

আমাদের জীবন কাহিনী

অস্তিত্বহীন কাল যখন একমাত্র আল্লাহ ছিলেন

আত্মার জগত

মৃত্যুর পূর্ব পর্যন্ত স্বল্প সময়ের জীবন

বরযখের উচ্চতর অংশ

বরযখের নিচের অংশ

অপবিত্র আত্মা দোজখের অনন্ত জীবন

পবিত্র আত্মা বেহেস্তের অনন্ত জীবন

পুল-সিরাত

মিযান

আপনি এখানে আছেন

প্রকৃত জীবন (৬ বছর)

কোন কিছুই না করে (১ বছর)

যুম (২৯ বছর)

দুশ্চিন্তা/সমস্যা (১ বছর)

বাপরুম/ পায়খানা (২ বছর)

পড়ালেখা/কাজ (১৫ বছর)

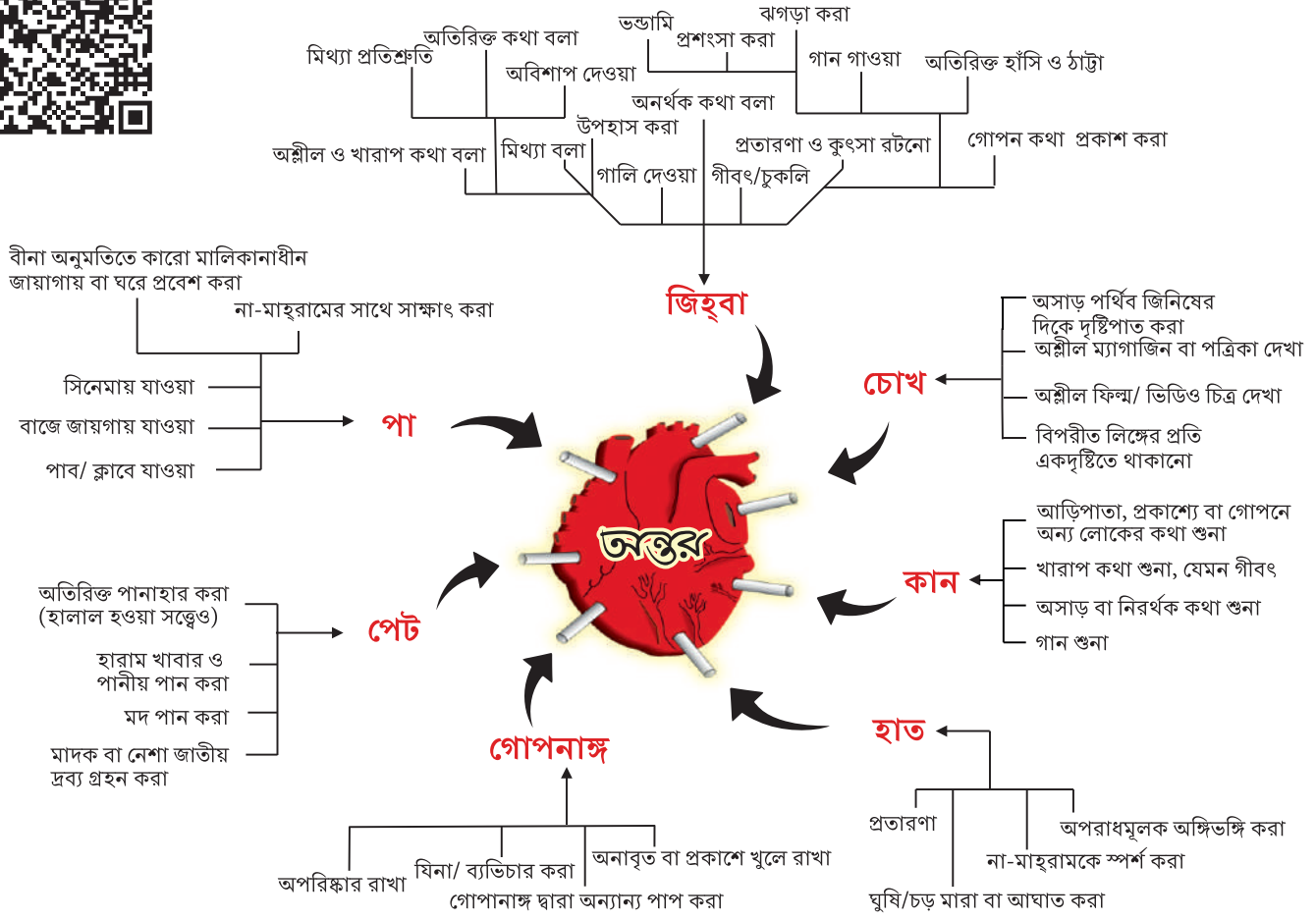
বাল্যকাল (১৩ বছর)

একমুখী সফর

ফিরে আসা নেই, দ্বিতীয় সুযোগ নেই

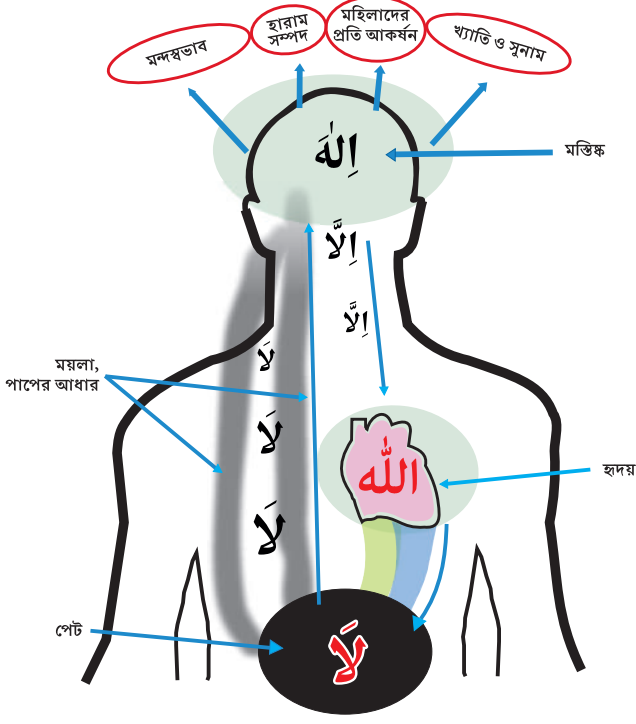
ত্বীকায়ে মুহাম্মাদিয়াহ

দেহের বিভিন্ন অঙ্গের দ্বারা যে সমস্ত গুনাহ হয়



লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ যিকিরের চিত্র

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ



যিকিরকারী 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 যে নিঃশ্বাসের 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 উচ্চারণ 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 নিজের দোআ গুলি পড়ুন:

১. একবার বিসমিল্লাহির রহমানির রাহিম بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ২. তিনবার আতাগফিরুল্লাহ أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ ৩. তিনবার দুরুদ শরীফ ৪. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ৫. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ৬. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ৭. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ৮. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ৯. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ১০. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ১১. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ১২. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ১৩. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ১৪. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ১৫. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ১৬. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ১৭. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ১৮. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ১৯. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ২০. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ২১. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ২২. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ২৩. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ২৪. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ২৫. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ২৬. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ২৭. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ২৮. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ২৯. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ ৩০. তিনবার লা হাওলা ওয়াল্লা কুওয়াতা ইল্লা বিল্লাহِ اللَّهُ أَكْبَرُ

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

১. আল্লাহর উপস্থিতি
২. সাতটি বড় গোনাহ
৩. সাতটি নিয়ামত
৪. সাতটি প্রয়োজন
৫. সাতটি কষ্ট
৬. আল্লাহর কাছে সাহায্য চাওয়া
৭. আল্লাহর উপর ভরসা
৮. আল্লাহর উপর ভরসা
৯. আল্লাহর উপর ভরসা
১০. আল্লাহর উপর ভরসা
১১. আল্লাহর উপর ভরসা
১২. আল্লাহর উপর ভরসা
১৩. আল্লাহর উপর ভরসা
১৪. আল্লাহর উপর ভরসা
১৫. আল্লাহর উপর ভরসা
১৬. আল্লাহর উপর ভরসা
১৭. আল্লাহর উপর ভরসা
১৮. আল্লাহর উপর ভরসা
১৯. আল্লাহর উপর ভরসা
২০. আল্লাহর উপর ভরসা
২১. আল্লাহর উপর ভরসা
২২. আল্লাহর উপর ভরসা
২৩. আল্লাহর উপর ভরসা
২৪. আল্লাহর উপর ভরসা
২৫. আল্লাহর উপর ভরসা
২৬. আল্লাহর উপর ভরসা
২৭. আল্লাহর উপর ভরসা
২৮. আল্লাহর উপর ভরসা
২৯. আল্লাহর উপর ভরসা
৩০. আল্লাহর উপর ভরসা

ইখলাছ

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

প্রক্ষেপ	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 নিয়মকে যাচাই করতে হবে।

জিহ্বা

প্রক্ষেপ	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)

প্রক্ষেপ	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-যিকির রাখা যে, সমস্ত জগতের মালিক আল্লাহ আমার সাথে আছেন, তিনি আমাকে দেখছেন ও আমার তিলায়াত শুনছেন। নামাযের প্রতিটি ধাপে অন্ততঃ একবার যিকির করা