভাইয়ের সাথে বসে আছেন বা জামায়াতে আছেন আপনার উচিত আনন্দের সহিত আল্লাহর সুন্নতি লাভের উদ্দেশ্যে সাধ্যমত সাহায্য করা যেমন, দরজা খোলা, খাবার কিংবা চা তৈরী করা ইত্যাদি।	যখন বয়ক, তরঙ্গ, মধ্যবয়সী পুরুষ অথবা মহিলা দেখবেন তখন অস্তরের গভীর থেকে এইভাবে দোয়া করা উচিত যে, যদি যে তরঙ্গ মুসলিম বালক হয়, তবে দোয়া করুন সে যেন একজন ধার্মিক মুসলিম হয় এবং একজন ধার্মিক মুসলিম নারীর সাথে তার বিয়ে হয়। অথবা বৃদ্ধ অমুসলিম নারীর জন্য এই বলে দোয়া করুন সে যেন মুসলিম হয় এবং দুমানের সাথে তার মৃত্যু হয়।	এই বিশ্বাস রাখতে হবে যে, সকল কল্যাণ এবং সাফল্য বা উৎকৃষ্টতার মালিক আল্লাহ। আমি কোন কিছুর কল্যাণ করতে পারি না আবার ক বো সাফল্যও এনে দিতে পারি না। উদাহরণ স্বরূপ বলা যেতে পারে, টিভির পর্দায় অথবা আয়নায় ভেসে উঠা ছবি টিভি বা আয়নার সৃষ্টি নয় এমনি টিভির পর্দা বা আয়নাও তাদের নিজেদের দ্বারা সৃষ্টি নয়।	মনে এই বিশ্বাস রাখুন যে, আমি এখনো বিনয়ী চেষ্টা করছি এবং মৃত্যু পর্যন্ত এই চেষ্টা করে যাব। কখনোই মনে করা যাবে না যে, আমি যথেষ্ট বিনয়ী হয়েছি এবং আমার মধ্যে এর প্রাচুর্য বিদ্যমান।	এই বিশ্বাস রাখা যে, আমি সেইরূপ উপাসনা (ইবাদত) করতে পারি না যেইরূপ ইবাদতের যোগ্য আমার আল্লাহ। এবং আমি সেইভাবে আল্লাহর হক আদায় করতে পারি না যেসব হকের অধিকারী আমার আল্লাহ এবং যেতাবে তিনি চান।	এই বিশ্বাস রাখা যে, আমি আমার ক্ষমতা এবং প্রসারতা (পরিচিতি) বাড়ানোর জন্য আল্লাহর ইবাদত এবং তাঁর দ্বীনের অনুসরণ করছি না।

গোপন অঙ্গসমূহ

যদি শর্ত পূরণ হয় তবে প্রতিদিন টাক চিহ্ন দিন। শর্ত লংঘন হলে থামুন এবং পুনরায় প্রথম থেমে আরম্ভ করুন। নিয়ম লংঘনের কলামে শৃঙ্খলাগত নিয়ম নথর লিখুন।

ক্ষেত্র	শুরুর তারিখ																														লংঘিত নিয়মসমূহ	
		১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০	
১																																
২																																
৩																																
৪																																
৫																																
৬																																
৭																																
৮																																
৯																																
১০																																
১১																																
১২																																
১৩																																
১৪																																
১৫																																
১৬																																
১৭																																
১৮																																
১৯																																
২০																																
গোপন অঙ্গসমূহ রক্ষা করার শৃঙ্খলা বিধি																																
১. ব্যক্তিগত ২. (গোপন অঙ্গসমূহ) অপরিক্ষার রাখা ৩. (গোপন অঙ্গসমূহ) অনাবৃত বা প্রকাশে খুলে রাখা ৪. (গোপন অঙ্গসমূহ) নিয়ে খেলা করা।																																

পেট

যদি শর্ত পূরণ হয় তবে প্রতিদিন টাক চিহ্ন দিন। শর্ত লংঘন হলে থামুন এবং পুনরায় প্রথম থেমে আরম্ভ করুন। নিয়ম লংঘনের কলামে শৃঙ্খলাগত নিয়ম নথর লিখুন।

ক্ষেত্র	শুরুর তারিখ																														লংঘিত নিয়মসমূহ	
		১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০	
১																																
২																																
৩																																
৪																																
৫																																
৬																																
৭																																
৮																																
৯																																
১০																																
১১																																
১২																																
১৩																																
১৪																																
১৫																																
১৬																																
১৭																																
১৮																																
১৯																																
২০																																

পেটকে অবৈধ দ্রব্য থেকে রক্ষা করার শৃঙ্খলা বিধি

১. বেশী পরিমাণে আহার এবং পান করা
২. হারাম খাবার এবং পানিয় পান করা
৩. মদ পান করা
৪. নেশা জাতীয় দ্রব্য এহং করা।
৫. যেসব খাবার/পণ্যে নিম্ন লিখিত নথর গুলো রয়েছে সেগুলো ভক্ষণ করা :

ই১২০, ই১৬০এ, ই৪৭১, ই৪৭২(এ-ই), ই৪৭৩, ই৪৭৪, ই৪৭৫, ই৪৭৬, ই৪৭৭
ই৪৭৮, ই৫৭০, ই৫৭২, ই৬৩১, ই৬৩৫, ই৬৪০, ৯২০।

পায়ের পাতা

যদি শর্ত পূরণ হয় তবে প্রতিদিন টাক চিহ্ন দিন। শর্ত লংঘন হলে থামুন এবং পুনরায় প্রথম থেমে আরম্ভ করুন। নিয়ম লংঘনের কলামে শৃঙ্খলাগত নিয়ম নথর লিখুন।

ঞ্জে	শুরুর তারিখ																														লংঘিত নিয়মসমূহ	
		১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০	
১																																
২																																
৩																																
৪																																
৫																																
৬																																
৭																																
৮																																
৯																																
১০																																
১১																																
১২																																
১৩																																
১৪																																
১৫																																
১৬																																
১৭																																
১৮																																
১৯																																
২০																																

পায়ের পাতাকে অবৈধ ব্যবহার থেকে রক্ষার শৃঙ্খলা বিধি

১. না-মেহরমের সাথে সাক্ষাত করা
২. সিনেমায় যাওয়া
৩. পার/ক্লাব এ যাওয়া
৪. অসার স্থানসমূহে যাওয়া।

হাত (হস্তদ্বয়)

যদি শর্ত পূরণ হয় তবে প্রতিদিন টাক চিহ্ন দিন। শর্ত লংঘন হলে থামুন এবং পুনরায় প্রথম থেমে আরম্ভ করুন। নিয়ম লংঘনের কলামে শৃঙ্খলাগত নিয়ম নথর লিখুন।

ক্ষেত্র	শুরুর তারিখ																														লংঘিত নিয়মসমূহ	
		১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০	
১																																
২																																
৩																																
৪																																
৫																																
৬																																
৭																																
৮																																
৯																																
১০																																
১১																																
১২																																
১৩																																
১৪																																
১৫																																
১৬																																
১৭																																
১৮																																
১৯																																
২০																																
হাতকে অবৈধ ব্যবহার থেকে রক্ষার শৃঙ্খলা বিধি																																
১. প্রতরণা ২. না-মেহরমকে স্পর্শ করা ৩. অপরাধমূলক অঙ্গীভঙ্গ করা ৪. ঘূষি/চড় মারা।																																

কান (কণ)

যদি শর্ত পূরণ হয় তবে প্রতিদিন টাক চিহ্ন দিন। শর্ত লংঘন হলে থামুন এবং পুনরায় প্রথম থেমে আরম্ভ করুন। নিয়ম লংঘনের কলামে শৃঙ্খলাগত নিয়ম নথর লিখুন।

ক্ষেত্র	শুরুর তারিখ																														লংঘিত নিয়মসমূহ	
		১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০	
১																																
২																																
৩																																
৪																																
৫																																
৬																																
৭																																
৮																																
৯																																
১০																																
১১																																
১২																																
১৩																																
১৪																																
১৫																																
১৬																																
১৭																																
১৮																																
১৯																																
২০																																
কণ রক্ষা করার শৃঙ্খলা বিধি																																
১. গান শোনা ২. খারাপ কথা শোনা ৩. অসার বা অকথা শোনা ৪. আড়িপাতা, প্রকাশে বা গোপনে অন্য লোকদের কথা শুনা (যা আপনার শুনার প্রয়োজন নেই)।																																

চোখ (চক্ষ)

যদি শর্ত পূরণ হয় তবে প্রতিদিন টাক চিহ্ন দিন। শর্ত লংঘন হলে থামুন এবং পুনরায় প্রথম থেমে আরম্ভ করুন। নিয়ম লংঘনের কলামে শৃঙ্খলাগত নিয়ম নথর লিখুন।

ঞ্জ ঞ্জ	শুরুর তারিখ																														লংঘিত নিয়মসমূহ	
		১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০	
১																																
২																																
৩																																
৪																																
৫																																
৬																																
৭																																
৮																																
৯																																
১০																																
১১																																
১২																																
১৩																																
১৪																																
১৫																																
১৬																																
১৭																																
১৮																																
১৯																																
২০																																

চোখকে রক্ষা করার শৃঙ্খলা বিধি

১. বিপরীত লিঙ্গের প্রতি একদ্বিতীয়ে তাকানো
২. অবৈধ ফিল্ম/ ভিডিও চিত্র দেখা
৩. অশ্লীল ম্যাগাজিন ও প্রত্রিকা দেখা
৪. অসার পার্থিব বিষয়ে অতিরিক্ত দৃষ্টিপাত করা।

জিহবা

যদি শর্ত পূরণ হয় তবে প্রতিদিন টাক চিহ্ন দিন। শর্ত লংঘন হলে থামুন এবং পুনরায় প্রথম থেমে আরম্ভ করুন। নিয়ম লংঘনের কলামে শৃঙ্খলাগত নিয়ম নথর লিখুন।

ক্ষেত্র	শুরুর তারিখ																														লংঘিত নিয়মসমূহ							
		১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০							
১																																						
২																																						
৩																																						
৪																																						
৫																																						
৬																																						
৭																																						
৮																																						
৯																																						
১০																																						
১১																																						
১২																																						
১৩																																						
১৪																																						
১৫																																						
১৬																																						
১৭																																						
১৮																																						
১৯																																						
২০																																						
জবানকে রক্ষা করার শৃঙ্খলা বিধি																																						
১. গীবত			৫. অতিরিক্ত হাসি			১১. গান গাওয়া			১৭. অভিশাপ দেওয়া			২৩. বিবাদ			২৯. গালি দেওয়া			৩৫. উপহাস করা			২. কুৎসা রটনা (অন্যের নামে খারাপ কিছু বলা)			৬. মিথ্যা প্রতিশ্রূতি			১২. অভিশাপ দেওয়া			১৪. গালি দেওয়া			১০. বিবাদ			১৬. উপহাস করা		
৩. অনর্থক কথা বলা			৭. ভদ্রামি			১৩. বিবাদ			১৯. গালি দেওয়া			২৫. উপহাস করা			১. গোপন তথ্য প্রকাশ করা			৮. মিথ্যা বলা			১৪. গালি দেওয়া			২০. বিবাদ			২৬. উপহাস করা			৫. অতিরিক্ত কথা বলা								
৮. গোপন তথ্য প্রকাশ করা			৯. শপথ করা			১৫. বিবাদ			২১. গালি দেওয়া			২৭. উপহাস করা			৩. অনর্থক কথা বলা			৭. মিথ্যা বলা			১৩. বিবাদ			১৯. গালি দেওয়া			২৫. উপহাস করা			১. গীবত								

চিন্তা-চেতনার পরিব্রতা (অন্তরের পরিব্রতা) : ২য় স্তর

যদি শর্ত পূরণ হয় তবে প্রতিদিন টাক চিহ্ন দিন। শর্ত লংঘন হলে থামুন এবং পুনরায় প্রথম থেমে আরম্ভ করুন। নিয়ম লংঘনের কলামে শৃঙ্খলাগত নিয়ম নথর লিখুন।

ক্ষেত্র	শুরুর তারিখ																														লংঘিত নিয়মসমূহ	
		১	২	৩	৪	৫	৬	৭	৮	৯	১০	১১	১২	১৩	১৪	১৫	১৬	১৭	১৮	১৯	২০	২১	২২	২৩	২৪	২৫	২৬	২৭	২৮	২৯	৩০	
১																																
২																																
৩																																
৪																																
৫																																
৬																																
৭																																
৮																																
৯																																
১০																																
১১																																
১২																																
১৩																																
১৪																																

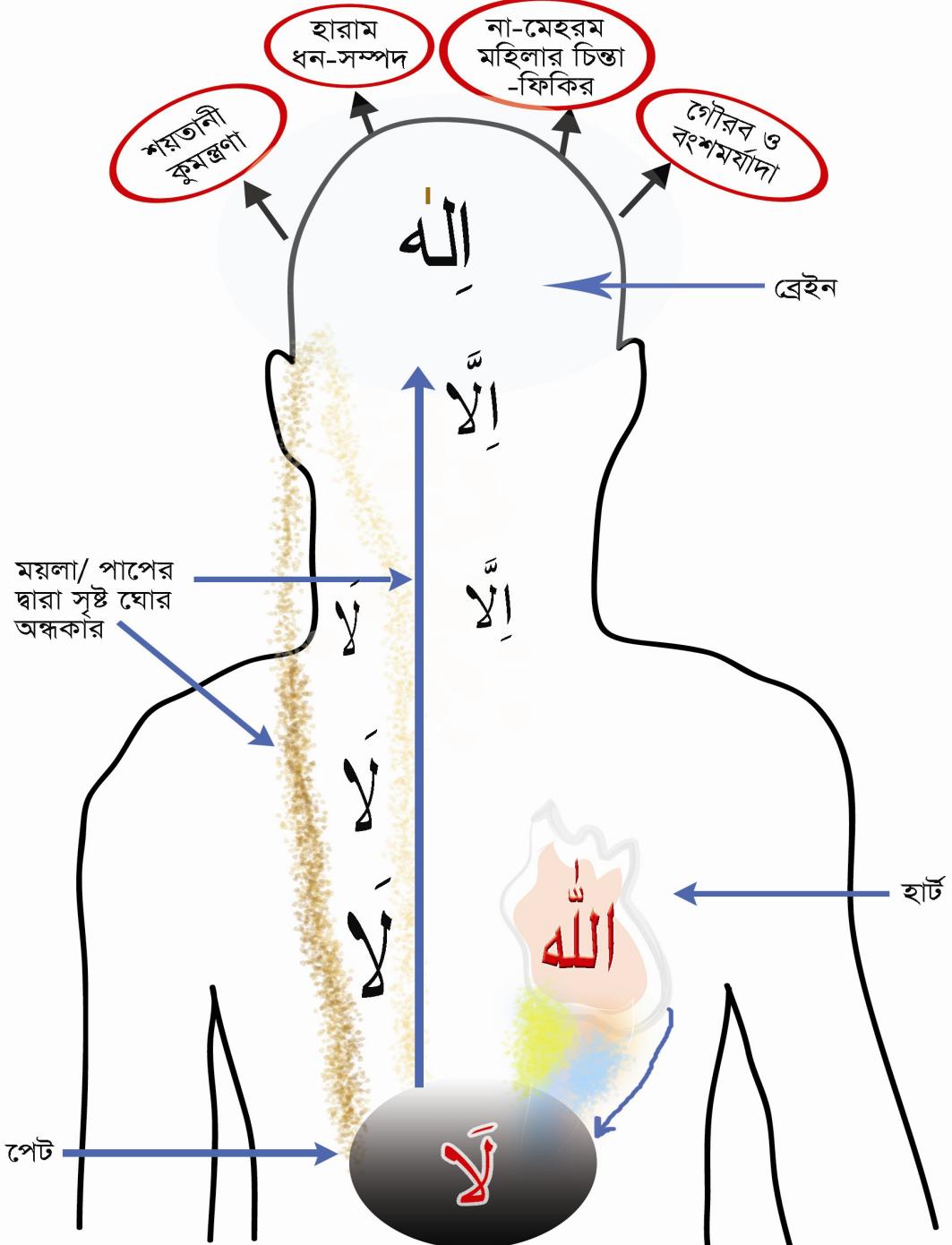
খারাপ চিন্তা-চেতনা থেকে অন্তরকে রক্ষা করার শৃঙ্খলা বিধি

১ম ধাপ	২য় ধাপ	৩য় ধাপ	৪র্থ ধাপ	৫ম ধাপ	৬ষ্ঠ ধাপ	৭ম ধাপ	৮ম ধাপ
পাপ থেকে দূরে থাকা	দৈনিন্দন কাজকর্মে আল্লাহ'কে সম্পৃক্ত করা	সদাসর্বদা আল্লাহ'র ধ্যানে থাকা	অর্থসহ মাসনুন দোয়া পাঠ করা	আল্লাহ'র উপস্থিতি সম্পর্কে সজাক থাকা	গভীর ভাবে চিন্তা করা	সঠিক ও নেতিবাচক চিন্তা করা	অসৎ চিন্তা থেকে দূরে থাকা
শরীয়ত বিরুদ্ধী কোন চিন্তা- ফিকির না করা অর্থাৎ সেসব কাজ-কর্মে গুলাহ হয় সেসব না করা, শয়তানী চিন্তা না করা।	দুনিয়ার কার্যবলী এবং ব্যন্তির মধ্য দিয়ে আল্লাহ'র সাথে সম্পর্ক স্থাপন করা।	সদাসর্বদা আল্লাহ'র ধ্যান করা, প্রত্যেকটি ভাল কাজের শুরুতে তাঁর পবিত্র নাম স্মরণ করা।	সদাসর্বদা আল্লাহ'র ধ্যান করা, এমন কি প্রত্যেকটি ভাল কাজের শুরুতে তাঁর পবিত্র নাম স্মরণ করা।	সব সময় সচেতন থাকতে হবে যে, আল্লাহ' আমার সাথে আছেন, আমাকে দেখতেছেন এবং আমার কথা শুনছেন।	আল্লাহ'র সৃষ্টি মাখলুকাতের দিকে চিন্তাশীল দৃষ্টিতে পর্যবেক্ষণ করতে হবে এবং এর থেকে শিক্ষা গ্রহণ করতে হবে যে এসবের সৃষ্টিকর্তা কতই না মহান।	বিপদ-আপদে আসলে দৈর্ঘ্য ধারণ করতে হবে এবং নেতিবাচক চিন্তা করতে হবে। (অর্থাৎ বিপদে কাউকে দোষা঱্প করা যাবে না বা নিজেকে অসূচী অসুভ ভাবা ঠিক নয়)	কখনই কোন অবস্থাতেই অসৎ চিন্তা করা যাবে না। সদা সর্বদা নেতিবাচক চিন্তা করা।

‘لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ’

‘লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ’

এর যিকিরির নিচের চিত্রে দেখানো হয়েছে



যিকিরকারী মনে মনে এই কল্পনা করবে যে সকল প্রকার দুনিয়াবী বিষয়, ধন-সম্পদ, নারী, গৌরব ও আত্মর্যাদা পেটের মধ্যে। প্রথমে মাথাকে পেট বরাবর নুয়াবে এবং নিঃশ্বাসের সাথে ঐ সব দুনিয়াবী চিন্তা-ফিকির মনে বা মাথা নিয়ে ‘লা’ শব্দটি উচ্চারণ করবে যতক্ষণ না মাথা আবার পূর্বের অবস্থায় ফিরে না আসে। মাথা যখন সোজা হবে তখন ‘ইলাহা’ শব্দটি বলবে এবং এই কল্পনা করা উচিত যে সবকিছু প্রভূর কাছে বিসর্জন দিচ্ছ এবং আরো কল্পনা করা উচিত যে আল্লাহর নাম এবং নামের আলো/রশ্মি মাথার উপরে। এখন ‘ইল্লাল্লাহ’ শব্দটি উচ্চারণ করে সেই নামের রশ্মি বা আলো অন্তরের মধ্যে ঢেলে দেওয়া এরপর সেই আলোকে পেটের মধ্যে প্রবেশ করিয়ে দেওয়া। এইভাবে যিকিরের পুনরাবৃত্তি করা।

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ

‘لَا إِلٰهٌ اِلَّا هُوَ’

(আল্লাহু ছাড়া আর কোন মা'বুদ নেই।)

যিকিরের প্রস্তুতি (আল্লাহর সঙ্গে আত্মার সম্পর্ক স্থাপন) :

যিকির করার সময় যদি বান্দার মন ও অন্তর আল্লাহ থেকে অমনোযোগী বা গাফিল হয় তবে সেই যিকির থেকে খুব বেশী লাভবান বা উপকৃত হওয়া যায় না। সর্বাধিক উপকার হাসিলের জন্য বান্দার উচিত শব্দ করে যিকির করার মাধ্যমে আল্লাহ রাবুল আলামীনের সাথে আধ্যাত্মিক সম্পর্ক স্থাপন করা। বস্তুত, জিহ্বার দ্বারা শব্দ করে যিকির করাতে উপকার নিহিত রয়েছে।

উদাহরণঃ টেলিফোনের তারের বাহ্যিক কোন সংযোগ না থাকলে অথবা মোবাইল ফোনে কোন নেটওয়ার্ক সংযোগ না থাকলে যেমন কথা বলা বা যোগাযোগ করা অসম্ভব; যদিও ফোন সেটটি খুব দামী এবং আপনার গলার আওয়াজ অনেক জোরালো।

হযরত মুহাম্মদ (সঃ) এরশাদ করেন : আল্লাহ তায়ালা ঐ বান্দার দোয়া করুল করেন না যার অন্তর গাফিল বা অমনোযোগী।

এক্ষেত্রে প্রকাশ্য যিকিরের শব্দাবলী হল শরীর স্বরূপ আর মনের উপস্থিতি হল রংহ বা আত্মা স্বরূপ।

কিভাবে সম্পর্ক স্থাপন করা যায়? :

যিকির শুরু করার আগে সর্বপ্রথম অন্তরকে সব চিন্তা-ফিকির থেকে মুক্ত করে অন্তরে এই ফিকির আনা দরকার যে,

১) মহান আল্লাহ ইজ্জতে রাবুল আলামীন আমার সাথে আছেন।

২) আমাকে দেখছেন।

৩) এবং আমার কথা/ যিকির শুনছেন।

এই ফিকির মনের মধ্যে সবসময় জারি রাখতে হবে। যখন এই ফিকির মনের মধ্যে দৃঢ়ভাবে প্রতিষ্ঠিত হয়ে যাবে তখন বান্দা জিহ্বা দিয়ে যিকির শুরু করবে এবং (লা ইলাহা ইল্লাহ)

মানুষের বিভিন্ন অঙ্গের সঙ্গে যিকিরের সম্পর্ক :

জিহ্বা : যিকিরের শব্দগুলো উচ্চারণ করবে যেমন লা ইলাহা ইল্লাহ।

মন : প্রাথমিক ধারণা বা ফিকির এর সাথে সম্পর্ক স্থাপন করবে অর্থাৎ আল্লাহ আমার সাথে আছেন, আমাকে দেখছেন এবং আমার কথা শুনছেন এই চিন্তা মনের মধ্যে জারি রাখে।

অন্তর ও আত্মার অন্তঃস্তুল : আল্লাহর দরবারে মোনাজাত করবে তথা জিহ্বা দিয়ে যিকিরের শব্দ উচ্চারণ করবে, মনের মধ্যে আল্লাহর উপস্থিতি অনুভব করবে আর অন্তর ও আত্মা দিয়ে কোদা তায়ালার কাছে দোয়া করবে এবং কথা বলবে।

এটা কি খুব কঠিন কাজ? :

না, এটা অতি সহজ কাজ যেমনটি সহজ একজন মানুষের পক্ষে অন্য মানুষের সাথে ওঠাবসা করা। যখন একজন মানুষ অন্য কারো সাথে সম্পর্ক সৃষ্টি করে তখন তারা ঠিক ঐ তিনটি বস্তু বা বিষয়ের মাধ্যমে সম্পর্ক স্থাপন করে থাকে যেমন- যখন একজন মানুষ অন্য একজন মানুসের সাথে সম্পর্ক স্থাপনের জন্য একত্রে বসে তখন সে তার উপস্থিতিতে তার সাথে কথা বলে, তার কথা শোনে এবং তার কথা চিন্তা করে। বান্দা যেমন অপর বান্দার উপস্থিতিতে আন্তরিকতা প্রকাশ করে কথার মাধ্যমে পরস্পরের মধ্যে সম্পর্ক তৈরী করে ঠিক তেমনি ভাবে বান্দা যিকিরের মাধ্যমে মন ও অন্তর আল্লাহর উপস্থিতি অনুভব করে আল্লাহর সাথে সম্পর্ক স্থাপন করতে পারে।

যিকির করার নিয়ম/ পদ্ধতি :

যিকির করার আগে অর্থাৎ আল্লাহ্ পাকের উপস্থিতি অনুভব বা পূর্বে বর্ণিত তিনটি প্রাথমিক ফিকির করার পূর্বে
যিকিরকারীকে নিমোক্ত দোয়াগুলো পাঠ করে নেওয়া উচিত :

- ১) বিস্মিল্লাহ(একবার)
- ২) আস্তাগ্ফিরুল্লাহ(তিনবার)
- ৩) নবীর উপর দরশন ও সালাম (তিনবার)
- ৪) লা হাউলাহ ওয়ালা কু'য়াতাহ ইল্লাহ বিল্লাহ(তিনবার)

এরপর যিকির শুরু করা উচিত ।

যিকিরে শব্দাবলী উচ্চারণ করার নিয়ম :

লা নাই কোন
ইলাহা মাবুদ বা ইবাদতের যোগ্য
ইল্লা ব্যতিত
আল্লাহ আল্লাহ

অর্থ : আল্লাহ্ ছাড়া আর কোন মাবুদ বা ইলাহ নেই ।

পাঠ করার নিয়ম :

লা কে লম্বা করে এবং ইলা এর লামকে সামান্য লম্বা করবে । খেয়াল রাখা উচিত যে ইলা আল্লাহ্ আলিফ থেকে
যেন আওয়াজ বহির না হয় । বরং আলিফের আওয়াজ দিবে এবং আল্লাহ্ লামকে ও সামান্য লম্বা ও মোটা করে
উচ্চারণ করবে ।

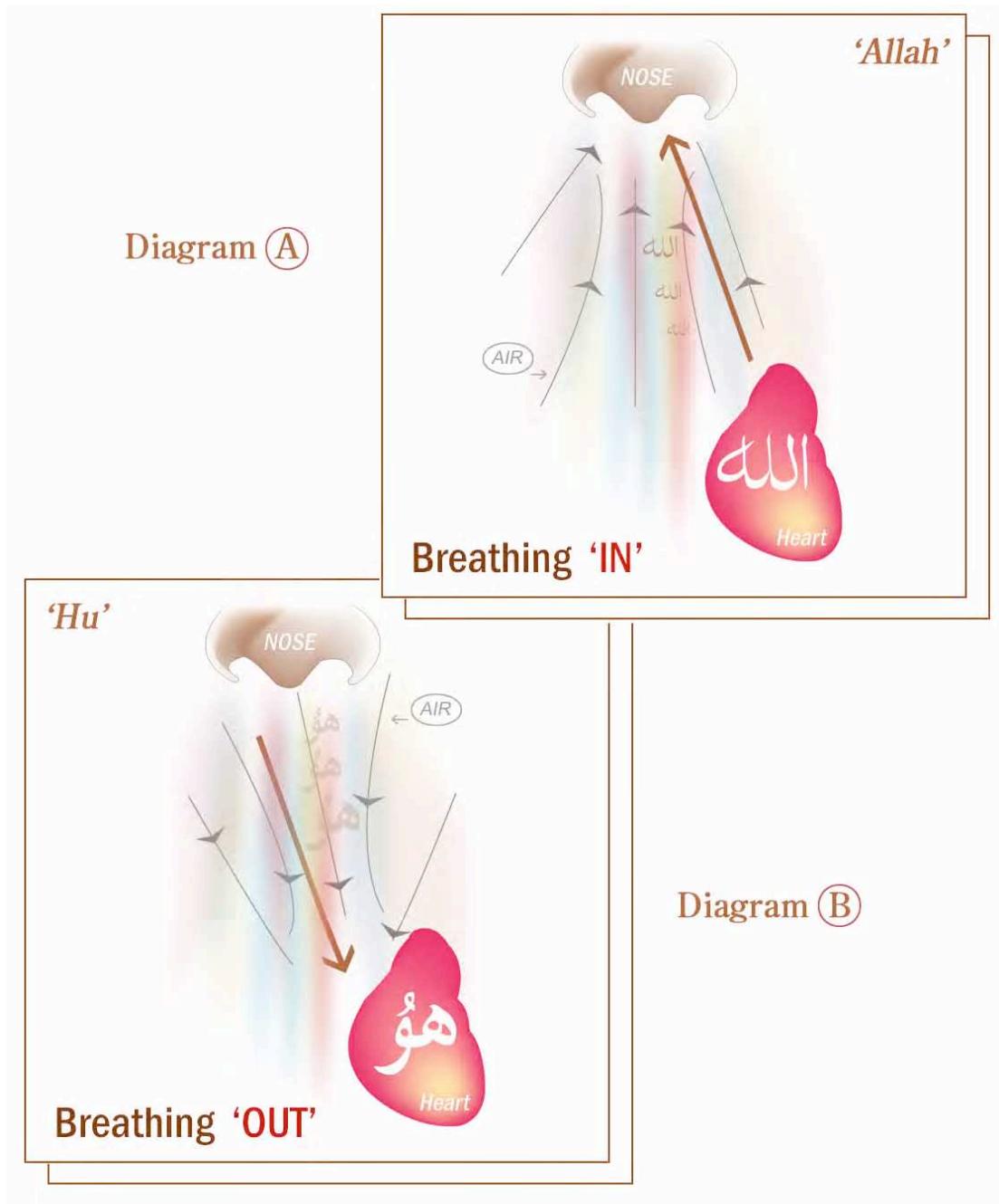
যিকির কার সময় মনে কোন ধারণা রাখবে? :

এই ধারণা করবে যে পেটের মাঝে নফসের অবস্থান, সেখান থেকে যাবতীয় চাওয়া-পাওয়ার বাসনা জাগে এবং যে
রং ও কালো আবরণ বান্দার অন্তরে ও অভ্যন্তরে বসে আছে তার থেকে আমি মন ও অন্তরকে পবিত্র করছি । যখন লা
শব্দ উচ্চারণ করবে তখন এ ধারণা করবে যে লা দ্বারা প্রত্যেক বাতিল মাবুদ ও ঐ সব বস্তুতে প্রত্যাখ্যান করছি যা
আল্লাহ্ তায়ালাকে ভুলিয়ে দেয় । এই লা দত্তারা আমি ঐ দুর্গন্ধ ও নাপাকি, রং ও কালো আবরণ, গোনাহ করার ইচ্ছা
ও আকাঙ্খা থেকে আমার মনকে টেনে আনছি । আর ইলাহ যার অর্থ মাবুদ, অন্তরে এই চিন্তা করা যে শয়তান,
দুনিয়া, নফস, লোভ-লালসা ও অবৈধ্য চাওয়া-পাওয়া এবং ঐ সব লোক যারা আল্লাহ্ থেকে আমাকে দুরে রাখে
তারা আমার মাবুদ নয় । তাহলে আমি কেন তাদের অনুসরণ করব?, তাদের কথাই বা কেন শুনবো? এই ধ্যান-
ধারণার সাথে ঐসবকে অন্তর থেকে উপড়ে ফেলার চিন্তা করবে এবং মুছে ফেলবে ।

তারপর যিকিরকারী এই ধারণা করবে যে, আমার একমাত্র মাবুদ আল্লাহ্, যার কুদরতের আয়ত্তে আমার জীবন,
মৃত্যু, উপকার-অপকার, সম্মান ও সম্পদ, জান্নাত ও জাহানাম, এগুলো বাড়ানো ও কমানোর মালিকও তিনি । আমি
তাঁরই ইবাদত করব এবং জীবনে তাঁরই আদেশ-নিষেধ মেনে চলব । এই ফিকির করে মন থেকে যাবতীয় ভুল
অবৈধ্য চিন্তা-চেতনা দূর করে অন্তরের অন্তঃস্থল থেকে ‘ইল্লাল্লাহ’ উচ্চারণ করবে । এবং সেই সাথে খেয়াল রাখতে
হবে যে, অন্তরে আল্লাহ্ ব্যতিত আর কোন মাবুদ নেই । ‘ইল্লাল্লাহ’ এর হালকা আঘাতের প্রভাব নফসের উপর এসে
পড়বে । তাতে নফস শক্তিহীন হয়ে যাবে আর অন্তর আল্লাহ্ নূরের রশ্মিতে আলোকিত হবে । এভাবে প্রতিদিন ২০
মিনিট বা উষ্টাতের দেওয়া নিয়ম অনুসারে যিকির করতে থাকুন । যিকিরের পর আল্লাহ্ তায়ালার কাছে দোয়া করুন
যে, হে আল্লাহ্ এই যিকিরের আলো দ্বারা আমার অন্তরকে উজ্জ্বল ও নুরানী করে দাও, পরিতৃপ্ত করে দাও । আমার
গুনাহের কালো আবরণকে তোমার রহমত ও করুণা দিয়ে দূর করে দাও ।

Illustration of the Breathing Dhikr

When breathing in imagine that the heart is saying '**Allah**' and when breathing out imagine that the Heart is saying '**Hu'**



الله



TAREEQAH MUHAMMADIYAH
MUHAMMADIYAH HOUSE OF WISDOM

33 RIDLING LANE

HYDE, CHESHIRE

ENGLAND, SK14 1NP

(+44) 0161 351 1975 / (+44) 07780 875667

WWW.ZAWIYAH.ORG / INFO@ZAWIYAH.ORG