ইহরাম অবস্থায় বিধি-বিধান (নিষিদ্ধ বিষয়):

১. সেলাইযুক্ত কাপড় পুরুষের জন্য নিষেধ।
২. মাথা ও মুখমন্ডল ঢাকা পুরুষের জন্য নিষেধ।
৩. মেয়েরা মাথা ঢাকবেন তবে মুখ অনাবৃত রাখবেন।
৪. যে কোন ধরনের সুগন্ধী (আতর, তেল-সাবান, ইত্যাদি)।
৫. নখ, চুল, দাড়ি, গোঁফ, পশম কাটা কিংবা উপড়ানো নিষেধ।
৬. শরীর হতে উকুন বা উকুন জাতীয় প্রাণী বধ করা নিষেধ।
৭. পুরুষরা দুই ফিতার সেন্ডেল ব্যবহার করবেন যাতে পায়ের উপরের মাঝখানের উঁচু হাড় এবং গোড়ালি খোলা থাকে।
৮. স্থলজ পশু শিকার করা, শিকারে সহযোগিতা করা অথবা শিকারকে হাকানো নিষেধ।
৯. অশ্লীলতা, স্বামী-স্ত্রীর দৈহিক সম্পর্ক এবং আলোচনা।
১০. বিবাহ করা, বিবাহ দেওয়া এবং বিবাহের প্রস্তাবও।
১১. ঝগড়া-কলহ এবং অন্যায় আচরন, অসৎ কাজ।
১২. হারাম এলাকায় গাছের পাতা ছিড়া অথবা ডাল-পালা ভাংগা।
১৩. হারাম এলাকায় পরিত্যক্ত অথবা পড়ে থাকা বস্তু কুড়ানো।

সফর আরম্ভের পূর্বে দো'আ:

১. পরিবারের জন্য দো'আ: **'তোমাদেরকে সেই আল্লাহর নিকট আমানত রেখে যাচ্ছি, যার আমানত নষ্ট হবার নয়'।**

২. **পরিবারের সদস্যগনও** দো'আ করবেন: 'আমরাও তোমাকে, তোমার দ্বীনকে, তোমার আমানতকে, তোমার সমাপ্তকর আমল সমূহকে আল্লাহর যিম্মায় দিয়ে দিলাম। আল্লাহ তোমাকে তাকওয়ার পাথেয় প্রদান করুন ও তোমার অপরাধ মার্জনা করুন আর তুমি যেখানেই থাকো তোমার কল্যান লাভ সহজ করুন'।

সফর আরম্ভ: ১. ঘর থেকে বের হওয়ার জন্য দো'আ পড়ুন: **'বিসমিল্লাহি তাওয়াক্কালতু আলাল্লাহ, লা হাওলা ওয়ালা কুউওয়াতা ইল্লা বিল্লাহ'।** *(আল্লাহর নামে বের হচ্ছি! তাঁর উপর আমার ভরসা, আল্লাহ প্রদত্ত শক্তিছাড়া কারই কোন ভরসা ও শক্তি নাই)।*

২. যানবাহনে আরোহণ করে স্থির হয়ে বসে দো'আ পড়ুন: 'বিসমিল্লাহ, আলহামদু লিল্লাহ, আল্লাহু আকবর।
সুবহানাল্লাজি সাখখারা লানা হাযা, ওয়ামাকুন্না লাহু মুকরিনিন, ওয়া ইন্না ইলা রাব্বিনা লামুনক্বালিবুন'।

৩. 'হে আল্লাহ! আমি আপনার কাছে অন্যকে পথভ্রষ্ট করা বা নিজে পথভ্রষ্ট হওয়া, অথবা পদস্খলন করা বা পদস্খলিত হওয়া অথবা অত্যাচার করা বা অত্যাচারিত হওয়া, অথবা মূর্খ হওয়া বা আমার উপর মূর্খ আচরন করা থেকে আশ্রয় চাচ্ছি।

৪. 'আলহামদু লিল্লাহ' এবং 'আল্লাহু আকবর' তিন বার পড়ে দো'আ পড়ুন: **'সুবহানাকা আল্লাহুম্মা ইন্নি যালামতু নাফসি, ফাগফিরলী ফাইন্নাহু লাইয়াগফিরুজ যুনুবা ইল্লা আনতা'।**
(হে আল্লাহ! আপনি পবিত্রতম, আমি আমার সত্তার উপর যুলুম করেছি, সুতরাং আপনি আমাকে ক্ষমা করে দিন, কেননা আপনি ভিন্ন গুনাহ ক্ষমা করার আর কেহই নেই)।

৫. হে আল্লাহ! আমরা আমাদের এ সফরে তোমার কল্যাণ ও তাকওয়া কামনা করছি, আর তোমার সন্তুষ্টিমূলক আমল প্রার্থনা করছি। হে আল্লাহ! আমাদের সফর সহজ করে দাও ও আমাদের থেকে এর দূরত্ব খাটো করে দাও। হে আল্লাহ! আমি তোমার কাছে সফরের ক্লান্তি, বিকৃত দৃশ্য এবং আমার সম্পদ, পরিবার ও সন্তানদের কাছে ফিরে আসার ক্ষেত্রে অমঙ্গলজনক কিছু দেখা থেকে আশ্রয় চাচ্ছি।

মসজিদুল হারামে আগমন:

১. পবিত্রতার সাথে ওজু করে (প্রয়োজনবশত: গোসল করে) মসজিদুল হারামে প্রবেশের সময় বিনয়ের সাথে প্রথমে ডান পা রেখে দো'আ পড়ুন: **'বিসমিল্লাহি ওয়াস্সলাতু ওয়াস্সালামু আলা রসুলিল্লাহি, আল্লাহুম্মাগ ফিরলি, আল্লাহুম্মাফ তাহলী আবওয়াবা রহমাতিক'।** *(আল্লাহর নামে মসজিদে প্রবেশ করছি এবং অসংখ্য দরুদ ও সালাম আল্লাহর রাসূল (সা:) এর প্রতি বর্ষিত হোক। হে আল্লাহ! আমার গুনাহ সমূহ মাফ করে দিন এবং আমার জন্য আপনার রহমতের দরজা সমূহ খুলে দিন)।*

২. **ক্বাবা শরীফ দেখা: ক্বাবা শরীফ দৃষ্টিগোচর হলে তালবিয়া বন্ধ হয়ে যাবে।** আল্লাহর ঘর দেখার সময় খুব বিনয়ী থাকা উচিৎ। উমর (রা:) যে দো'আ পাঠ করতেন, তা পাঠ করতে পারেন: 'আল্লাহুম্মা আনতাস সালাম ওয়া মিনকাস সালাম, ফাহাইয়্যানা রব্বানা বিস-সালাম'। *(হে আল্লাহ! আপনি শান্তিময় এবং আপনার থেকেই শান্তির উৎস। অতএব হে আমাদের প্রতিপালক! আমাদেরকে শান্তির সাথে বাচিয়ে রাখুন)।*

প্রথম ক্বাবাঘর দেখার আবেগ-অনুভূতি, ভয়-ভালবাসা সব মিলিয়ে প্রাণভরে উপভোগ করুন-দো'আ করুন। এবার তাওয়াফ করার জন্য সরাসরি হজরে আসওয়াদের দিকে এগিয়ে যাবেন।

তাওয়াফ: তাওয়াফ শব্দের আভিধানিক অর্থ-প্রদক্ষিন করা। ইসলামের পরিভাষায় ক্বাবা ঘরের চতুর্দিকে পাক-পবিত্র অবস্থায় শরীয়ত নির্দেশিত নিয়মে প্রদক্ষিণ করাকে তাওয়াফ বলে।

তাওয়াফের শর্ত:

১. পবিত্রতার সাথে অজু করা, প্রয়োজন হলে গোসল করা।
২. সতর ঢাকা। সতর ঢাকার হুকুম নামাজের মত।
৩. হজরে আসওয়াদ হতে তাওয়াফ আরম্ভ করা।
৪. বিরতি না দিয়ে ৭ (সাত) চক্কর পূর্ণ করা।
৫. ক্বাবা ঘরকে বামে রেখে তাওয়াফ করা।
৬. ক্বাবা ঘরের বাহির দিয়ে তাওয়াফ করা।
৭. সক্ষম ব্যক্তির পদদলে তাওয়াফ করা।
৮. তাওয়াফ শেষে দুই রাকাত সালাতুত তাওয়াফ পড়া।

তাওয়াফ আরম্ভ: হজরে আসওয়াদ হতে তাওয়াফ আরম্ভ করুন। এখানে পৌছার পূর্বেই পুরুষরা **ইজতিবা** করুন (উপরের চাদরটি ডান বগলের নীচ দিয়ে বাম কাঁধের উপর রেখে, ডান কাঁধ খোলা রাখা)। উমরাহ'র তাওয়াফ ভিন্ন কখনো ইজতিবা করতে হবেনা।

হজরে আসওয়াদকে চুমু খেয়ে বা হাতে স্পর্শ করে হাতে চুমু খেয়ে, সম্ভব না হলে হজরে আসওয়াদের দিকে ইশারা করে বলুন **'বিস্মিল্লাহি আল্লাহু আকবর'**। তাকবীর বলার পর ক্বাবা ঘরকে বামে রেখে তাওয়াফ আরম্ভ করুন। তাওয়াফের জন্য নির্দিষ্ট কোন দোয়া না করে আপনার জানা দো'আ সমূহ পড়ুন।

রমল করা: তাওয়াফের প্রথম তিন চক্কর ছোট ছোট কদমে দ্রুত চলা। ইজতিবা কিংবা রমল মহিলাদের জন্য প্রযোজ্য নয়।

রুকুনে ইয়ামেনী: ক্বাবা ঘরের পশ্চিম-দক্ষিণ কোণ বরাবর আসলে রুকুনে ইয়ামেনীকে ডান হাত দিয়ে স্পর্শ করবেন, সম্ভব না হলে কোন ইঙ্গিত না করেই চলতে থাকবেন। রুকুনে ইয়ামেনী হতে হজরে আসওয়াদ পর্যন্ত নিম্নের দো'আটি পাঠ করবেন: **'রব্বানা আতিনা ফিদ্দুনিয়া হাসানাতাঁও ওয়া ফিল আখিরাতে হাসানাতাঁও ওয়া কিনা আযাবান্নার'।** *(হে আমাদের প্রতিপালক! আমাদেরকে এই দুনিয়াতে কল্যাণ দান করুন এবং আখিরাতেও কল্যাণ দান করুন। আর জাহান্নামের আযাব থেকে আমাদেরকে রক্ষা করুন)।* হজরে আসওয়াদ পৌছা পর্যন্ত উপ-রোক্ত দো'আটি পড়তে থাকুন। হজরে আসওয়াদ বরাবর আসলে পুনরায় আগের নিয়মে তাকবীর পড়ুন এবং ২য় চক্কর আরম্ভ করুন। একই নিয়মে ৭ চক্কর পূর্ণ করুন। ৭ নম্বর চক্কর শেষে হজরে আসওয়াদকে চুমু দিন, সম্ভব না হলে ইশারা করুন। তাওয়াফ শেষ, এখন ডান কাঁধ ঢেকে দিন।

তাওয়াফের সময় লক্ষনীয়:

১. তাওয়াফ আরম্ভের পূর্বেই মোবাইল ফোনটি বন্ধ করুন।
২. আকর্ষনীয় বস্ত্র-সামগ্রী ও অন্যান্য বস্তু/ব্যক্তি/শিশু হতে দৃষ্টি সংযত রাখুন। অত্যন্ত বিনয়ের সাথে তাওয়াফ করুন।
৩. দো'আ-তাসবীহ ছাড়া অপ্রয়োজনীয় কথা পরিহার করুন।
৪. তাওয়াফ এর জন্য কোন নির্দিষ্ট দো'আ নেই।
৫. অজু নষ্ট হলে পূণরায় অজু করে আসতে হবে।

সালাতুত তাওয়াফ: তাওয়াফ শেষে ২ রাকাত সালাতুত তাওয়াফ আদায়ের জন্য মাকামে ইব্রাহীমের দিকে অগ্রসর হবেন এবং তার নিকটে পৌছে সুরা বাক্বারার ১২৫ নং আয়াতটি পড়ুন।

'ওয়াত্তাখিযু মিম্মাকামি ইব্রাহীমা মুসাল্লা' *(তোমরা ইব্রাহীমের দাঁড়ানোর জায়গাকে নামাজের জায়গা বানাও)*। মাকামে ইব্রাহীমের পিছনে, সম্ভব না হলে বায়তুল্লাহ শরীফের যে কোন জায়গায় ২ রাকাত সালাতুত তাওয়াফ পড়ুন। ১ম রাকাতে সূরা ফাতিহার পর সূরা কাফিরুন ও ২য় রাকাতে সূরা ইখলাস পাঠ করা সুন্নাত। নফল তাওয়াফ করলেও সালাতুত তাওয়াফ পড়তে হবে।

জমজমের পানি পান: জমজমের পানি তৃপ্তি সহকারে পেট ভরে পান করুন ও কিছুটা মাথায় ছিটান। রাসুল সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সল্লাম বলেন, **'পৃথিবীর সর্বোত্তম পানি হচ্ছে জমজমের পানি'**। তিনি জমজমের পানি পান করতেন এবং বলতেন **'এটা বরকতময়, পরিতৃপ্তিকারী এবং রুগীর প্রতিষেধক'**।

জমজম পানের আদব: ১. বিসমিল্লাহ বলুন ২. ক্বিবলামুখী হোন ৩. দো'আ করুন ৪. দাঁড়িয়ে-বসে যেভাবে সুবিধা হয় ডান হাত দ্বারা পান করুন ৫. তৃপ্তি সহকারে পেট পুরে পান করুন এবং ৬. জমজম পানি পান শেষে 'আলহামদু লিল্লাহ' বলুন।

জমজম পানি পানের দো'আ:

'আল্লাহুম্মা ইন্নী আসআলুকা 'ইলমান নাফি'আ, ওয়ারিযক্বাও ওয়াসি'আ, ওয়াশিফাআম মিন কুল্লি দায়ি'।

(হে আল্লাহ আমাকে উপকারী জ্ঞান দান কর! পর্যাপ্ত রিযিক দান কর! সকল রোগের শেফা দান কর)।

সাঈ (সাফা-মারওয়া দৌড়ান): সাঈ শব্দের অর্থ দৌড়ান। হজ্জে'র পরিভাষায় সায়ী হচ্ছে সাফা ও মারওয়া পাহাড়ের মধ্যবর্তী স্থানে সাত বার দৌড়ান। তাওয়াফ শেষে সালাতুত তাওয়াফের পর বা জমজম পানি পান করার পর আবার হজরে আসওয়াদকে চুমু খেয়ে বা হজরে আসওয়াদের দিকে ইশারা করে 'আল্লাহু আকবর' বলে সাফা পাহাড়ের দিকে অগ্রসর হবেন।

সাঈর শর্ত: ১. সাঈ বায়তুল্লাহ তাওয়াফের পর হতে হবে।

২. সাঈ সাফা হতে আরম্ভ হয়ে মারওয়াতে শেষ হবে। রাসুল সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সল্লাম বলেন, **'আবদাউ বিমা বাদাআল্লাহু বিহী'** *(আল্লাহ যা দিয়ে শুরু করেছেন আমিও তাদিয়ে শুরু করব)*

৩. সাত বার দৌড়ান পূর্ণ করতে হবে।

৪. সাঈ সাফা ও মারওয়ার মধ্যবর্তী নির্দিষ্ট স্থানেই করতে হবে। এবার সাফা পাহাড়ের কাছে আসুন এবং পবিত্র কুরআনের নিম্নের আয়াতটি পাঠ করুন। *(সুরা বাকারা: ১৫৮)*

'ইন্নাস সাফা ওয়াল মারওয়াতা মিন শা'আয়িরিল্লাহ, ফামান হাজ্জাল বাইতা আওয়ি'তামারা ফালা জুনাহা আলাইহি, আঁই ইয়্যাত্তাওয়াফা বিহিমা, ওয়ামান তা'তাওআ খায়রান, ফা ইন্নাল্লাহা শাকিরুন আলীম' *(নি:সন্দেহে সাফা ও মারওয়া মহান আল্লাহ'র নিদর্শন গুলোর অন্যতম....)*। সাফা পাহাড়ের উপর উঠুন যেন ক্বাবাশরীফ নজরে আসে। এবার ক্বাবামুখী হয়ে আল্লাহর মহিমা ও তাওহীদের দো'আ পড়ুন। **'লা- ইলাহা ইল্লাল্লাহু ওয়াহদাহু লা-শারীকা লাহু, লাহুল মুলকু ওয়ালাহুল হামদু, ইয়ুহয়ী ওয়া ইয়ুমীত ওয়াহুয়া 'আলা কুল্লি শাইয়্যিন ক্বদীর'**।

'লা- ইলাহা ইল্লাল্লাহু ওয়াহদাহু, আনজাযা ওয়া'দাহু, ওয়া নাসারা আবদাহু, ওয়া হাযামাল আহযাবা ওয়াহদাহু'।

এটা দো'আ কবুলের অন্যতম স্থান। এখানে বেশী করে নিজের জন্য, আত্মীয়-স্বজন এবং মুসলিম উম্মাহর জন্য দো'আ করুন। এবার সাফা থেকে মারওয়ার দিকে কিছুদুর যেতেই উপরে ও ডানে-বামে সবুজ বাতি বরাবর পৌছার পর দৌড়ানোর মত দ্রুতগতিতে চলতে থাকবেন (**মহিলাদের প্রযোজ্য নয়**) পরবর্তী সবুজ বাতি পর্যন্ত। ২ সবুজ বাতির মাঝে এই দো'আ পড়বেন: **'রাব্বিগফির ওয়ারহাম ওয়া আনতাল আ'আজ্জুল আকরাম'**। *(হে আমার প্রতিপালক! আমায় ক্ষমা কর এবং আমার প্রতি তোমার করুনা বর্ষণ করো। তুমি সর্বশক্তিমান ও সর্বোপরি সম্মানিত)*।

সাঈ'তে কোন নির্দিষ্ট দো'আ নেই, আপনার জানা দো'আ সমূহ পড়ুন। মারওয়া পাহাড়ে পৌঁছে, সাফা পাহাড়ে যেভাবে দো'আ করেছেন ঠিক একইভাবে দো'আ, তাকবীর-তাহলীল পড়ুন, শুধুমাত্র কোরআনের আয়াতটি ছাড়া। মারওয়া হতে নেমে আসুন। আবার সাফায় পৌছার পূর্বে সবুজ বাতিদ্বয়ের মাঝামাঝি দ্রুতপদে চলবেন। মারওয়া হতে সাফা পর্যন্ত পৌছার পর ২বার দৌড়ান শেষ হল। এভাবে ৭ নম্বর দৌড়ানটি শেষ হবে মারওয়া পাহাড়ে। ***(বিদ্র: সাঈ/তাওয়াফের সময় যদি ফরজ নামাজ আরম্ভ হয় তবে তা বন্ধ রেখে জামাতে নামাজ পড়ুন তারপর সাঈ/তাওয়াফের অবশিষ্ট অংশটুকু শেষ করুন)***। ওযু সহকারে সাঈ করা উত্তম।

মাথা মুন্ডানো: সাঈ শেষ করে মাথার চুল কাটা বা মাথা মুন্ডাতে হবে। মেয়েরা মাথা মুন্ডাবেন না, চুলের অগ্রভাগ থেকে অর্ধাঙ্গুলী পরিমান কাটবেন। চুল কাটা কিংবা মাথা মুন্ডানোর পর আপনি ইহরাম হতে হালাল হবেন।

(বিদ্র: সাঈ শেষে হালাল হওয়ার পূর্বে মহিলা ও পুরুষ কেহ নিজের চুল নিজে অথবা অপরের চুল কাটিবেন না)।

আপনার উমরাহ সম্পূর্ণ হলো। ইনশা-আল্লাহ ৮ জিলহজ্জ হজ্জের জন্য আবার ইহরাম বাঁধবেন।

উমরাহ পালন নির্দেশিকা

উমরাহ শব্দের আভিধানিক অর্থ পরিদর্শন বা সাক্ষাত।

উমরাহ'র ফরজ ২টি:

১. ইহরাম বাঁধা (মীকাত হতে)

২. ক্বাবা ঘর তাওয়াফ করা।

উমরাহ'র ওয়াজিব ২টি:

১. সাঈ করা ও ২. মাথা মুন্ডন বা চুল ছাটা।

উমরাহ'র জন্য পরিশুদ্ধ নিয়ত করুন, তওবা করুন এবং কাজগুলি ধারাবাহিকভাবে পালন করুন:

ইহরাম: ইহরাম এর আভিধানিক অর্থ হারাম বা নিষিদ্ধ করা।

১. ইহরামের পূর্বে শারীরিক পরিচ্ছন্নতা অর্জন করুন (যেমন: গোঁফ, চুল, নখ কাটা, নাভিমুল ও বগলের লোম পরিষ্কার করা)।

২. মীক্বাত থেকে ইহরাম বাঁধা।

৩. ইহরাম বাঁধার সময় পুরুষ ও মহিলা সবার জন্যই গোসল করা সুন্নাত। অসুবিধা থাকলে ওজু করুন। গোসলের পর পুরুষরা ইহরামের সেলাই বিহীন কাপড় পরিধান করুন। পুরুষের জন্য নাভি থেকে হাটু পর্যন্ত ঢেকে রাখা ফরজ। আর একখানা চাদর গায়ে জড়িয়ে নিন যেন দুই কাঁধ ও পিঠ ঢাকা থাকে। মেয়েরা যে কোন পবিত্র এবং যথোপযুক্ত পোষাকে ইহরাম বাঁধবেন। ইহরাম বাঁধার সময় কোন ফরজ নামাজের ওয়াক্ত হলে আগে তা আদায় করুন। গোসল/ওজু করার পর ২ রাকাত নফল নামাজ পড়ুন। উমরাহ'র ইহরাম বাঁধার সময় বলুন **"লাব্বাইকা আল্লাহুম্মা উমরা"** বা এভাবে বলুন *(হে আল্লাহ! আমি উমরাহ করার নিয়ত করছি; আমার জন্য তা সহজ করে দিন এবং কবুল করুন)*

৪. **তালবিয়া পড়ুন:**

لَبَّيْكَ اَللّٰهُمَّ لَبَّيْكَ، لَبَّيْكَ لَا شَرِيْكَ لَكَ لَبَّيْكَ
اِنَّ الْحَمْدَ وَالنِّعْمَةَ لَكَ وَالْمُلْكَ لَا شَرِيْكَ لَكَ،

"লাব্বাইকা আল্লাহুম্মা লাব্বাইক, লাব্বাইকা লা- শারী-কা লাকা লাব্বাইক, ইন্নাল হামদা, ওয়ান নি'অমাতা লাকা ওয়াল মুলক, লা- শারী-কা লাক" *(আমি হাজির, হে আল্লাহ! আমি হাজির; আমি হাজির, আপনার কোন শরীক নেই- আমি হাজির; নিশ্চয়ই সকল প্রশংসা ও নেয়ামত আপনারই, সমগ্র রাজত্বও আপনার- আপনার কোন শরীক নেই)*। পুরুষরা উচ্চস্বরে এবং মেয়েরা ক্ষীনস্বরে পড়ুন, যেন আপনার পাশের জন শুনতে পায়। তালবিয়া শেষে দরুদ পড়ুন এবং দো'আ করুন। ক্বাবা ঘরের দর্শনলাভ না করা পর্যন্ত তালবিয়া পড়তে থাকবেন।