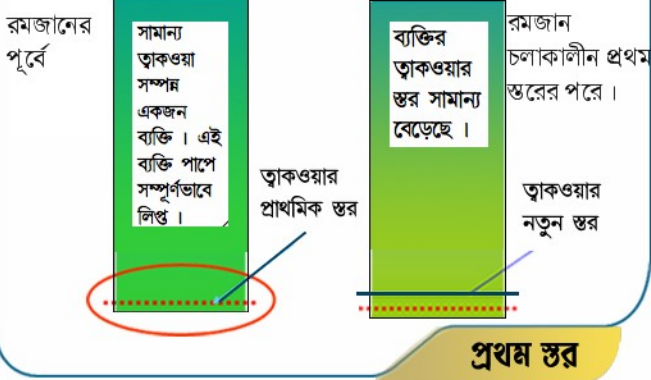


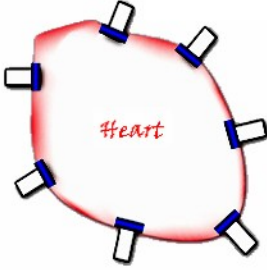
আধ্যাত্মিক রোজ্জার বিভিন্ন স্তরের সংক্ষিপ্ত চিত্র

সূর্যোদয় থেকে সূরাস্ত পর্যন্ত স্ত্রী-সহবাস, খাওয়া ও পান করা থেকে বিরত থাকা, দৈনিক পাঁচ ওয়াক্ত



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

সকল মন্দের রাস্তা বন্ধ হয়ে গিয়ে পরিশুদ্ধ অন্তর



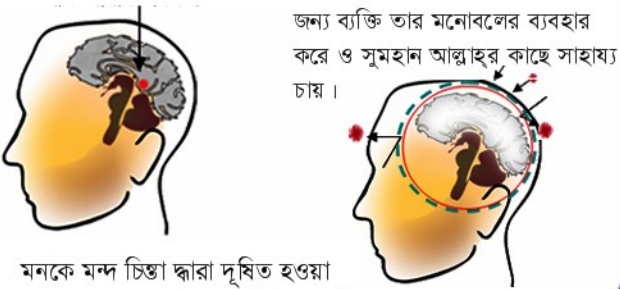
এক এক করে পাপ আধারের স্রোত বন্ধ হয়ে গেছে। সুতরাং দিল এখন পরিষ্কার রয়েছে এবং নামাজ ও জিকিরের ফল দেখা দিতে শুরু করেছে।

তৃতীয় 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 আল্লাহর কাছে সাহায্য চায়।



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

পঞ্চম স্তর

অন্তর ও মনকে মহান আল্লাহ ও তাঁর প্রিয় রাসূল (সঃ) এর ভালবাসায় কান্দিত্ব করা এবং শেষ নবী (সঃ) এর জীবন সম্পর্কে গভীর চিন্তা-ভাবনা করা (ষষ্ঠ স্তর সহ)

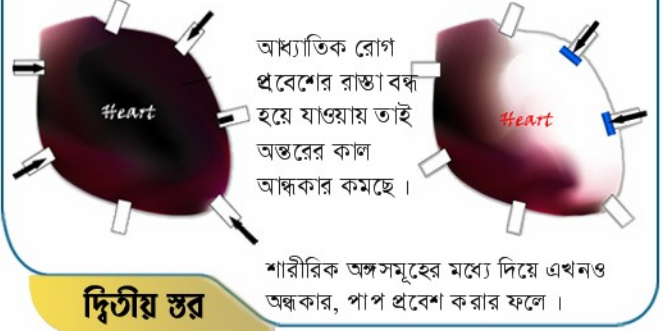


সপ্তম স্তর

জিহবা, চোখ ও পা দ্বারা পাপ করা থেকে বিরত থাকা (প্রথম স্তর সহ)

ভোগ ইন্দ্রিয়ের পাপ দ্বারা অন্তর

শরীরের দুটি অঙ্গের রাস্তা



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

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



চতুর্থ স্তর

অন্তর ও মনকে মহান আল্লাহকে স্মরণ বা জিকির করা করা, মরগা, পরকালের জীবন, হাশরের দিন, জান্নাত ও জাহান্নাম বিষয়ে চিন্তা-ভাবনা করা (পঞ্চম স্তর সহ)

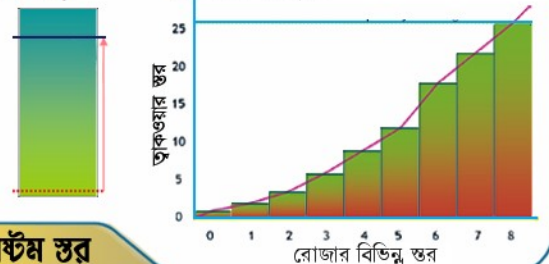


ষষ্ঠ স্তর

অন্তর ও মনকে মহান আল্লাহ ও তাঁর প্রিয় রাসূল (সঃ) এর ভালবাসায় কান্দিত্ব করা এবং শেষ নবী (সঃ) এর জীবন সম্পর্কে গভীর চিন্তা-ভাবনা করা (ষষ্ঠ স্তর সহ)

রোজার মাথমে একজন ব্যক্তি তাকওয়ার সর্বোচ্চ লাভযোগ্য স্তরে পৌঁছে (স্তর ৭ ও ৮)

তাকওয়ার ও রোজার মন্দের সম্পর্ক নির্দেশক গ্রাফ



অষ্টম স্তর

রামাদানের মাসের আমল

১. রমাদান মাস যখন আসে দুই রাকাত তাওবার নামাজ পড়। মহান আল্লাহর সামনে তোমার পাপরাশিকে তুলে ধর এবং তার কাছে ক্ষমা চাও এবং বল যে, তুমি তোমার এবং অন্যের উপর জুলুম করেছ। নির্যাত কর যে, আর কখনও পাপ করবেনা; অন্তত এই মাসে।
২. নবীর (দঃ) জীবন পদ্ধতি অনুসরণ কর বিশেষভাবে খাওয়া ও পান করায় নবীর (দঃ) সুনাত অনুসরণ কর।
৩. প্রতি সকাল ও সন্ধ্যায় সালাতুত তাওবাহ এবং সালাতুস শোকর পড় এবং আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাও ও এই রাহমাতের মাস আল্লাহ আমাদেরকে দান করার জন্য মহান আল্লাহর শোকরিয়া আদায় কর।
৪. প্রতিদিন জোহরের পরে সালাতুত তাসবীহর নামাজ পড়।
৫. মহান আল্লাহর স্বরণের মধ্যে থাকার চেষ্টা কর। অন্তত সকল কাজ শুরু ও শেষ করার সময় আল্লাহকে স্বরণ কর।
৬. মনের মধ্যে তিনটি জিনিস রাখ:
বিশ্বাস ও অনুভব কর যে মহান আল্লাহ তোমাকে দেখতেছেন, শুনতেছেন এবং মহান আল্লাহ তোমার সাথে আছেন। এই তিনটি জিনিস তোমার ইবাদতকে খোলে দিবে এবং খাঁটি রাখবে।

৭. আল্লাহর 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 আধ্যাতিক রোজা রাখার চেষ্টা কর এবং একটি ফাস্টিং শিটে তা লিপিবদ্ধ রাখ।
১১. তারাবীহর নামাজ একাগ্রতা ও আনন্দের সাথে একমাত্র আল্লাহকে খুশী করার জন্য পড়।
১২. আখ ঘণ্টা থেকে এক ঘণ্টা পর্যন্ত কোরান তিলাওয়াত কর এবং এর অর্থ সম্পর্কে চিন্তা কর।
১৩. সময়ের সংব্যবহার 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 আল্লাহর কাছে মোনাজাত তথা কথা বল ও যোগাযোগ রাখ এবং তোমার পাপ তাঁর কাছে স্বীকার কর। আল্লাহর সান্নিধ্যকামীদের উচিত তাদের অন্তরের মাধ্যমে আল্লাহর সাথে কথা বলা, তাঁর কাছে ক্ষমা চাওয়া কারণ তিনি তাদের কথা শুনেন এবং দান করেন যারা তাঁর কাছে ফিরে আসে অর্থাৎ তাওবা করে।
১৫. সকাল ও সন্ধ্যায় তিনশত বার দরুদ শরীফ পড়। যেহেতু নবী (দঃ) আমাদেরকে এই পুণ্যময়ী মাস সম্পর্কে জানিয়েছেন।
১৬. রোজা সম্পর্কিত তোমার ফিকহের 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 আল্লাহর সামনে উপস্থিত।

اللَّهُ أَكْبَرُ [x100] الْحَمْدُ لِلَّهِ [x100] سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ [x100]
 سُبْحَانَ الْمَلِكِ الْقُدُّوسِ [x100] أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ [x100] لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ [x100]
 اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ ضَيْقِ الدُّنْيَا وَضَيْقِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ [x100]