

# ইতিকাফ

ইতিকাফের শেষ ১০ দিন কীভাবে  
সময় ব্যয় করবেন



T A R E E Q A H  
M U H A M M A D I Y A H

তত্ত্বাবধানে

আ হ ম দ ডা ব বা য

 [facebook.com/ShaykhAhmadDabbagh](https://facebook.com/ShaykhAhmadDabbagh)



Bangla

# ইতিকার মম্পর্কিত মূল বিধান

## ইতিকারের মংজা

যে মসজিদে জামাতে নামাজ আদায় হয় সেখানে ইতিকারের নিয়ত সহ থাকতে হবে।

## ইতিকারের শর্তমমূহ

ক। ইসলাম অর্থাৎ মুসলিম হতে হবে  
খ। মানসিক অর্থাৎ ব্যক্তিটি পাগল হতে পারবে না  
গ। তাহরাত (পবিত্রতা)। হাদাসে আকবার (অপবিত্রতা) থেকে মুক্ত হওয়া অর্থাৎ গোসলের প্রয়োজন  
ঘ। নিয়াত (উদ্দেশ্য)

## মুনাহ ইতিকারের নিয়তটি হ'ল

“নাওয়াইতুল-মুনাহাল ইতিকার লিল্লাহ আজা ওয়া জল”

## ইতিকারের বিভিন্ন বিধিবিধান

- ইতিকারের পুরো সময়কালে চুপ থাকা জরুরি নয়। বরং এটি করা মাকরুহ (অপছন্দনীয়)। একজনের উচিত ভাল বিষয়ে কথা বলা এবং তর্ক থেকে বেঁচে থাকা এবং গুনাহ / নিরর্থক আলোচনা থেকে বিরত থাকা।
- ইতিকারের সময় এই লিফলেটে বর্ণিত আমলসমূহ (কর্ম) সম্পাদনের পরামর্শ দেওয়া হলো।
- যদি কোনও বৈধ কারণ ব্যতীত কেউ মসজিদ থেকে বের হয়, এমনকি কিছুক্ষণের জন্য, ইচ্ছাকৃতভাবে বা অজান্তে, তবে ইতিকারটি ভেঙে যাবে এবং তাকে কাজা করতে হবে অর্থাৎ পুনরায় করতে হবে। এমনকি এক পা মসজিদ থেকে বেরিয়ে গেলেও। এ জন্য তাকে কেবল এক দিনের কাজা করতে হবে এবং বছরের যে কোনও সময় কাজা করা যেতে পারে।
- যদি কেউ রমজানের শেষ দশ দিন মুনাহ ইতিকার পালন করতে চায়, তবে তিনি সূর্যাস্তের আগে অর্থাৎ রমজানের ২১তম রাত শুরুর সূর্যাস্তের আগে (মাগরিবের সময়) উপস্থিত হতে হবে এবং ঈদের চাঁদ দেখা অবধি মসজিদে উপস্থিত থাকবেন। এরপরেই ইতিকার শেষ হবে।
- ইতিকারের সময় যদি কেউ শারীরিকভাবে মসজিদ ত্যাগ করতে বাধ্য হয় তবে তার ইতিকার বাতিল হয়ে যাবে।
- যদি কেউ বৈধ কারণে মসজিদ ছেড়ে যায়, অথবা পথে কেউ আটক করে বা অসুস্থ হয়ে পড়েন এবং এর ফলস্বরূপ বিলম্বিত হলে তার ইতিকার বাতিল হয়ে যায়।
- কেবলমাত্র নিম্নলিখিত বৈধ কারণে মসজিদটি ছেড়ে যেতে পারেন:  
ক। প্রয়োজনে টয়লেটে করতে যাওয়া  
খ। যখন কারও প্রয়োজন হয় তখন ওয়ু করা (হাত-পা ধোওয়া) করা  
গ। একটি ওয়াজিব গোসল নিতে (বাধ্যতামূলক গোসল)  
ঘ। খাবার সরবরাহের জন্য যদি খাবার দেওয়ার মতো কেউ না থাকে

৮. যে মসজিদে ইতিকাহফ পালন করা হয় সেখানে যদি জুমার নামাজ (সালাত) না হয় তবে ইতিকাহফকারী অন্য মসজিদে জুমার নামাজে উপস্থিত থাকতে পারবেন। সেই মসজিদে পৌঁছতে কিরকম সময় লাগতে পারে তা আগে থেকে জেনে রাখা উচিত যাতে সময়মত সূন্নাহ আদায় করতে এবং খুতবা শুনতে পারে। যদি কেউ সেই মসজিদে কিছুক্ষণ বিলম্ব করেন তবে ইতিকাহফের কোনও ক্ষতি হবে না।

৯. উপরের বর্ণিত বৈধ কারণ যেমন মুখ ধোয়া, দাঁত ব্রাশ করা বা প্রয়োজনীয় গোসল করা বাদ দিয়ে যদি কেউ মসজিদের সীমানা থেকে বাইরে যেতে চায় তবে এটি কেবল তখনই করা যেতে পারে যখন ব্যক্তিটি কোন প্রয়োজনীয় কাজ সম্পাদনের উদ্দেশ্যে বের হয়, তখন একই সাথে, তিনি অনাবশ্যক কাজটি ও করতে পারেন। উদাহরণস্বরূপ, যদি কোনও ব্যক্তির দাঁত ব্রাশ করা প্রয়োজন, তখন তিনি দাঁত ব্রাশ করে, ওয়ু করার প্রয়োজন হয় না হওয়া পর্যন্ত বা পায়খানায় যাওয়ার প্রয়োজন না হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে পারেন।

১০. আপনার উপর গোসল ওয়াজিব না হওয়া পর্যন্ত আপনার গোসল করার অনুমতি নেই। অন্য যে কোন প্রয়োজনে, অনুগ্রহ করে একজন আলেমের সাথে পরামর্শ করুন। উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনার শরীরের গন্ধটি খুব অসহনীয় হয়ে যায় বা কোনও ব্যক্তির শরীরে খুব মারাত্মক রেশ হয় এবং গোসল করার প্রচণ্ড তাগিদ থাকে, এছাড়াও যদি কেউ নিজেকে স্বস্তি দেওয়ার জন্য ইচ্ছাপোষণ করে, তবে তারা দ্রুত তাদের শরীরের পান দিয়ে গোসল করে নিবে কিন্তু কোনও সাবান বা শ্যাম্পু ব্যবহার করবে না, তবে কেউ যদি গোসল না করে থাকতে পারে তবে এটি এড়ানোই উচিত।

১১. যদি কেউ ওয়ু অবস্থায় না থাকে এবং শুধু ওয়ু অবস্থায় থাকার জন্য ওয়ু করতে চান তবে ইতিকাহফকারী ব্যক্তির জন্য এটি অনুমোদিত নয়। তবে, যদি সেই ব্যক্তি যদি এমন কোন ইবাদত করার নিয়ত করেন যার জন্য ওয়ু প্রয়োজন হয় যেমন নফল সালাহ বা কুরআন তিলাওয়াত তবে ওয়ু কোনও ক্ষতি নেই।

## ইতিকাহফের ফজিলত

রমজানের শেষ দশ দিনের ইতিকাহফ করা রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসলামের নিয়মিত অভ্যাস ছিল, যা সাঈদাহ আয়শা (রাডিআল্লাহু আনহা) দ্বারা বর্ণিত আছে, বছরের অন্য কোনও দিনের চেয়ে রমজানের শেষ দশ দিনে প্রবলভাবে তিনি তাঁর ইবাদত বাড়িয়ে দিতেন। সুতরাং আল্লাহ তায়ালার প্রিয় রাসূল(সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসলাম) যেমন করেছিলেন তেমনি আপনি রমজানের শেষ দশ দিনের অনুকরণ করছেন, তার এই সূন্নাহর উপর আমল করতে পারাটাই নিজের জন্য একাধি মহাপুরস্কার।। তিনি (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসলাম) আমাদের আরও নির্দেশ দিয়েছেন রমজানের শেষ ১০ দিনে, কিছু বর্ণনায়, বিজোড় রাতগুলিতে লাইলাতুল কদর রাত খুঁজতে, যা ১০০০ মাসের চেয়ে উত্তম রাত। সুতরাং ইতিকাহফকারী ব্যক্তি যিনি নির্বিশেষে সব রাতেই ইবাদতে করতে থাকেন, তিনি সেই মহান রাতের পুরস্কার প্রাপ্ত হবেন, ইনশাআল্লাহ। ইতিকাহফের অন্যান্য ফজিলত হল:

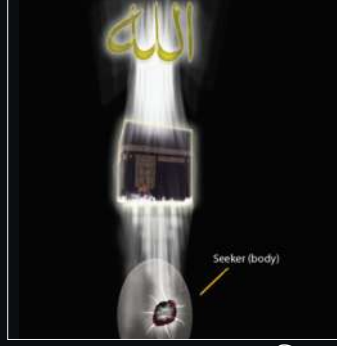
১. যে ব্যক্তি রমজানের শেষ দশ দিন ইতিকাহফ করেন তিনি হজ্জ ও দুটি ওমরার করার সওয়াব পাবে। (বায়হাকী)

২. যে ব্যক্তি দৃঢ় বিশ্বাস নিয়ে ইতিকাহফে ইবাদত করে এবং পুরস্কার পাওয়ার আশা করে; তার অতীতের সমস্ত ছোট ছোট পাপ ক্ষমা করা দেওয়া হবে। (দায়লামী)

রমজানের শেষ ১০ দিন  
একজন সন্ধানকারীর কীভাবে  
পালন করা উচিত এবং কী খাওয়া উচিত ?

ওহে আল্লাহর বান্দা, মাস প্রায় শেষ, সর্বশেষ দশ দিনগুলো বেশি করে অনুতপ্ত হোন। এই শেষ দিনগুলিতে অনুতপ্ত হতে এবং আমাদের পালনকর্তাকে কৃতজ্ঞতা জানাতে সত্যের সন্ধানকারীদের নিম্নলিখিত আমল ও আধকার করা উচিতঃ

اللَّهُ اللَّهُ  
৪৫ মিনিট আল্লাহ আল্লাহ



চিত্র ১

اللهم يا رب يجاؤ سيدنا محمد ابن عبد الله في الجمع بيني  
و بين سيدنا محمد ابن عبد الله في الدنيا قبل الآخرة

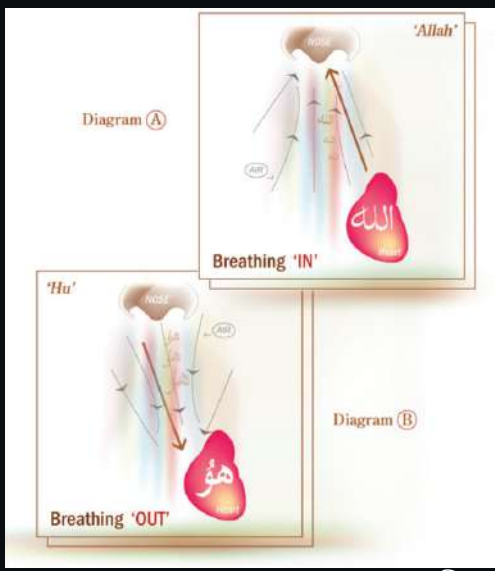
“হে আল্লাহ, হে আমাদের পালনকর্তা, আবদুল্লাহর পুত্র মুহাম্মদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের মর্যাদায় আমাকে পরকালের (মৃত্যুর) আগে আমাদের শিক্ষক আবদুল্লাহর পুত্র মুহাম্মদ মুহাম্মদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামকে এই পৃথিবীতে একত্রিত করুন” (৩০ মিনিট)



চিত্র ২

الله هو

১৫ মিনিটের শ্বাস প্রশ্বাস ব্যায়াম - আল্লাহ হু  
চিত্র ৩ দেখুন

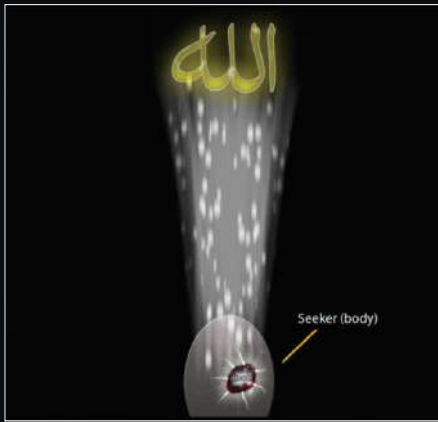


চিত্র ৩

يا الله يا رحمن يا رحيم  
 ১৫ মিনিট "ইয়া আল্লাহ ইয়া-রহমান ইয়া-রহিম"  
 জিকির (আমাদের রবের সম্পর্কে চিন্তা করুন)

### مراقبه

১০ মিনিট ধ্যান - সন্ধানকারীদের অনুভব করা এবং বিশ্বাস করা উচিত যে আপনি আপনার পালনকর্তার সামনে রয়েছেন এবং কল্পনা করুন যে আল্লাহর কাছ থেকে আসা আলো আপনাদের অন্তরকে আঘাত করছে।



চিত্র ৪

### مناجات

১৫ মিনিট মুনাজাত - সন্ধানকারীকে ক্ষমা জন্য এবং এই দুনিয়াতে থাকাকালীন সময়ে দিকনির্দেশনা জন্য অন্তর ও মন দিয়ে আমাদের রবের কাছে দোয়া বলতে হবে।

**এই আমলগুলি র সময় সন্ধানকারীদের কী ভাবনা-চিন্তা করা উচিত।**

তিনটি জিনিস মনে রাখুন

১. আল্লাহ আপনাকে দেখছেন
২. আল্লাহ আপনাকে শুনছেন
৩. আল্লাহ আপনার সাথে আছেন এবং অনুভব করেন এবং বিশ্বাস করেন যে আপনি আমাদের রবের সামনে রয়েছেন



কল্পনা করুন যে আপনি কা'বার সামনে বসে আছেন, কল্পনা করুন আপনি যেদিকেই তাকান আল্লাহর নাম খোদাই করা আছে। তারপরে ভাবুন সেই নামটি থেকে আসা আলো আপনার অন্তরকে আঘাত করছে এবং তারপরে অনুভব করুন যে "আল্লাহ" নামের জিকিরে এই আলো আপনার শরীরে প্রবাহিত হচ্ছে। তারপরে কল্পনা করুন যে করুণার দরজা (কা'বার দরজা) খোলা হচ্ছে এবং আলোর বারনাগুলি আপনার দেহতে প্রবেশ করছে।

যারা খাঁটি অন্তর দিয়ে আল্লাহকে ডাকে তারা অবশ্যই প্রিয় নবী (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) এর দরজায় প্রবেশের জন্য আমন্ত্রিত হবে।

## লোকজন যদি কাজে থাকেন বা পারিবারিক সমস্যা থাকেন এবং রমজানে ইতিকাহের শেষ ১০ দিনে অংশ নিতে না পারেন তবে তাদের কী করা উচিত?

যদি একজন ব্যক্তি সত্যিকারেই শেষ ১০ দিন ইতিকাহে থাকতে চাই, কিন্তু কাজ বা পারিবারিক সমস্যার কারণে না পারেন তবে তাদের হতাশ হওয়া উচিত নয়; আমাদের পালনকর্তা সকল সংকর্ম সম্পাদনকারী। সন্ধানকারীকে তাদের বেশিরভাগ সময় মসজিদ বা খানকাহ (জাওয়িয়াহ) এর ভিতরে ব্যয় করা উচিত।

সন্ধানকারীকে প্রথমে খানকাহ (জাওয়িয়াহ) -এর ভিতরে যে আমল প্রদান করা হয়েছে তা চেষ্টা করা উচিত, এটি বিশ্ব থেকে যে কোনও বিভ্রান্তি দূর করবে। যদি তারা এখনও এটি করতে না পারে তবে তাদের উচিত "আল্লাহ, আল্লাহ" জিকিরে প্রতি মনোনিবেশ করা এবং যখন তাদের কাছে সময় (ব্যক্তিটির জন্য যে কোনও জায়গায় সুবিধাজনক) থাকে তখন এই জিকিরটি করা। তারা ১৫ মিনিট মুনাযাত করবেন এবং তাদের অন্তর দিয়ে আমাদের পালনকর্তাকে বেশি করে ডাকাবেন।

আমাদের পালনকর্তা আপনাদের সময়কে কাজে লাগাতে সৃষ্টিকে অনেকগুলি বিকল্প উপায় এবং রাস্তা দিয়েছেন। সন্ধানীদের উচিত সর্বদা এই আমলগুলি খানকাহের (জাওয়িয়াহ) অভ্যন্তরে করার চেষ্টা করা এবং লোকজনের সাথে মিলিত হয়ে নির্জন স্থানে তাদের আমলগুলি করা।

সন্ধানকারীকে সর্বদা এই শেষ ১০ দিনের পরিকল্পনা করা উচিত যাতে এই দিনগুলোতে কাজ থেকে অবসর নিতে পারে। শয়তান ও পরিকল্পনা করে, তাই আপনার উচিত শয়তানের চেয়ে ভালো পরিকল্পনা করা যাতে যেকোন ইবাদতে আপনি সফল ও বিজয়ী হতে পারেন।

## রমজান মাসের মাধারণ আমলগুলি

- ১) নবীর জীবনযাত্রা, অনুশীলনসমূহ, বিশেষ করে নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের সুন্নত খাওয়া-দাওয়া পদ্ধতি অবলম্বন করুন।
- ২) প্রতিদিন সকালে ও সন্ধ্যায় সালাতুল তাওবা (অনুশোচনা) এবং সালাতুল শুকরের (কৃতজ্ঞতা) পালন করুন, ক্ষমা প্রার্থনা করুন এবং আমাদের জাতিকে এই রহমতপূর্ণ মাসটি দেওয়ার জন্য রবকে কৃতজ্ঞতা জানান।
- ৩) যোহর নামাজের পর প্রতিদিন সালাতুল তাসবীহ আদায় করুন।
- ৪) যে পর্যায়েই হোক না কেন আত্মিক সংযম পালনে চেষ্টা করুন।
- ৫) প্রতিদিন কমপক্ষে ৩০ মিনিট থেকে এক ঘন্টা কুরআন তেলাওয়াত করুন এবং এর অর্থগুলো চিন্তা-ভাবনা করুন
- ৬) আপনার উচিত সকাল ও সন্ধ্যায় ৩০০ বার দুরুদ পাঠ করা। কারণ নবী (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) তিনিই এই জাতিকে এই মহিমাম্বিত মাসের গুরুত্ব সম্পর্কে জানিয়েছিলেন।

আত্মশুদ্ধিকরণের কোর্স (তারেকাহ মুহাম্মাদিয়াহ) সম্পর্কে আরও তথ্যের জন্য অনুগ্রহ করে মুহাম্মাদিয়া হাউস অফ উইজডম, ৩৩ রাইডলিং লেন, হাইডি, চ্যাশায়ার এসকে ১৪ ১এনপি তে আমাদের সাথে যোগাযোগ করুন।

[www.zawiyah.org](http://www.zawiyah.org) / [info@zawiyah.org](mailto:info@zawiyah.org)