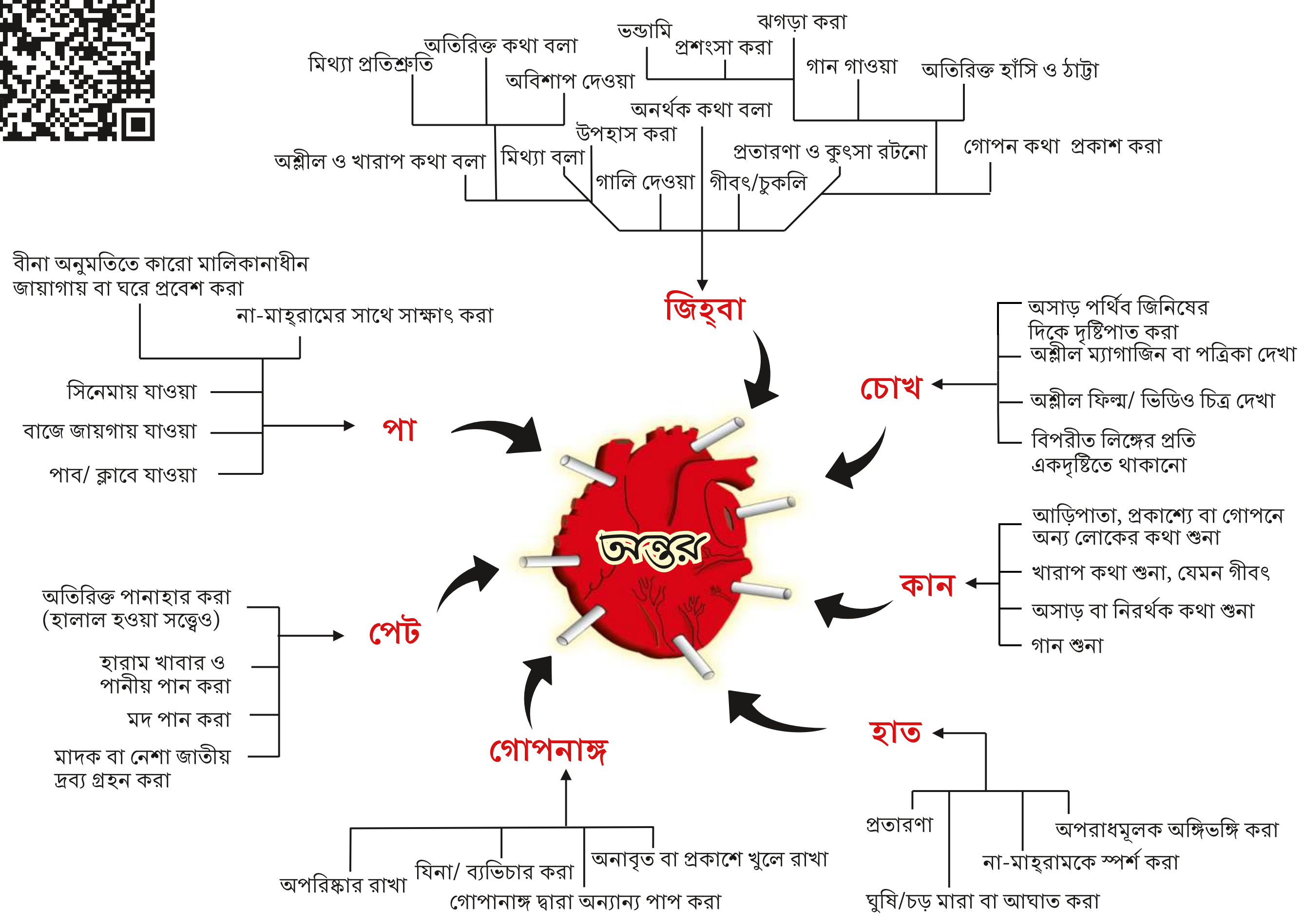
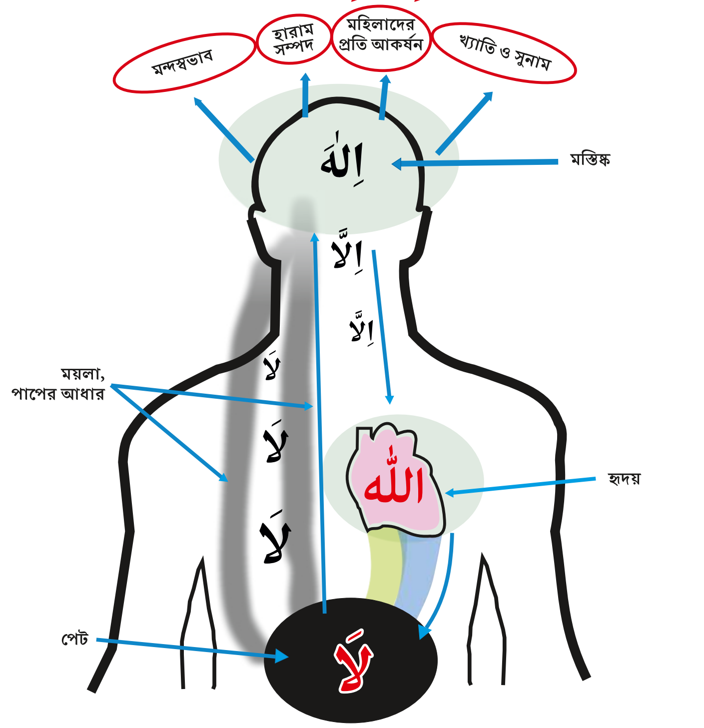
ত্বরীক্বায়ে মুহাম্মাদীয়াহ

দেহের বিভিন্ন অঙ্গের দ্বারা যে সমস্ত গুনাহ হয়



লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ যিকিরের চিত্র

لَآ اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ



যিকিরকারী মনে মনে এই কল্পনা করবে যে তার সকল প্রকার দুনিয়াবী বিষয়, ধন-সম্পদ, নারী, খ্যাতি-যশের মোহ ইত্যাদি তার পেটের মধ্যে। তার মাথাকে পেটের দিকে নিচু করে রাখবে এবং সে কল্পনা করবে সে নি:শ্বাসের সঙ্গে এইগুলিকে পেট থেকে টেনে মনে/মাথায় নিয়ে যাচ্ছে এবং বলবে 'লা' এবং তখন তারা মাথা সোজা করবে। মাথা যখন সোজা হবে তখন 'ইলাহা' শব্দটি উচ্চারণ করবে তখন এই কল্পনা করবে যে, এই সব কিছু উপরের দিকে উঠে যাচ্ছে । সে কল্পনা করবে এগুলো সে তার প্রভুর জন্য বিসর্জন দিচ্ছে। সে কল্পনা করবে আল্লাহর নাম এবং তাঁর নামের রশ্মি তার মাথার উপরে। তখন সে 'ইল্লাল্লাহ' শব্দটি উচ্চারন করবে এবং সেই রশ্মিকে তার অন্তরের দিকে নিয়ে যাবে এবং তারপর পেটের দিকে। এইভাবে যিকির পুনরাবৃত্ত করবে।

মুরাক্বাবাহ শুরু করার পূর্বে আপনাদের মনে এবং অন্তরে আল্লাহর উপস্থিতি স্থাপন করুন

১.আল্লাহ আমার সঙ্গে আছেন ২. আল্লাহ আমাকে দেখছেন ৩. আল্লাহ আমাকে শুনছেন

এখন নিম্নের দোআ গুলি পড়ুন:

১.একবার **বিসমিল্লাহির রহমানির রাহিম** بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ ২. তিনবার **আস্তাগফিরুল্লাহ** اَسۡتَغۡفِرُ اللّٰہ
৩.তিনবার **দুরূদ শরীফ** ৪.তিনবার **লা হাওলা ওয়ালা ক্বুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহ** لَا حَوۡلَ وَلَا قُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰہِ
এখন আপনার চোখ বন্ধ করুন এবং কল্পনা করুন আল্লাহর উজ্জল নাম আকাশের মধ্যে আলোকিত হচ্ছে। আল্লাহর নামের আলো চারিদিকে ছড়াচ্ছে এবং তা আপনার মাথা স্পর্শ করছে। আলো আপনার মাথা দিয়ে প্রবেশ করে শরীরের ভিতরে ঢুকছে এবং যখন তা আপনার অন্তরের মধ্যে যাচ্ছে তখন আপনার অন্তর আল্লাহ আল্লাহ পড়া শুরু করছে। কল্পনা করুন সারা বিশ্ব আল্লাহর যিকির করছে।

মুরাক্বাবার সময় নিচের সাতটি জিনিস চিন্তা করুন এবং আল্লাহর কাছে পেশ করুন

১. আল্লাহর উপিস্থিতি ২. সাতটি বড় গোনাহ ৩. সাতটি নিয়ামত ৪. সাতটি প্রয়োজন ৫.সাতটি কষ্ট ৬. আল্লাহর কাছে সাহায্য চাওয়া ৭.আল্লাহর উপর ভরসা

আল্লাহর উপর ভরসা

সমস্ত কিছু আল্লাহর উপর ছেড়ে দিন, আপনার মনের ভিতর কোন কিছু রাখবেন না। তারপর দুরূদ শরীফ পড়ুন এবং আস্তে আস্তে চোখ খুলুন।

ইখলাছ

প্রতিদিন টিক চিহ্ন (✓) দিন যদি নিয়ম পালন করে থাকেন। কিন্তু যদি কোন নিয়ম ভঙ্গ করে থাকেন তাহলে ক্রস চিহ্ন (✕) দিয়ে পুনরায় আবার প্রথম থেকে শুরু করুন এবং যে নিয়ম ভঙ্গ করেছেন তার নম্বর ডান দিকের নিয়ম লংঘন কলামে লিখে রাখুন

প্রচেষ্টা	শুরুর তারিখ	দিনের সংখ্যা																														লংঘিত নিয়ম
		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																																

ধাপ ১ম স্তর

সকল প্রকার ইবাদত বিশেষ করে নামায, রোযা, যিকির একমাত্র আল্লাহর খুশির জন্য করা উচিত যাতে করে পরকালে জাহান্নাম থেকে মুক্তি ও পুরস্কার অর্জন করা যায়। একজনকে কাজের শুরুতে, মধ্যে ও শেষে তার নিয়তকে যাচাই করতে হবে।

জিহ্বা

প্রচেষ্টা	শুরুর তারিখ	দিনের সংখ্যা																														লংঘিত নিয়ম
		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																																

হার্ট ডায়াগ্রাম / নকশায় গুনাহ সমূহের তালিকা দেখুন।

সালাত (নামায)

প্রচেষ্টা	শুরুর তারিখ	দিনের সংখ্যা																														লংঘিত নিয়ম
		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																																

প্রস্তুতি স্তর

অন্তরে এই বিশ্বাস ও চিন্তা-ফিকির রাখা যে, সমস্ত জগতের মালিক আল্লাহ্‌ আমার সাথে আছেন, তিনি আমাকে দেখছেন ও আমার তিলায়াত শুনছেন। নামাযের প্রতিটি ধাপে অন্ততঃ একবার যিকির করা