

এখানে সবকিছু এমনভাবে সাজানো যাতে প্রতিটি দিন আগের দিনের উপর দাঁড়ায়। দ্বিতীয় দিনে যা দেখানো হয়নি, তৃতীয় দিনে তা চাওয়া হয় না। আগে পড়বেন না, এবং নিজেকে অন্যের সাথে মাপবেন না — আল্লাহর কাছে সবচেয়ে প্রিয় আমল তা যা নিয়মিত, অল্প হলেও (বুখারি, মুসলিম · সহীহ)।

Everything here is ordered so that each day rests on the one before it. Nothing is asked of you on day three that you were not shown on day two. Do not read ahead and do not measure yourself against anyone else — *the most beloved deeds to Allah are the most consistent, even if few* (Bukhārī, Muslim · ṣaḥīḥ).

DAY ONE · THE ONLY THING REQUIRED

The testimony of faith

ঈমানের সাক্ষ্য

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا
رَسُولُ اللَّهِ

Ashhadu an lā ilāha illa'llāh, wa ashhadu anna

Muḥammadan rasūlu'llāh

আশহাদু আন লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ, ওয়া আশহাদু আন্না মুহাম্মাদান রাসূলুল্লাহ

Ash-hadu an lā ilāha illallāh, wa ash-hadu anna Muḥammadan Rasūlullāh

আমি সাক্ষ্য দিচ্ছি আল্লাহ ছাড়া কোনো উপাস্য নেই, এবং আমি সাক্ষ্য দিচ্ছি মুহাম্মাদ আল্লাহর রাসূল।

I bear witness that there is no god but Allah, and I bear witness that Muḥammad is the Messenger of Allah.

অন্তরে বিশ্বাস রেখে বললে, এটুকুই যথেষ্ট। এর বৈধতার জন্য কোনো সাক্ষী, অনুষ্ঠান, সনদ বা আরবি নাম লাগে না। ইসলাম গ্রহণ আগের সবকিছু মুছে দেয়।

Said with belief in the heart, this is enough. No witness is required for its validity, no ceremony, no certificate, and no Arabic name. Islam accepted erases everything that came before it.

Muslim · ṣaḥīḥ — “Islam demolishes what preceded it.”

THEN, ON THE FIRST DAY

- Bathe.** A complete washing of the body, with the intention of entering Islam. Obligatory per the Ḥanbalī school, recommended per the other three. গোসল করুন। ইসলামে প্রবেশের নিয়তে পুরো শরীর ধোয়া। হাম্বলি মাহহাবে ফরয, অন্য তিনটিতে মুস্তাহাব।
- Pray once, however imperfectly.** Use the short form opposite. It counts. একবার নামায পড়ুন, যত অসম্পূর্ণই হোক। পাশের সংক্ষিপ্ত রূপটি ব্যবহার করুন। এটি গণ্য হয়।
- Tell no one you are not ready to tell.** There is no obligation to announce it. Your safety and your household come first, and Allah knows your situation. যাকে বলতে প্রস্তুত নন তাকে বলবেন না। ঘোষণা করার বাধ্যবাধকতা নেই। আপনার নিরাপত্তা ও পরিবার আগে, এবং আল্লাহ আপনার অবস্থা জানেন।
- Find one person** — a local imam, or one steady friend — you can ask questions of without embarrassment. একজন মানুষ খুঁজুন — স্থানীয় ইমাম, বা একজন স্থির বন্ধু — যাকে সংকোচ ছাড়া প্রশ্ন করতে পারেন।

WHAT YOU DO NOT NEED TO DEAL WITH YET

আপনার নাম। পোশাক। চাকরি। হজ। রোযা, যদি না এখনই রমযান হয় — তখনও যতটুকু পারেন তা দিয়ে শুরু করুন। কোন মাযহাব অনুসরণ করবেন। আলিমরা নিজেরাই যেসব বিষয়ে ভিন্নমত পোষণ করেন তাতে কোন মত শক্তিশালী। “কিন্তু এটা কি হারাম —” দিয়ে শুরু হওয়া প্রতিটি প্রশ্ন। এগুলোর সমাধান হবে। এর কোনোটিই প্রথম দিনের বিষয় নয়, কয়েকটি প্রথম বছরেরও নয়।

Your name. Your clothing. Your job. Ḥajj. Fasting, unless Ramaḍān happens to be now — and even then, begin with what you can. Which madhhab to follow. Which opinion is stronger on matters scholars themselves differ over. Every question that begins “but is it ḥarām to —”. These will resolve. None of them is day one, and several are not year one.

কেউ অন্যরকম বললে, সে নিজের স্বস্তিকে আপনার বাধ্যবাধকতা ভেবে ভুল করেছে। সহজ করো, কঠিন করো না — বুখারি, মুসলিম · সহীহ।

If someone tells you otherwise, they have mistaken their own comfort for your obligation. *Make things easy and do not make them difficult* — Bukhārī, Muslim · ṣaḥīḥ.

যেদিন ব্যর্থ হবেন। নামায ছুটে যাবে। মাঝপথে শব্দ ভুলে যাবেন। এমন সপ্তাহ আসবে যখন কিছুই হবে না। এটি মুরতাদ হওয়া নয়, এবং আপনি ভুল ছিলেন তার চিহ্নও নয় — এটি পৃথিবীর প্রতিটি মুসলিমের সাধারণ অবস্থা। ফিরে আসুন, এবং ফেরাকে নাটকীয় করবেন না। আদমের সব সন্তান গুনাহগার, আর শ্রেষ্ঠ গুনাহগার তারা যারা তওবা করে — তিরমিযি, ইবনে মাজাহ · হাসান।

On the days you fail. You will miss prayers. You will forget the words mid-way. You will have a week

YOUR FIRST PRAYER

দুই রাক'আত। মস্কার দিকে মুখ করুন। আল-ফাতিহা এখনো না জানলে, নবী ﷺ নিজে যে বিকল্প দিয়েছিলেন এমন একজনকে যে পড়তে পারত না, তা ব্যবহার করুন।

Two units. Face the direction of Makkah. If you do not know al-Fātiḥah yet, use the substitute the Prophet ﷺ himself gave to a man who could not recite.

Stand · say

দাঁড়ান · বলুন

اللَّهُ أَكْبَرُ

Allāhu akbar

আল্লাহু আকবার

Recite

পড়ুন

سُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ،
وَاللَّهُ أَكْبَرُ

Subḥāna'llāh, wa'l-ḥamdu lillāh, wa lā ilāha illa'llāh, wa'llāhu akbar

সুবহানালাহ, ওয়াল হামদু লিল্লাহ, ওয়া লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ, ওয়াল্লাহু আকবার

Bow · say three times

রুকু' · তিনবার বলুন

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْعَظِيمِ

Subḥāna rabbiya'l-'aẓīm

সুবহানা রব্বিয়াল আযীম

Stand · say

দাঁড়ান · বলুন

رَبَّنَا وَلَكَ الْحَمْدُ

Rabbanā wa laka'l-ḥamd

রব্বানা ওয়া লাকাল হামদ

Prostrate · say three times

সিজদা · তিনবার বলুন

سُبْحَانَ رَبِّيَ الْأَعْلَى

Subḥāna rabbiya'l-a'lā

সুবহানা রব্বিয়াল আ'লা

Sit · say

বসুন · বলুন

رَبِّ اغْفِرْ لِي

Rabbi'ghfir li

রব্বিগফির লী

আবার সিজদা করুন। এটি এক রাক'আত — আরও একবার করুন, তারপর ডানে মুখ ফিরিয়ে বলুন:

Prostrate again. That is one unit — repeat it once more, then turn your face right and say:

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ

As-salāmu 'alaykum wa raḥmatu'llāh

আসসালামু আলাইকুম ওয়া রাহমাতুল্লাহ

Week one প্রথম সপ্তাহ

Days 1–7 · one prayer a day, done properly, is the whole goal of this week

দিন ১–৭ · দিনে একটি নামায, ঠিকভাবে পড়া — এই সপ্তাহের পুরো লক্ষ্য

01	শাহাদাহ, এবং একটি নামায। সংক্ষিপ্ত রূপ ব্যবহার করুন। পারলে গোসল করুন। The shahādah, and one prayer. Use the short form. Bathe if you can.	☐
02	ওযু শিখুন। আটটি ধাপ; পোস্টার বা ভিডিও সামনে রেখে একবার ধীরে করুন, তারপর মনে রেখে আবার। Learn wuḍū. Eight steps; do it once slowly with the poster or a video in front of you, then again from memory.	☐
03	পাঁচ ওয়াক্তের নাম ও সময় শিখুন। ফজর, যোহর, আসর, মাগরিব, ইশা। আপনার শহর অনুযায়ী নামাযের সময়ের অ্যাপ ইনস্টল করুন। Learn the five names and their times. Fajr, Ṣuhr, ‘Aṣr, Maghrib, ‘Ishā’. Install a prayer-time application set to your city.	☐
04	মাগরিব সময়মতো পড়ুন। তিন রাক‘আত। এটি ধরা সবচেয়ে সহজ, এবং প্রথম অভ্যাস হিসেবে উপযুক্ত। Pray Maghrib at its time. Three units. It is the easiest to catch, and the first habit worth owning.	☐
05	বিসমিল্লাহ ও আলহামদু লিল্লাহ শিখুন। খাওয়ার আগে প্রথমটি, পরে দ্বিতীয়টি। নামাযের বাইরে আপনার প্রথম দুটি দৈনিক অভ্যাস। Learn Bismillāh and al-ḥamdu lillāh. Say the first before eating, the second after. Your first two daily habits outside prayer.	☐
06	একটি মসজিদে যান, সহজ হলে নিরিবিলি সময়ে। কোথায়, কখন খোলে, এবং কার সাথে কথা বলবেন জেনে নিন। Visit a masjid, at a quiet hour if that is easier. Find where it is, when it opens, and who to speak to.	☐
07	মাগরিব ও ইশা দুটিই পড়ুন। এখন থেকে দিনে দুই ওয়াক্ত। Pray Maghrib and ‘Ishā’ both. Two prayers a day from here on.	☐

Week two দ্বিতীয় সপ্তাহ

Days 8–14 · learning the words you will use for the rest of your life

দিন ৮–১৪ · যে শব্দগুলো আপনি সারাজীবন ব্যবহার করবেন সেগুলো শেখা

08	আল-ফাতিহা শুরু করুন। সাত আয়াত। এই সপ্তাহে প্রথম তিনটি শিখুন — পড়ার চেয়ে অনেক বেশি শুনুন। Begin al-Fātiḥah. Seven verses. Learn the first three this week — by listening far more than by reading.	☐
09	ফজর যোগ করুন। দিনে তিন ওয়াক্ত। ফজর সবচেয়ে কঠিন ও সবচেয়ে পুরস্কারময়; বেশি চেষ্টার চেয়ে তাড়াতাড়ি ঘুমান। Add Fajr. Three prayers a day. Fajr is the hardest and the most rewarding; sleep earlier rather than trying harder.	☐
10	কী ওযু ভাঙে শিখুন, এবং এই নিয়ম যে সন্দেহে নিশ্চয়তা দূর হয় না। Learn what breaks wuḍū, and the rule that certainty is not removed by doubt.	☐
11	আল-ফাতিহা শেষ করুন। আজ থেকে প্রতি রাক‘আতে সংক্ষিপ্ত বিকল্পের বদলে এটি পড়ুন। Finish al-Fātiḥah. Replace the short substitute with it in every unit from today.	☐
12	সূরা আল-ইখলাস শিখুন। চারটি ছোট আয়াত, এবং সওয়াবে কুরআনের এক-তৃতীয়াংশ। আল-ফাতিহার পর পড়ুন। Learn Sūrat al-Ikhlāṣ. Four short verses, and a third of the Qur’ān in reward. Recite it after al-Fātiḥah.	☐
13	আসর যোগ করুন। দিনে চার ওয়াক্ত। একটি বাকি। Add ‘Aṣr. Four prayers a day. One remains.	☐
14	যোহর যোগ করুন — পাঁচ ওয়াক্তই। দুই সপ্তাহে আপনি তা-ই পড়ছেন যা প্রতিটি মুসলিম পড়ে। Add Ṣuhr — all five. Two weeks in, you are praying what every Muslim prays.	☐

এই সূচির পেছনে থাকলে আপনি পিছিয়ে নেই। এটি প্রস্তাবিত ক্রম, সময়সীমা নয়। অধিকাংশ মানুষ ১৪ দিনে পৌঁছাতে দুই-তিন মাস নেয়, এবং এটি সম্পূর্ণ স্বাভাবিক।

If you are behind this schedule, you are not behind. It is a suggested order, not a deadline. Most people take two or three months to reach day 14, and that is entirely normal.

Week three তৃতীয় সপ্তাহ

Days 15–21 · completing the prayer, and beginning the rest of the religion

দিন ১৫–২১ · নামায সম্পূর্ণ করা, এবং হ্বীনের বাকিটা শুরু করা

15	তাশাহহুদ শিখুন। নামাযের জন্য সবচেয়ে দীর্ঘ অংশ যা মুখস্থ করবেন। তিন দিন সময় নিন। Learn the tashahhud. The longest passage you will memorise for the prayer. Take three days over it.	☐
16	তাশাহহুদ চালিয়ে যান। যতটুকু মুখস্থ তা জোরে বলুন, বাকিটা পড়ুন। Continue the tashahhud. Say aloud what you have, read the rest.	☐
17	তাশাহহুদ শেষ করুন, এবং শেষ বৈঠকে নবী ﷺ-এর উপর দরুদ যোগ করুন। Finish the tashahhud, and add the ṣalāt upon the Prophet ﷺ in the final sitting.	☐
18	গোসল শিখুন — কখন আবশ্যিক, এবং কীভাবে করতে হয়। সোজাসুজি বলা, লজ্জার কিছু নেই। Learn ghusl — when it is required, and how it is done. Plainly stated, and nothing to be embarrassed by.	☐
19	সূরা আল-ফালাক ও আন-নাস শিখুন। নামাযে পড়া হয়, এবং রাতে নিজের উপর। Learn Sūrat al-Falaq and an-Nās. Recited in prayer, and over yourself at night.	☐
20	ঈমানের ছয়টি রুকন সম্পর্কে পড়ুন। আল্লাহ, ফেরেশতা, কিতাব, রাসূল, শেষ দিন, এবং তাকদীর। Read about the six articles of faith. Allah, the angels, the books, the messengers, the Last Day, and the decree.	☐
21	জুমু'আয় যান। শুক্রবার দুপুরে, জামা'আতে। পুরুষদের উপর ফরয; নারীরা যেতে পারেন, বাধ্য নন। আগে যান, সহজ হলে পেছনে বসুন। Attend Jumu'ah. Friday midday, in congregation. Obligatory on men; women may attend and are not required to. Arrive early and sit at the back if it is easier.	☐

Week four চতুর্থ সপ্তাহ

Days 22–28 · the daily life around the prayer

দিন ২২–২৮ · নামাযকে ঘিরে দৈনন্দিন জীবন

22	সকাল-সন্ধ্যার আযকার শিখুন — আয়াতুল কুরসি ও তিনটি ছোট সূরা দিয়ে শুরু, সকাল ও রাতে। Learn the morning and evening adhkar — begin with Āyat al-Kursī and the three short sūrahs, morning and night.	☐
23	কোন খাবার হালাল শিখুন। স্পষ্ট নিষিদ্ধগুলো দিয়ে শুরু করুন — শূকর, মদ, এবং শরী'আহ অনুযায়ী যবেহ হয়নি এমন গোশত। বিস্তারিত পরে। Learn what food is lawful. Start with what is clearly forbidden — pork, alcohol, and meat not lawfully slaughtered. The details can wait.	☐
24	প্রতি নামাযের পর আযকার বলুন — সুবহানাল্লাহ, আলহামদু লিল্লাহ, আল্লাহু আকবার, প্রতিটি তেত্রিশবার। Say the adhkar after each prayer — <i>subḥānallāh, al-ḥamdu lillāh, Allāhu akbar</i> , thirty-three each.	☐
25	নবী ﷺ-এর জীবনী পড়ুন — একটি সংক্ষিপ্ত জীবনী, এক অধ্যায় করে। আপনি কাউকে অনুসরণ করছেন; জানুন তিনি কে। Read the life of the Prophet ﷺ — a short biography, a chapter at a time. You are following someone; know who.	☐
26	দু'আ করতে শিখুন — নিজের ভাষায়, নিজের কথায়, যেকোনো সময়। এটি আনুষ্ঠানিক কাজ নয় এবং আরবি লাগে না। Learn how to make du'ā — in your own language, in your own words, at any hour. This is not a formal act and needs no Arabic.	☐
27	কিছু দান করুন, যত ছোটই হোক। যাকাত পরের বিষয়; অভ্যাসটি নয়। Give something in charity , however small. Zakāt is a later matter; the habit is not.	☐
28	মসজিদে জামা'আতে এক ওয়াক্ত নামায পড়ুন। চার সপ্তাহ। Pray one prayer in congregation at the masjid. Four weeks in.	☐

পরিবার সম্পর্কে। অমুসলিম বাবা-মায়ের প্রতি সদয় আচরণ শুধু অনুমোদিত নয়, আদিত — আপনার উপর তাদের হক অপরিবর্তিত, এবং আল্লাহ মুমিনকে দুনিয়াতে তাদের সাথে সদ্ভাবে থাকার নির্দেশ দিয়েছেন, এমনকি তারা হ্বীনের বিরোধিতা করলেও (কুরআন ৩১:১৫)।

A note on family. Kindness to non-Muslim parents is not merely permitted but commanded — their right over you is unchanged, and Allah instructed the believer to accompany them in this world with kindness even where they oppose the faith itself (Q 31:15).

Weeks five and six পঞ্চম ও ষষ্ঠ সপ্তাহ

Days 29–40 · settling in

দিন ২৯–৪০ · স্থির হওয়া

29	পাঁচ ওয়াক্তের আশেপাশের সুনাত নামায শিখুন। Learn the sunnah prayers around the five.	☐
30	ছুটে যাওয়া নামাযের কাযা শিখুন: মনে পড়ামাত্র পড়ুন, এবং হতাশ হবেন না। Learn how to make up a missed prayer: pray it as soon as you remember, and do not despair over it.	☐
31	গণনা ভুলে গেলে সিজদায়ে সাহু শিখুন। Learn sujūd as-sahw, for when you lose count.	☐
32	সফরে নামায শিখুন — চার রাক'আত কসর করে দুই। Learn to pray when travelling — four units shortened to two.	☐
33	ঘরের আযকার শিখুন — প্রবেশ, বের হওয়া, এবং শৌচাগার। Learn the adhkār for the home — entering, leaving, and the washroom.	☐
34	অনুবাদসহ কুরআনের নির্দিষ্ট দৈনিক অংশ শুরু করুন — এক পৃষ্ঠাই যথেষ্ট। Begin a fixed daily portion of the Qur'an in translation — a page is enough.	☐

35	রমযান আসার আগে রোযার মৌলিক বিষয় শিখুন। Learn the basics of fasting, before Ramaḍān arrives.	☐
36	অনুশীলন হিসেবে একটি নফল রোযা রাখুন — সোমবার বা বৃহস্পতিবার। Fast one voluntary day — a Monday or a Thursday — as practice.	☐
37	কথার আদব শিখুন — বিশেষ করে গীবত কী। Learn the manners of speech — and in particular what backbiting is.	☐
38	চতুর্থ একটি ছোট সূরা মুখস্থ করুন, যাতে সব নামায একরকম না হয়। Memorise a fourth short sūrah, so your prayers are not all identical.	☐
39	নববীর প্রথম হাদীস শিখুন: আমল নিয়তের উপর নির্ভরশীল। Learn the first ḥadīth of an-Nawawī: actions are by intentions.	☐
40	প্রথম দিনের দিকে ফিরে তাকান, এবং দূরত্বটা দেখুন। Look back at day one, and see the distance.	☐

AFTER DAY FORTY

এই পাতায় একচল্লিশতম দিন নেই, কারণ এখন ধারাটি আপনিই ঠিক করবেন। এরপর যা আসে তা নতুন পাঠ্যক্রম নয়, বরং একই পাঁচ ওয়াক্ত নামায, সারাজীবন, তার চারপাশে ধীরে ধীরে কুরআন ও চরিত্র গড়ে ওঠে। চার মাসহাব থেকে মত বাছাই না করে কয়েক বছর একটি মাসহাব অনুসরণ করুন — লক্ষ্য সামঞ্জস্য, বৈধ মতগুলোর মধ্যে সঠিকতা নয়।
There is no day forty-one on this sheet, because the pattern is now yours to set. What follows is not a new curriculum but the same five prayers, repeated for the rest of your life, with the Qur'an and the character built slowly around them. Choose one school of law and follow it for a few years rather than picking opinions from all four — the point is coherence, not correctness between valid options.

তৃতীয় থেকে দ্বাদশ মাসের মধ্যে কোনো এক সময় কঠিন সময় আশা করুন, যখন নতুনত্ব চলে গেছে কিন্তু অভ্যাস এখনো গভীর হয়নি। সবারই হয়। এটি কেটে যায়, এবং যারা ভিন্ন অনুভূতির অপেক্ষা না করে নামায চালিয়ে যায় তাদের জন্য আরও দ্রুত কাটে।

Expect a hard stretch somewhere between the third and the twelfth month, when the newness has gone and the habit is not yet deep. Everyone has it. It passes, and it passes faster for those who keep praying through it rather than waiting to feel differently first.

FORTY DAYS

Mark each day you prayed at least once. Gaps are expected; the shape of the whole is what matters.

01	02	03	04	05
06	07	08	09	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31	32	33	34	35
36	37	38	39	40

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

Lā yukallifu'llāhu nafsān illā wus'ahā

লা ইউকাল্লিফুল্লাহু নাফসান ইল্লা উস'আহা

আল্লাহ কোনো প্রাণের উপর তার সাধের বাইরে বোঝা চাপান না।

Allah does not burden a soul beyond its capacity.

Q 2:286

Keep this sheet. Write the date you said the shahādah in the margin — people forget it, and later wish they had not.

