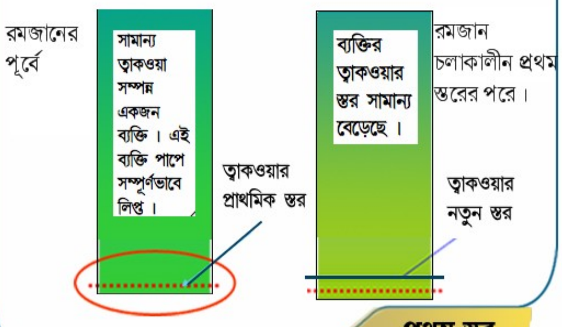
আধ্যাত্মিক রোজার বিভিন্ন স্তরের সংক্ষিপ্ত চিত্র

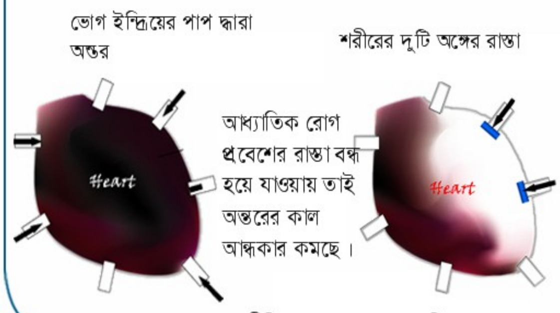
প্রথম স্তর

সুর্যোদয় থেকে সুযাস্ত পর্যন্ত স্ত্রী-সহবাস, খাওয়া ও পান করা থেকে বিরত থাকা, দৈনিক পাঁচ ওয়াক্ত



দ্বিতীয় স্তর

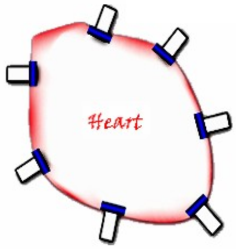
জিহবা, চোখ ও পা দ্ধারা পাপ করা থেকে বিরত থাকা(প্রথম স্তরসহ)



তৃতীয় স্তর

শরীরের ভোগ ইন্দ্রিয় দ্ধারা সকল পাপ কাজ করা থেকে বিরত থাকা (প্রথম ও দ্বিতীয় স্তর সহ)

সকল মন্দের রাস্তা বন্ধ হয়ে গিয়ে পরিশুদ্ধ অন্তর

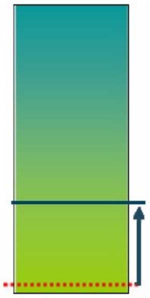


এক এক করে পাপ আধারের স্রোত বন্ধ হয়ে গেছে । সুতরাং দিল এখন পরিস্কার রয়েছে এবং নামাজ ও জিকিরের ফল দেখা দিতে শুরু করছে ।

চতুর্থ স্তর

আপনার সমস্ত ইবাদতে আল্লাহকে অন্তরের দ্ধারা স্বরণ করুন । আল্লাহ ও তাঁর সৃষ্টির হক্ক আদায় এবং রমজানের আমলের (তৃতীয় স্তর সহ) দ্বারা ভোগ ইন্দ্রিয়ক ভাল কাজ ব্যবহার করুন ।

শরীরের অন্যান্য অঙ্গ দ্ধারা পাপ করার থেকে বিরত থাকা একজন লোকের ত্বাকওয়ার স্তরকে আরও উন্নত করে । (স্তর ৩ ও ৪)



পঞ্চম স্তর

পাপ চিন্তা থেকে বিরত থাকা (চতুর্থ স্তর সহ)

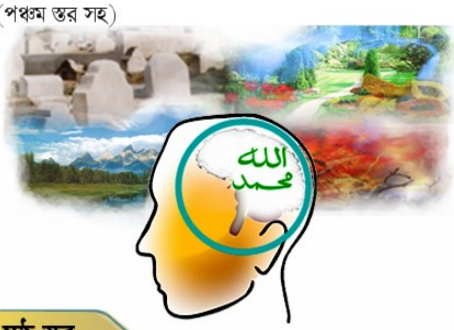
মনের মধ্যে কুমন্ত্রনার প্রবেশ ।

মনের পাপ কাজ থেকে বিরত থাকার জন্য ব্যক্তি তার মনোবলের ব্যবহার করে ও সুমহান আল্লাহ্‌র কাছে সাহায্য চায় ।

মনকে মন্দ চিন্তা দ্ধারা দূষিত হওয়া থেকে রক্ষার জন্য ধীর একটি ঢাল সৃষ্টি হতে শুরু করে ।

ষষ্ঠ স্তর

অন্তর ও মনকে মহান আল্লাহ্‌কে স্বরণ বা জিকির করা করা, মরণ, পরকালের জীবন, হাশরের দিন, জান্নাত ও জাহান্নাম বিষয়ে চিন্তা-ভাবনা করা ।(পঞ্চম স্তর সহ)



সপ্তম স্তর

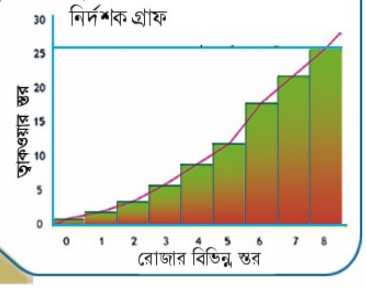
অন্তর ও মনকে মহান আল্লাহ্‌ ও তাঁর প্রিয় রাসুল (সাঃ) এর ভালবাসায় কন্দ্রিভূত করা এবং শেষ নবী (সাঃ) এর জীবন সম্পর্কে গভীর চিন্তা-ভাবনা করা (ষষ্ট স্তর সহ)

অষ্টম স্তর

অন্তর ও মনকে মহান আল্লাহ্‌ ও তাঁর প্রিয় রাসুল (সাঃ) এর ভালবাসায় কন্দ্রিভূত করা এবং শেষ নবী (সাঃ) এর জীবন সম্পর্কে গভীর চিন্তা-ভাবনা করা (ষষ্ট স্তর সহ)

রোজার মাধ্যমে একজন ব্যক্তি ত্বাকওয়ার সর্বোচ্চ লাভযোগ্য স্তরে পৌছে (স্তরঃ ৭ ও ৮)

ত্বাকওয়ার ও রোজার মধ্যের সম্পর্ক নির্দশক গ্রাফ



Muhammadiyah House of Wisdom, 33 Ridling Lane, Hyde, Cheshire, SK14 1NP (+44) 07780 875 667 - 0161 351 1975 - www.zawiyah.org - info@zawiyah.org

রামাদ্বানের মাসের আমল

১. রমাদ্বান মাস যখন আসে দুই রাকাত তাওবার নামাজ পড় । মহান আল্লাহ্‌র সামনে তোমার পাপরাশিকে তুলে ধর এবং তার কাছে ক্ষমা চাও এবং বল যে , তুমি তোমার এবং অন্যের উপর জুলুম করেছ । নিয়্যাত কর যে , আর কখনও পাপ করবেনা ; অন্তত এই মাসে ।

২. নবীর (দঃ) জীবন পদ্ধতি অনুসরণ কর বিশেষভাবে খাওয়া ও পান করায় নবীর (দঃ) সুন্নাত অনুসরণ কর ।

৩. প্রতি সকাল ও সন্ধ্যায় সালাতুত তাওবাহ্‌ এবং সালাতুস শোকর পড় এবং আল্লার কাছে ক্ষমা চাও ও এই রাহ্‌মাতের মাস আল্লাহ্‌ আমাদেরকে দান করার জন্য মহান আল্লাহ্‌র শোকরিয়া আদায় কর ।

৪. প্রতিদিন জোহরের পরে সালাতুত তাসবীহ্‌র নামাজ পড় ।

৫. মহান আল্লাহ্‌র স্বরণের মধ্যে থাকার চেষ্টা কর । অন্তত সকল কাজ শুরু ও শেষ করার সময় আল্লহ্‌কে স্বরণ কর ।

৬. মনের মধ্যে তিনটি জিনিস রাখ:
বিশ্বাস ও অনুভব কর যে মহান আল্লাহ্‌ তোমাকে দেখতেছেন , শুনতেছেন এবং মহান আল্লাহ্‌ তোমার সাথে আছেন । এই তিনটি জিনিস তোমার ইবাদতকে খোলে দিবে এবং খাঁটি রাখবে ।

৭. আল্লাহ্‌র অধিকার সম্পর্কে সচেতন থাক এবং তোমার প্রতিবেশীর ও যাদের অধিকার তোমার উপর আছে তাদের প্রয়োজনে সাহায্য কর ।

৮. দান খয়রাত কর । তাদেরকে সাহায্য কর যাদের কিছুই নাই এই কথা স্বরণ রেখে যে, তাদের কিছুই নাই কিন্তু তোমাকে সবকিছু দেওয়া হয়েছে।

৯. প্রতি সকালে ও সন্ধ্যায় দৈনিক মাসনুন আজকার পড় এবং এর অর্থ সম্পর্কে গভীর চিন্তা-ভাবনা কর ।

১০.যে স্তরেই তুমি হওনা কেন আধ্যাত্বিক রোজা রাখার চেষ্টা কর এবং একটি ফাস্টিং শিটে তা লিপিবদ্ধ রাখ ।

১১.তারাবীহ্‌র নামাজ একাগ্রতা ও আনন্দের সাথে একমাত্র আল্লাহ্‌কে খুশী করার জন্য পড় ।

১২.আধ ঘন্টা থেকে এক ঘন্টা পর্যন্ত কোরান তিলাওয়াত কর এবং এর অর্থ সম্পর্কে চিন্তা কর ।

১৩.সময়ের সৎব্যবহার কর কারণ এই মাস (রামজান) বছরে একবারই আসে । কারো জন্য এটা হবে শেষ রামজান এবং এরপর তারা আর কখনো এই মাসের দেখা পাবেনা ।

১৪.পনের মিনিট ধরে আল্লাহ্‌র কাছে মোনাজাত তথা কথা বল ও যোগাযোগ রাখ এবং তোমার পাপ তাঁর কাছে স্বীকার কর । আল্লাহ্‌র সান্নিধ্যকামীদের উচিৎ তাদের অন্তরের মাধ্যমে আল্লাহ্‌র সাথে কথা বলা , তাঁর কাছে ক্ষমা চাওয়া কারণ তিনি তাদের কথা শুনেন এবং দান করেন যারা তাঁর কাছে ফিরে আসে অর্থ্যাৎ তাওবা করে ।

১৫.সকাল ও সন্ধ্যায় তিনশত বার দরুদ শরীফ পড় । যেহেতু নবী (দঃ) আমাদেরকে এই পূণ্যময়ী মাস সম্পর্কে জানিয়েছেন ।

১৬.রোজা সম্পর্কিত তোমার ফিক্‌হের জ্ঞানকে সতেজ করে নেও যেমন: রোজা ভঙ্গের কারণগুলিকে আবার পড়ে নেও ।

১৭.যে সমস্ত ভাই বোনেরা আত্মা পরিশুদ্ধির কোর্স করতেছেন তারা জিকিরের সময়টাকে দিগুণ করে নিবেন ।

১৮.অন্তত আট রাকাত তাহাজ্জুদ পড় । রুকু এবং সাজদাকে লম্বা করার মাধ্যমে নামাজকে দীর্ঘ কর । তাহাজ্জুদ মাসনুন আজকার প্রতিবার ১০০ বার পড়ুন । মনে রেখ তুমি মহান আল্লাহ্‌র সামনে উপস্থিত ।

اَللّٰهُ اَكْبَرُ [x100] اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ [x100] سُبْحَانَ اللّٰهِ وَ بِحَمْدِهٖ [x100]

سُبْحَانَ الْمَلِكِ الْقُدُّوس [x100] اَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ [x100] لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ [x100]

اَللّٰهُمَّ اِنِّی اَعُوْذُ بِكَ مِنْ ضَيْقِ الدُّنْيَا وَ ضَيْقِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ [x100]

রমজান মাসে আধ্যাত্মিক রোজা পালন

"অনেকেই রোজা রাখেন এবং ক্ষুধা ও তৃষ্ণা ব্যতীত রোজা থেকে কিছুই পান না” " (হাদিসের অর্থ)

টিক চিহ্ন দিন যখন আপনি প্রতিদিন রোজা রাখেন, যদি আপনি গাইডলাইন (গুলি) লঙ্ঘন করেন তবে এটি আধ্যাত্মিক রোজা না রাখার হিসাবে শ্রেণিবদ্ধ করা হবে এবং আপনাকে অবশ্যই আবার শুরু করতে হবে,এছাড়াও, অঙ্গের কলামে শরীরের অঙ্গের নামের পাশে দিন সংখ্যাটি লিখুন।

শরীরের অঙ্গ	পরীক্ষা	দিনের সংখ্যা																														নির্দেশিকা	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	লেভেল	দিন /রাত
অন্তর	1																															1	দিন /রাত
	2																															2	দিন /রাত
চোখ	3																															3	দিন /রাত
	4																															4	দিন /রাত
জিহ্বা	5																															5	দিন /রাত
কান	6																															6	দিন /রাত
	7																															7	দিন /রাত
পেট	8																															8	দিন /রাত
হাত	9																																
	10																																
পা	11																																
লজ্জাস্থান	12																																
	13																																
	14																																
	15																																
	16																																
	17																																
	18																																
	19																																
	20																																

আরও তথ্য বা পরামর্শের জন্য, যোগাযোগ করুন:

Muhammadiyah House of Wisdom, 33 Ridling Lane, Hyde, Cheshire, SK14 1NP Tel: 0161 351 1975 / 07790 550 360

Bangla