

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



রুকইয়াহ প্রোটোকল

সালাম ফিরানোর পর মাসনুন দোয়া ও যিকর

প্রতি ফরয সালাতের সালাম ফিরানোর পর পঠিতব্য হাদীস-ভিত্তিক দোয়া ও
যিকরের সংকলন



রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

Al Quranic Ruqyah Healing Center

সূচিপত্র

- 1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল
- 2 শুরু করার দোয়া
- 3 মজলিসের কাফফারা
- 4 বিশেষ দোয়া — সালাম ফিরানোর পর মাসনুন দোয়া ও যিকর
- 5 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
- 6 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
- 7 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
- 8 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

প্রতিটি ফরয সালাতের সালাম ফিরানোর পরপরই কিছু নির্দিষ্ট দোয়া ও যিকর পড়া রাসুলুল্লাহ ﷺ-এর সুন্নাহ। এখানে বুখারী, মুসলিম, আবু দাউদ, তিরমিযী, নাসাঈ, ইবন মাজাহ ও মুসনাদ আহমাদে বর্ণিত সেই যিকরগুলো একত্রে সাজানো হয়েছে — ইস্তিগফার, তাসবীহ-তাহমীদ-তাকবীর, তাওবার দোয়া, দ্বীন-দুনিয়া-রিযিক সংশোধনের দোয়া এবং দুশ্চিন্তা-পেরেশানি দূর করার দোয়া সহ। আয়াতুল কুরসী ও শেষ তিন সূরা (৩ কুল) প্রতিটি গাইডলাইনের সাধারণ সমাপনী অংশে এমনিতেই থাকে, তাই এখানে আলাদাভাবে পুনরাবৃত্তি করা হয়নি।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ♦ প্রতি ওয়াক্ত সালাতের পর কোন কোন দোয়া পড়া সুন্নাহসম্মত তা সুনির্দিষ্টভাবে জানতে চান
- ♦ ফরয সালাতের পর নিয়মিত তাসবীহ-তাহমীদ-তাকবীর ও ইস্তিগফারের অভ্যাস গড়ে তুলতে চান
- ♦ মন খারাপ, দুশ্চিন্তা বা পেরেশানি (হাম্ম-হাযান) নিয়মিত অনুভব করেন
- ♦ দ্বীন-দুনিয়া, রিযিক ও কবুলযোগ্য আমলের জন্য প্রতিদিন আল্লাহর কাছে কল্যাণ প্রার্থনা করতে চান
- ♦ মজলিস বা বৈঠক শেষে পড়ার সুন্নতি দোয়া (কাফফারাতুল মজলিস) জানতে চান

জরুরি নোট: উপরের লক্ষণগুলোর অধিকাংশেরই সাধারণ শারীরিক বা মানসিক কারণ থাকতে পারে। তাই আগে প্রয়োজনীয় পরীক্ষা-নিরীক্ষা ও চিকিৎসা নিন। রুকইয়াহ চিকিৎসার সমান্তরালে চলবে, বিকল্প হিসেবে নয়। কোনো লক্ষণ মিললেই নিশ্চিতভাবে সিহর বা জিনের আসর ধরে নেওয়া ঠিক নয়।

শুরু করার দোয়া

অযু করে কিবলামুখী হয়ে বসুন। নিয়ত করুন — আল্লাহর কালাম দিয়ে আল্লাহর কাছেই আরোগ্য চাইছি।

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّيِّعُ
الْعَلِيمُ

আল্লাহর নামে শুরু করছি, যাঁর নামের সাথে আসমান ও যমীনের কোনো কিছুই ক্ষতি করতে পারে না; তিনি সর্বশ্রোতা, সর্বজ্ঞ।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

সকাল-সন্ধ্যা এই দোয়া পাঠকারীকে কোনো কিছু আকস্মিক ক্ষতি করতে পারে না। (তিরমিযী ৩৩৮৮)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

পরম করুণাময় অসীম দয়ালু আল্লাহর নামে।

পাঠসংখ্যা: ১৯ বার

রুকইয়াহ শুরুর আগে মনোযোগ ও নিয়ত স্থির করে পড়ুন।

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

আমি আল্লাহর পরিপূর্ণ কালিমাসমূহের আশ্রয় নিচ্ছি তাঁর সৃষ্টির সকল অনিষ্ট থেকে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

(মুসলিম ২৭০৮)

মজলিসের কাফফারা

সালাতের আসর শেষে, এবং যেকোনো বৈঠক/মজলিস শেষেও পড়া যায়।

১

সূরা আস-সাফফাত : ১৮০-১৮২

سُبْحَنَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ ﴿١٨٠﴾ وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ ﴿١٨١﴾

وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٨٢﴾

পবিত্র আপনার পরওয়ারদেগারের সত্তা, তিনি সম্মানিত ও পবিত্র যা তারা বর্ণনা করে তা থেকে। পয়গম্বরগণের প্রতি সালাম বর্ষিত হোক। সমস্ত প্রশংসা বিশ্বপালক আল্লাহর নিমিত্ত।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: মজলিস তথা আমলের আসর সমাপ্তির কাফফারাস্বরূপ পাঠ — একে 'কাফফারাতুল মজলিস' বলা হয়

বিশেষ দোয়া — সালাম ফিরানোর পর মাসনুন দোয়া ও যিকর

এই দোয়াগুলো এই সমস্যার জন্য নির্দিষ্ট করে সাজানো। আয়াত পাঠ শেষে পড়ুন।

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ هَمٍّ وَغَمٍّ عَلَى قَلْبِي

হে আল্লাহ! আমার হৃদয়ে থাকা সমস্ত দুশ্চিন্তা ও পেরেশানি জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى قَلْبِي

আল্লাহর নামে — আমার হৃদয়ে সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فَكَّ كُلِّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى قَلْبِي

হে আল্লাহ! আপনার শক্তি ও ক্ষমতা দিয়ে আমার হৃদয়ে বাঁধা প্রতিটি গিঁট খুলে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ

আমি আল্লাহর নিকট ক্ষমা প্রার্থনা করছি।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

সালাম ফিরানোর সাথে সাথেই বলা হয়। [মুসলিম, নং ৫৯১]

اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ تَبَارَكْتَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ

হে আল্লাহ! আপনি শান্তিময়। আপনার নিকট থেকেই শান্তি বর্ষিত হয়। আপনি বরকতময়, হে মহিমাময় ও সম্মানের অধিকারী!

পাঠসংখ্যা: ১ বার

[মুসলিম, নং ৫৯১]

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ. لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ. اللَّهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ، وَلَا مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ، وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ

একমাত্র আল্লাহ ছাড়া কোনো হক্ক ইলাহ নেই, তাঁর কোনো শরীক নেই, রাজত্ব তাঁরই, সমস্ত প্রশংসাও তাঁর, আর তিনি সকল কিছুর উপর ক্ষমতাবান। হে আল্লাহ, আপনি যা প্রদান করেছেন তা বন্ধ করার কেউ নেই, আর আপনি যা রুদ্ধ করেছেন তা প্রদান করার কেউ নেই। কোনো ক্ষমতা-প্রতিপত্তির অধিকারীর ক্ষমতা-প্রতিপত্তি আপনার কাছে কোনো উপকারে আসবে না।

পাঠসংখ্যা: প্রতি ফরয সালাতের সালাম ফিরানোর
পর ১ বার

একাধিক সনদে বর্ণিত। [বুখারী, নং ৮৪৪, ২১৮, ৬৪৭৩; মুসলিম, নং ৫৯৩,
১/৪১৪-৪১৫]

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ،
 لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَلَا نَعْبُدُ إِلَّا إِيَّاهُ، لَهُ النِّعْمَةُ وَلَهُ الْفَضْلُ
 وَلَهُ الثَّنَاءُ الْحَسَنُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ وَلَوْ كَرِهَ الْكَافِرُونَ

একমাত্র আল্লাহ ছাড়া কোনো হক্ক ইলাহ নেই, তাঁর কোনো শরীক নেই, রাজত্ব ও সমস্ত প্রশংসা তাঁরই, আর তিনি সকল কিছুর উপর ক্ষমতাবান। আল্লাহর সাহায্য ছাড়া কোনো উপায় ও শক্তি নেই। আল্লাহ ছাড়া কোনো হক্ক ইলাহ নেই, আমরা কেবল তাঁরই ইবাদত করি, নেয়ামত ও অনুগ্রহ এবং উত্তম প্রশংসা সবই তাঁর। আল্লাহ ছাড়া কোনো হক্ক ইলাহ নেই, আমরা তাঁর দেয়া দ্বীনকে একনিষ্ঠভাবে মান্য করি, যদিও কাফেররা তা অপছন্দ করে।

পাঠসংখ্যা: সংখ্যা উৎসে স্পষ্ট নয়

[মুসলিম, নং ৫৯৪, ১/৪১৫-৪১৬]

سُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ

আল্লাহ কতই না পবিত্র-মহান। সকল প্রশংসা আল্লাহরই জন্য। আল্লাহ সবচেয়ে বড়।

পাঠসংখ্যা: প্রত্যেকটি ৩৩ বার, তারপর তাহলিল ১ বার
 (মোট ১০০ পূর্ণ)

পাপরাশি ক্ষমা করা হয়, যদিও তা সমুদ্রের ফেনারাশির মতো হয়।
 [মুসলিম, নং ৫৯৭]

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ عَلَى

كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

একমাত্র আল্লাহ ছাড়া কোনো হক্ক ইলাহ নেই, তাঁর কোনো শরীক নেই, রাজত্ব ও সকল প্রশংসা তাঁরই। তিনিই জীবিত করেন এবং মৃত্যু দান করেন। আর তিনি সকল কিছুর উপর ক্ষমতাবান।

পাঠসংখ্যা: মাগরিব ও ফজরের নামাযের পর ১০ বার

[তিরমিযী, নং ৩৪৭৪; আহমাদ, নং ১৭৯৯০]

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا، وَرِزْقًا طَيِّبًا، وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا

হে আল্লাহ! আমি আপনার নিকট উপকারী জ্ঞান, পবিত্র রিযিক এবং কবুলযোগ্য আমল প্রার্থনা করি।

পাঠসংখ্যা: শুধু ফজর নামাযের সালাম ফিরানোর পর, ১ বার

[ইবন মাজাহ, নং ৯২৫; নাসাঈ, নং ১০২]

رَبِّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ تَجْمَعُ عِبَادَكَ

হে আমার প্রভু, আমাকে আপনার শাস্তি থেকে রক্ষা করুন যেদিন আপনি পুনরুত্থিত করবেন (একত্র করবেন) আপনার বান্দাগণকে।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

[মুসলিম, নং ৭০৯]

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ

হে আল্লাহ, আমি আপনার আশ্রয় প্রার্থনা করছি কুফরি থেকে ও দারিদ্র্য থেকে, এবং কবরের আযাব থেকে।

পাঠসংখ্যা: সংখ্যা উল্লেখ নেই

[নাসাঈ ২/৮৩; মুসনাদ আহমাদ ৫/৪৪]

اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

হে আল্লাহ, আপনি আমাকে আপনার যিকর করতে, শুকর করতে এবং আপনার ইবাদত সুন্দরভাবে করতে তাওফীক ও ক্ষমতা প্রদান করুন।

পাঠসংখ্যা: সংখ্যা উল্লেখ নেই

মুআয ইবনু জাবাল (রাঃ)-কে নবীজি ﷺ এই দোয়া শিখিয়েছিলেন। [আবু দাউদ, নং ১৫২২]

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أُرَدَّ إِلَى

أَرْدَلِ الْعُمْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الدُّنْيَا، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ

হে আল্লাহ, আমি আপনার আশ্রয় প্রার্থনা করছি কৃপণতা থেকে, কাপুরুষতা থেকে, অপমানকর অতি বৃদ্ধ বয়সে পৌঁছানো থেকে, দুনিয়ার ফিতনা থেকে, এবং কবরের আযাব থেকে।

পাঠসংখ্যা: সংখ্যা উল্লেখ নেই

[বুখারী ৩/১০৩৮, নং ২৬৬৭]

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي مَا قَدَّمْتُ وَمَا أَخَّرْتُ، وَمَا أَسْرَرْتُ وَمَا أَعْلَنْتُ، وَمَا أَسْرَفْتُ، وَمَا
أَنْتَ أَعْلَمُ بِهِ مِنِّي، أَنْتَ الْمُقَدِّمُ وَأَنْتَ الْمُؤَخِّرُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

হে আল্লাহ, আমার জন্য ক্ষমা করুন আমি আগে যা করেছি ও পরে যা করেছি, গোপনে যা করেছি ও প্রকাশ্যে যা করেছি এবং বাড়াবাড়ি করে যা করেছি, আর যা আপনি আমার চেয়েও বেশি জানেন। আপনিই অগ্রবর্তী করেন, আপনিই পিছিয়ে দেন। আপনি ছাড়া কোনো মা'বুদ নেই।

পাঠসংখ্যা: সংখ্যা উল্লেখ নেই

[মুসলিম ১/৫৩৪-৫৩৫]

اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي الَّذِي جَعَلْتَهُ عِصْمَةً أَمْرِي، وَأَصْلِحْ لِي دُنْيَايَ الَّتِي جَعَلْتَ
فِيهَا مَعَاشِي، اللَّهُمَّ أَعُوذُ بِرِضَاكَ مِنْ سَخَطِكَ، وَبِعَفْوِكَ مِنْ نِقْمَتِكَ، وَأَعُوذُ بِكَ
مِنْكَ، اللَّهُمَّ لَا مَانِعَ لِيَا أُعْطِيتَ، وَلَا مُعْطِيَ لِيَا مَنَعْتَ، وَلَا يَنْفَعُ ذَا الْجَدِّ مِنْكَ
الْجَدُّ

হে আল্লাহ, আমার দ্বীনকে সংশোধিত-কল্যাণময় করুন, যাকে আপনি আমার রক্ষাকবচ বানিয়েছেন, এবং আমার পার্থিব জীবনকে সংশোধিত করুন, যাতে আমার জীবন ও জীবিকা রেখেছেন। হে আল্লাহ, আমি আপনার অসন্তুষ্টি থেকে আপনার সন্তুষ্টির নিকট, আপনার শাস্তি থেকে আপনার ক্ষমার নিকট এবং আপনার থেকে আপনার নিকট আশ্রয় প্রার্থনা করছি। হে আল্লাহ, আপনি যা প্রদান করেন তা ঠেকানোর কেউ নেই, আর যা প্রদান করেন না তা দেওয়ার ক্ষমতাও কারো নেই।

পাঠসংখ্যা: সংখ্যা উল্লেখ নেই

এই পাতায় উৎসে কোনো হাদীস-রেফারেন্স উদ্ধৃত হয়নি।

اللَّهُمَّ بِكَ أَحَاوِلُ، وَبِكَ أَقَاتِلُ، وَبِكَ أَصَالِلُ

হে আল্লাহ, আমি আপনার সাহায্যেই চেষ্টা করি, আপনার সাহায্যেই যুদ্ধ করি এবং আপনার সাহায্যে বীরত্ব প্রদর্শন করি ও বিজয়ী হই।

পাঠসংখ্যা: সংখ্যা উল্লেখ নেই

মূলত সংগ্রাম/প্রচেষ্টার দোয়া। [সহীহ ইবনু হিব্বান ৫/৩৭৪; মুসনাদ আহমাদ ৪/৩৩২]

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَتُبْ عَلَيَّ إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ

হে আল্লাহ, আপনি ক্ষমা করুন আমাকে, তাওবা কবুল করুন আমার; নিশ্চয় আপনি তাওবা-কবুলকারী, করুণাময়।

পাঠসংখ্যা: ১০০ বার

[বুখারী, আল-আদাবুল মুফরাদ ১/৪১৭]

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي ذُنُوبِي وَخَطَايَايَ كُلَّهَا، اللَّهُمَّ انْعِشْنِي وَاجْبُرْنِي وَاهْدِنِي لِصَالِحِ الْأَعْمَالِ وَالْأَخْلَاقِ فَإِنَّهُ لَا يَهْدِي لِصَالِحِهَا وَلَا يَصْرِفُ سَيِّئَهَا إِلَّا أَنْتَ

হে আল্লাহ, আপনি আমার সকল ভুল ও গোনাহ ক্ষমা করে দিন। হে আল্লাহ, আপনি আমাকে উদ্বুদ্ধ ও অনুপ্রাণিত করুন, আমাকে পূর্ণ করুন এবং আমাকে উত্তম কর্ম ও আচরণের তাওফীক প্রদান করুন; কারণ আপনি ছাড়া আর কেউ উত্তম কর্মের পথে নিতে পারে না বা খারাপ কর্ম-আচরণ থেকে রক্ষা করতে পারে না।

পাঠসংখ্যা: সংখ্যা উল্লেখ নেই

[তবারানী, আল-মু'জামুল কাবীর ৮/৪০০]

اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لِي دِينِي، اغْفِرْ لِي ذُنُوبِي، وَوَسِّعْ لِي فِي دَارِي، وَبَارِكْ لِي فِي رِزْقِي

হে আল্লাহ, আপনি আমার ধর্মজীবনকে সর্বাঙ্গীন সুন্দর করে দিন, আমার পাপ ক্ষমা করুন, আমার বাড়িকে প্রশস্ত করে দিন এবং আমার রিযিকে বরকত দান করুন।

পাঠসংখ্যা: সংখ্যা উল্লেখ নেই

[মুসান্নাফ ইবনু আবি শাইবা ৬/৫০]

اللَّهُمَّ رَبَّ جِبْرِيلَ وَمِيكَائِيلَ وَإِسْرَافِيلَ، اْعِزَّنِي مِنْ حَرِّ النَّارِ وَعَذَابِ الْقَبْرِ

হে আল্লাহ, জিবরাঈল, মিকাইল ও ইসরাফীলের প্রভু, আমাকে জাহান্নামের আগুনের উত্তাপ ও কবরের আযাব থেকে রক্ষা করুন।

পাঠসংখ্যা: সংখ্যা উল্লেখ নেই

এই পাতায় উৎসে কোনো হাদীস-রেফারেন্স উদ্ধৃত হয়নি।

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ مِنَ الْخَيْرِ كُلِّهِ مَا عَلِمْتُ مِنْهُ وَمَا لَمْ أَعْلَمْ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الشَّرِّ كُلِّهِ مَا عَلِمْتُ مِنْهُ وَمَا لَمْ أَعْلَمْ

হে আল্লাহ, আমার জানা ও অজানা সকল প্রকার কল্যাণ আমি আপনার কাছে প্রার্থনা করছি, এবং আমার জানা ও অজানা সকল অকল্যাণ থেকে আপনার আশ্রয় প্রার্থনা করছি।

পাঠসংখ্যা: সংখ্যা উল্লেখ নেই

এই পাতায় উৎসে কোনো হাদীস-রেফারেন্স উদ্ধৃত হয়নি।

اللَّهُمَّ رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ أَنَا شَهِيدٌ أَنَّكَ أَنْتَ الرَّبُّ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، اللَّهُمَّ
 رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ أَنَا شَهِيدٌ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ، اللَّهُمَّ رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ
 شَيْءٍ أَنَا شَهِيدٌ أَنَّ الْعِبَادَ كُلَّهُمْ إِخْوَةٌ، اللَّهُمَّ رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ اجْعَلْنِي مُخْلِصًا
 لَكَ وَأَهْلِي فِي كُلِّ سَاعَةٍ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ، اِسْمِعْ
 وَاسْتَجِبْ، اللَّهُ أَكْبَرُ الْأَكْبَرِ، اللَّهُمَّ نُورَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ،
 اللَّهُ أَكْبَرُ الْأَكْبَرِ، حَسْبِيَ اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ، اللَّهُ أَكْبَرُ الْأَكْبَرِ

হে আল্লাহ, আমাদের প্রভু ও সকল বস্তুর প্রভু, আমি সাক্ষ্য দিচ্ছি যে আপনিই একমাত্র প্রভু, আপনার কোনো শরীক নেই। হে আল্লাহ, আমি সাক্ষ্য দিচ্ছি যে মুহাম্মাদ ﷺ আপনার বান্দা ও রাসূল। আমি সাক্ষ্য দিচ্ছি যে সকল বান্দা পরস্পর ভাই ভাই। হে আল্লাহ, আমাকে ও আমার পরিবারকে দুনিয়া-আখেরাতের প্রতিক্ষণে আপনার জন্য মুখলিস ও আন্তরিক বানিয়ে দিন। হে মহাপরাক্রম ও সম্মানের অধিকারী, আপনি শুনুন এবং কবুল করুন। আল্লাহ সর্বশ্রেষ্ঠ। হে আসমান-জমিনের আলো (রব), আল্লাহ সর্বশ্রেষ্ঠ। আল্লাহই আমার জন্য যথেষ্ট, আল্লাহ সর্বোত্তম উকিল, আল্লাহ সর্বশ্রেষ্ঠ।

পাঠসংখ্যা: সংখ্যা উৎসে এই দীর্ঘ দোয়াটি দুই পৃষ্ঠাজুড়ে ছাপা ছিল; ধারাবাহিকতা রেখে জোড়া লাগানো হয়েছে। কোনো হাদীস-
উল্লেখ নেই রেফারেন্স উদ্ধৃত হয়নি — নিচে NOTES-এ যাচাই-সতর্কতা দ্রষ্টব্য।

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ غَيْرُهُ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ،

اللَّهُمَّ أَذْهَبْ عَنِّي الْهَمَّ وَالْحَزْنَ

আমি সাক্ষ্য দিচ্ছি, আল্লাহ ছাড়া কোনো মা'বুদ নেই, তিনি পরম দয়ালু ও করুণাময়। হে আল্লাহ, আপনি আমার দুশ্চিন্তা ও পেরেশানি দূর করে দিন।

পাঠসংখ্যা: সংখ্যা উল্লেখ নেই

'আযহাবিল হাম্ম' নামে পরিচিত এই দোয়া। এই পাতায় হাদীস-রেফারেন্স উদ্ধৃত হয়নি।

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَمَلٍ يُخْزِينِي، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ غِنًى يُطْغِينِي،

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ صَاحِبٍ يُزْدِينِي، اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ أَمَلٍ يُلْهِينِي،

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ فَقْرٍ يُنْسِينِي

হে আল্লাহ, আমি আপনার আশ্রয় প্রার্থনা করছি এমন কর্ম থেকে যা আমাকে অপমানিত করবে, এরূপ ধনাঢ্যতা থেকে যা আমাকে অহংকারী করে তুলবে, এরূপ বন্ধু-সঙ্গী থেকে যে আমাকে ক্ষতিগ্রস্ত করবে, এরূপ বিষয় থেকে যা আমাকে অপ্রয়োজনে ব্যস্ত করে তুলবে, এবং এরূপ দারিদ্র্য থেকে যা আমাকে (আপনার কথা) ভুলিয়ে দেবে।

পাঠসংখ্যা: সংখ্যা উল্লেখ নেই

এই পাতায় উৎসে কোনো হাদীস-রেফারেন্স উদ্ধৃত হয়নি।

اللَّهُمَّ اسْتَغْفِرْكَ لِذُنُوبِي وَأَسْتَهِدَّكَ لِأَرْشِدِ أَمْرِي وَأَتُوبُ إِلَيْكَ، اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي
فَاجْعَلْ رَغْبَتِي إِلَيْكَ، وَاجْعَلْ غِنَايَ فِي صَدْرِي، وَبَارِكْ لِي فِيمَا رَزَقْتَنِي وَتَقَبَّلْ مِنِّي
إِنَّكَ أَنْتَ رَبِّي

হে আল্লাহ, আমি আমার গোনাহের জন্য আপনার কাছে ক্ষমা প্রার্থনা করছি এবং হেদায়েত প্রার্থনা করছি, যেন সকল কাজে সর্বোত্তম পথ বেছে নিতে পারি। আমি আপনার কাছে তাওবা করছি। হে আল্লাহ, আপনি আমার প্রভু, আমার আগ্রহকে আপনার-মুখী করে দিন, আমার অন্তরে অভাবমুক্তি দান করুন, আপনি আমাকে যা রিযিক দিয়েছেন তাতে বরকত দিন এবং আমার কর্ম-দু'আ কবুল করুন। নিশ্চয় আপনি আমার প্রভু।

পাঠসংখ্যা: সংখ্যা উল্লেখ নেই

এই পাতায় উৎসে কোনো হাদীস-রেফারেন্স উদ্ধৃত হয়নি।

بِحَمْدِ رَبِّي انْصَرَفْتُ، وَبِذُنُوبِي اعْتَرَفْتُ، أَعُوذُ بِرَبِّي مِنْ شَرِّ مَا أَقْتَرَفْتُ، يَا مُقَلِّبَ
الْقُلُوبِ قَلْبِي عَلَى مَا تُحِبُّ وَتَرْضَى

আমার প্রভুর প্রশংসায় আমি সালাত শেষ করলাম। আমি আমার গোনাহসমূহের স্বীকারোক্তি করছি। আর আমি যে কর্ম করেছি তার অমঙ্গল থেকে আমার প্রভুর আশ্রয় গ্রহণ করছি। হে মন পরিবর্তনকারী, আমার অন্তরকে পরিবর্তন করুন সে বিষয়ের জন্য যা আপনি ভালবাসেন এবং যাতে আপনি খুশি হন।

পাঠসংখ্যা: সংখ্যা উল্লেখ নেই

এই পাতায় উৎসে কোনো হাদীস-রেফারেন্স উদ্ধৃত হয়নি।

سُبْحَانَ اللَّهِ، الْحَمْدُ لِلَّهِ

আল্লাহ অতি-পবিত্র। সকল প্রশংসা আল্লাহর জন্য।

পাঠসংখ্যা: ফজরের পর ও আসরের পর,
প্রত্যেকটি ১০০ বার

সূর্যোদয়ের আগে ও সূর্যাস্তের আগে ১০০ বার সুবহানাল্লাহ ও আলহামদুলিল্লাহ
পাঠের ফযিলত হাদীসে বর্ণিত হয়েছে।

اللَّهُمَّ اجْعَلْ خَيْرَ عُمْرِي آخِرَهُ، وَخَيْرَ عَمَلِي خَوَاتِمَهُ، وَخَيْرَ أَيَّامِي يَوْمَ الْقَاكَ

হে আল্লাহ, আপনি আমার শেষ জীবনকে আমার জীবনের সর্বোত্তম অংশ, আমার শেষ কর্মগুলোকে জীবনের
সর্বোত্তম কর্ম এবং যেদিন আমি আপনার সাক্ষাৎ করব সে দিনটিকে আমার জীবনের শ্রেষ্ঠ দিন করে দিন।

পাঠসংখ্যা: সংখ্যা উল্লেখ নেই

এই পাতায় উৎসে কোনো হাদীস-রেফারেন্স উদ্ধৃত হয়নি।

সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

প্রতিটি সেশন এভাবে শেষ করুন। শেষে পানিতে ফুঁ দিয়ে পান করুন।

১

সূরা আল-ইখলাস : ১-৪

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ① اللَّهُ الصَّمَدُ ② لَمْ

يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ③ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ④

বলুন, তিনি আল্লাহ, এক, আল্লাহ অমুখাপেক্ষী, তিনি কাউকে জন্ম দেননি এবং কেউ তাকে জন্ম দেয়নি এবং তার সমতুল্য কেউ নেই।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: তাওহীদের ঘোষণা দিয়ে হৃদয় দৃঢ় করা

২

সূরা আল-ফালাক : ১-৫

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ① مِنْ شَرِّ مَا

خَلَقَ ② وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ③ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثِ فِي

الْعُقَدِ ④ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ⑤

বলুন, আমি আশ্রয় গ্রহণ করছি প্রভাতের পালনকর্তার, তিনি যা সৃষ্টি করেছেন, তার অনিষ্ট থেকে, অন্ধকার রাত্রির অনিষ্ট থেকে, যখন তা সমাগত হয়, গ্রস্থিতে ফুঁৎকার দিয়ে জাদুকারিীদের অনিষ্ট থেকে এবং হিংসুকের অনিষ্ট থেকে যখন সে হিংসা করে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: জাদু, হাসাদ ও রাতের অনিষ্ট থেকে আশ্রয়

৩

সূরা আন-নাস : ১-৬

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ① مَلِكِ

النَّاسِ ② إِلَهِ النَّاسِ ③ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ④ الَّذِي

يُوسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ⑤ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ⑥

বলুন, আমি আশ্রয় গ্রহণ করিতেছি মানুষের পালনকর্তার, মানুষের অধিপতির, মানুষের মা'বুদের তার অনিষ্ট থেকে, যে কুমন্ত্রণা দেয় ও আত্মগোপন করে, যে কুমন্ত্রণা দেয় মানুষের অন্তরে জ্বিনের মধ্য থেকে অথবা মানুষের মধ্য থেকে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: মানুষ ও জিনের ওয়াসওয়াসা থেকে আশ্রয়

أُعِذُّكَ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّةِ مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَّةٍ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَامَّةٍ

আমি তোমাকে আল্লাহর পরিপূর্ণ কালিমাসমূহের আশ্রয়ে সোপর্দ করছি — প্রত্যেক শয়তান, বিষাক্ত প্রাণী এবং প্রত্যেক ক্ষতিকর বদনজর থেকে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নবীজি ﷺ হাসান ও হুসাইন রাযিয়াল্লাহু আনহুমা কে এই দোয়া পড়ে ঝাড়তেন। (বুখারী ৩৩৭১)

بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ حَاسِدٍ اللَّهُ

يَشْفِيكَ بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ

আল্লাহর নামে আমি তোমাকে ঝাড়ছি — এমন প্রতিটি জিনিস থেকে যা তোমাকে কষ্ট দেয়, প্রত্যেক প্রাণ ও হিংসুকের চোখের অনিষ্ট থেকে। আল্লাহ তোমাকে আরোগ্য দান করুন। আল্লাহর নামে আমি তোমাকে ঝাড়ছি।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

জিবরীল আলাইহিস সালাম নবীজি ﷺ-কে এভাবে রুকইয়াহ করেছিলেন। (মুসলিম ২১৮৬)

اللَّهُمَّ رَبَّ النَّاسِ أَذْهِبِ الْبَأْسَ أَشْفِ أَنْتَ الشَّافِي لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ شِفَاءً لَا

يُغَادِرُ سَقَمًا

হে আল্লাহ, মানুষের প্রতিপালক! কষ্ট দূর করে দিন, আরোগ্য দান করুন। আপনিই আরোগ্যদাতা, আপনার আরোগ্য ছাড়া কোনো আরোগ্য নেই — এমন আরোগ্য যা কোনো রোগ অবশিষ্ট রাখে না।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

(বুখারী ৫৭৪৩)

📌 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

ধারাবাহিকতাই মূল কথা। প্রতিদিন অল্প, কিন্তু নিয়মিত।

পদ্ধতি — ধাপে ধাপে

- ১ অয়ু করে কিবলামুখী হয়ে নিরিবিলি বসুন। মোবাইল দূরে রাখুন।
- ২ নিয়ত করুন — আল্লাহর কালাম দিয়ে আল্লাহর কাছে আরোগ্য চাইছি, কালামের নিজের কোনো শক্তি নেই, শক্তি আল্লাহর।

- 3 শুরু দোয়াগুলো পড়ুন (অধ্যায় ১)।
- 4 এরপর আয়াতগুলো ক্রমানুসারে পড়ুন। পড়ার সময় দুই হাতের তালুতে ফুঁ দিয়ে সমস্যার জায়গায় হাত বুলান।
- 5 প্রতিটি আয়াতের নিচে দেওয়া নির্দেশনা বক্সে যতবার বলা আছে ততবার পড়ুন — কম-বেশি করার দরকার নেই।
- 6 মাঝে বাংলায় নিজের ভাষায় ১৫ মিনিট মন খুলে দোয়া করুন। কান্না আসলে আটকাবেন না।
- 7 শেষে সমাপ্তির সূরা ও দোয়াগুলো পড়ে পানিতে ফুঁ দিন।
- 8 প্রতিদিন কমপক্ষে ৪০ দিন চালিয়ে যান। মাঝে বাদ পড়লে হতাশ না হয়ে আবার শুরু করুন।

দৈনিক সময়সূচি

সকাল	ফজরের পর — আয়াত পাঠ ১৫ মিনিট
সন্ধ্যা	মাগরিবের পর — আয়াত পাঠ ১৫ মিনিট
রাত	ঘুমানোর আগে — সমাপ্তির সূরা ও দোয়া, পড়া পানি পান
সাপ্তাহিক	সপ্তাহে একদিন রুকইয়াহ গোসল

বাংলায় নিজের দোয়া (১৫ মিনিট)

আয়াত পাঠের মাঝে বা শেষে নিজের ভাষায় আল্লাহর কাছে চান। নিচেরটি একটি নমুনা — হুবহু এটাই পড়তে হবে এমন নয়, নিজের কথায় বলুন।

হে আল্লাহ, প্রতিটি সালাতের পর আপনার যিকর, শুকর ও উত্তম ইবাদতে আমাকে অবিচল রাখুন, এবং আমার হৃদয়কে দুশ্চিন্তা ও পেরেশানি থেকে মুক্ত করে দিন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

সালাম ফিরানোর পর মাসনুন দোয়া ও যিকর-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: এই আমল দোয়া ও তিলাওয়াতের মাধ্যমে করা হয়, তেল ব্যবহারের প্রয়োজন নেই

সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল

পড়া পানি	এক বোতল পানিতে রুকইয়াহর আয়াতগুলো পড়ে ফুঁ দিন। দিনে ৩ বার — সকালে খালি পেটে, দুপুরে, রাতে ঘুমানোর আগে পান করুন।
পড়া মধু	খাঁটি মধুতে ফুঁ দিয়ে প্রতিদিন সকালে এক চামচ। সূরা নাহল ৬৯ নং আয়াত পড়ে ফুঁ দিলে ভালো।
পড়া অলিভ অয়েল	জয়তুন তেলে আয়াত পড়ে ফুঁ দিয়ে আক্রান্ত জায়গায় ম্যাসাজ করুন। রাতে ঘুমানোর আগে সবচেয়ে ভালো।
কালোজিরা	প্রতিদিন সকালে ৭টি কালোজিরা পড়া মধুর সাথে। নবীজি ﷺ বলেছেন কালোজিরায় মৃত্যু ছাড়া সব রোগের নিরাময় আছে। (বুখারী ৫৬৮৮)
রুকইয়াহ গোসল	বালতি পানিতে আয়াত পড়ে ফুঁ দিন, সাথে সাত পাতা বরই পাতা বাটা মিশিয়ে নিতে পারেন। মাথা থেকে ঢেলে গোসল করুন — সপ্তাহে একদিন।
ঘরে স্প্রে	পড়া পানি স্প্রে বোতলে নিয়ে ঘরের কোণা, দরজা-জানালা, বিছানার নিচে ছিটিয়ে দিন।

দৈনিক আমল

রুকইয়াহর পাশাপাশি এই আমলগুলোই দীর্ঘমেয়াদি হিফাজত দেয়।

ফজরের পর	সূরা ইয়াসীন ১ বার
সকাল-সন্ধ্যা	হিসনুল মুসলিমের সকাল-সন্ধ্যার যিকির নিয়মিত
আসরের পর	সূরা ওয়াকিয়াহ ১ বার
রাতে	সূরা ক্বফ ৩ বার, সূরা মুলক ১ বার
ঘুমানোর আগে	আয়াতুল কুরসী ১ বার, সূরা বাকারার শেষ দুই আয়াত, তিন কুল ৩ বার করে হাতে ফুঁ দিয়ে সারা শরীরে বুলানো
প্রতিদিন	সাধ্যমতো সাদাকাহ — অল্প হলেও প্রতিদিন। সাদাকাহ বালা দূর করে।
প্রতিদিন	ফরজ নামাজ জামাতে, ইস্তিগফার ১০০ বার, দরুদ ১০০ বার

সেবা ও হাদিয়া:

- মাসিক রুকইয়াহ — ১২টি সেশন + ডায়াগনোসিস। হাদিয়া ৮০০ টাকা।
- সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন — শুধু নিজের জন্য আলাদা গাইডলাইন। হাদিয়া ৩০০ টাকা।

নিজের সমস্যা কী — বদনজর, হাসাদ, সিহর নাকি অন্য কিছু — বুঝতে না পারলে মেসেজে লিখুন **Diagnosis**। নিতে চাইলে মেসেজ করুন।

রুকইয়াহ একটি শরয়ী চিকিৎসা পদ্ধতি, প্রয়োজনীয় চিকিৎসার বিকল্প নয়।

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত ♦ Raqi Faisal Ahmed Sabit

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার — Al Quranic Ruqyah Healing Center

Page: Raqi Faisal Ahmed Sabit | Telegram: Raqi Faisal Ahmed Sabit (Official)