

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



রুকইয়াহ প্রোটোকল

## বক্ষ প্রসারণের আয়াত

বুকে চাপ, দুশ্চিন্তাজনিত শ্বাসকষ্ট ও মানসিক সংকীর্ণতা দূর করার রুকইয়াহ  
আয়াত



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 বক্ষ উন্মুক্ত ও প্রশস্ত করার আয়াত
- 4 শিফা ও রহমতের আয়াত
- 5 সুরক্ষা ও অন্তরের প্রশান্তির আয়াত
- 6 বিশেষ দোয়া — বক্ষ প্রসারণের আয়াত
- 7 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
- 8 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
- 9 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
- 10 দৈনিক আমল

## ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

বুকে অকারণ চাপ, শ্বাস নিতে কষ্ট বা কথা বলতে গিয়ে জড়তা — এসব উপসর্গের পেছনে অনেক সময় থাকে দুশ্চিন্তা, মানসিক চাপ বা অদৃশ্য কোনো প্রভাব। কুরআনে আল্লাহ বারবার বান্দার বক্ষ উন্মুক্ত ও প্রশস্ত করে দেওয়ার কথা বলেছেন, আর কুরআনকে বলেছেন অন্তরের শিফা ও রহমত। মুসা (আ.) নিজেও বক্ষ প্রশস্ত করার দুআ করেছিলেন। এই আয়াতগুলো নিয়মিত নিজের উপর পড়লে ইনশাআল্লাহ বুকের সংকীর্ণতা, অস্থিরতা ও শ্বাসকষ্টে প্রশান্তি মেলে। এটি কোনো চিকিৎসার বিকল্প নয় — শারীরিক সমস্যায় প্রয়োজনে অবশ্যই চিকিৎসকের পরামর্শ নিন, পাশাপাশি এই আমল চালিয়ে যান।

### যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ♦ কোনো স্পষ্ট শারীরিক কারণ ছাড়াই ঘন ঘন বুকে চাপ বা ভারী ভাব অনুভব করা
- ♦ কথা বলতে গেলে বুক আটকে যাওয়া বা জিহ্বা জড়িয়ে যাওয়ার মতো অনুভূতি
- ♦ দুশ্চিন্তা ও মানসিক চাপে শ্বাস নিতে কষ্ট হওয়া
- ♦ রাতে ঘুমানোর সময় বুকে অস্বস্তি বা দমবন্ধ ভাব অনুভব করা
- ♦ মন প্রশস্ত ও প্রশান্ত রাখতে নিয়মিত আমল হিসেবে পড়তে চাওয়া

**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, যার 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)

## বক্ষ উন্মুক্ত ও প্রশস্ত করার আয়াত

নিজের বুকে হাত রেখে বা ফুঁ দিয়ে, ধীরে ধীরে অর্থ বুঝে পড়ুন।

১

সূরা আশ-শারহ : ১

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ ۝

আমি কি আপনার বক্ষ উন্মুক্ত করে দেইনি?

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: আল্লাহর রহমতে বক্ষ উন্মুক্ত ও হালকা হওয়ার আশ্রয়

২

সূরা ত্বহা : ২৫

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ۝

মুসা বললেনঃ হে আমার পালনকর্তা আমার বক্ষ প্রশস্ত করে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: বক্ষ প্রশস্ত করে কথা বলার সামর্থ্য ও সাহস প্রার্থনা



সূরা ইউনুস : ৫৭

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ

وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ﴿٥٧﴾

হে মানবকুল, তোমাদের কাছে উপদেশবানী এসেছে তোমাদের পরওয়ারদেগারের পক্ষ থেকে এবং অন্তরের রোগের নিরাময়, হেদায়েত ও রহমত মুসলমানদের জন্য।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: অন্তরের রোগ ও অস্থিরতা থেকে আরোগ্য কামনা

قَتْلُوهُمْ يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِهِمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ

صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ﴿١٤﴾

যুদ্ধ কর ওদের সাথে, আল্লাহ তোমাদের হস্তে তাদের শাস্তি দেবেন। তাদের লাঞ্ছিত করবেন, তাদের বিরুদ্ধে তোমাদের জয়ী করবেন এবং মুসলমানদের অন্তরসমূহ শান্ত করবেন।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: অন্তরের সংকীর্ণতা দূর করে প্রশান্তি প্রার্থনা

৫

সূরা আল-আন'আম : ১২৫

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَفْرُقْ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ

يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ

الرَّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ ﴿١٢٥﴾

অতঃপর আল্লাহ যাকে পথ-প্রদর্শন করতে চান, তার বক্ষকে ইসলামের জন্যে উন্মুক্ত করে দেন এবং যাকে বিপথগামী করতে চান, তার বক্ষকে সংকীর্ণ অত্যধিক সংকীর্ণ করে দেন-যেন সে সবেগে আকাশে আরোহণ করছে। এমনি ভাবে যারা বিশ্বাস স্থাপন করে না। আল্লাহ তাদের উপর আযাব বর্ষন করেন।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: হেদায়েতের মাধ্যমে বক্ষ উন্মুক্ত হওয়ার আশ্রয়

৬

সূরা আয-যুমার : ২২

أَفَن شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِإِسْلَامٍ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّن رَّبِّهِ ۚ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ  
 قُلُوبُهُم مِّن ذِكْرِ اللَّهِ ۚ أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿٢٢﴾

আল্লাহ যার বক্ষ ইসলামের জন্যে উন্মুক্ত করে দিয়েছেন, অতঃপর সে তার পালনকর্তার পক্ষ থেকে আগত আলোর মাঝে রয়েছে। (সে কি তার সমান, যে এরূপ নয়) যাদের অন্তর আল্লাহ স্মরণের ব্যাপারে কঠোর, তাদের জন্যে দুর্ভোগ। তারা সুস্পষ্ট গোমরাহীতে রয়েছে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: ইসলামের নূরে বক্ষ আলোকিত ও প্রশস্ত হওয়ার আশ্রয়

৭

সূরা আল-হিজর : ৯৭

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾

আমি জানি যে আপনি তাদের কথাবতায় হতোদ্যম হয়ে পড়েন।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: মানুষের কথায় সৃষ্ট মানসিক চাপ ও বুক আটকানো ভাব থেকে সান্ত্বনা

৮

সূরা আশ-শু'আরা : ১৩

وَيَضِيقُ صَدْرِي وَلَا يَنْطَلِقُ لِسَانِي فَأَرْسِلْ إِلَىٰ هَرُونَ

এবং আমার মন হতবল হয়ে পড়ে এবং আমার জিহবা অচল হয়ে যায়। সুতরাং হারুনের কাছে বার্তা প্রেরণ করুন।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: কথা বলতে গিয়ে বুক আটকে ও জিহ্বা জড়িয়ে যাওয়া থেকে মুক্তি

## শিফা ও রহমতের আয়াত

উচ্চস্বরে বা মনে মনে, যেকোনোভাবে পড়া যায় — নিয়মিততা বজায় রাখুন।

৯

সূরা আন-নাহল : ৬৯

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الشَّجَرِ فَاسْلِكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلًّا ۚ يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا  
شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَنُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ

يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

এরপর সর্বপ্রকার ফল থেকে ভক্ষণ কর এবং আপন পালনকর্তার উন্মুক্ত পথ সমূহে চলমান হও। তার পেট থেকে বিভিন্ন রঙে পানীয় নির্গত হয়। তাতে মানুষের জন্যে রয়েছে রোগের প্রতিকার। নিশ্চয় এতে চিন্তাশীল সম্প্রদায়ের জন্যে নিদর্শন রয়েছে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: আল্লাহর সৃষ্ট উপাদানে থাকা রোগমুক্তির শিফা প্রার্থনা

১০

সূরা আল-ইসরা : ৮২

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ<sup>لَا</sup>

إِلَّا خَسَارًا ۝ ٨٢

আমি কোরআনে এমন বিষয় নাযিল করি যা রোগের সুচিকিৎসা এবং মুমিনের জন্য রহমত। গোনাহগারদের তো এতে শুধু ক্ষতিই বৃদ্ধি পায়।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: কুরআনকে শিফা ও রহমত হিসেবে গ্রহণ করে আরোগ্য কামনা

১১

সূরা আশ-শু'আরা : ৮০

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ۝ ٨٠

যখন আমি রোগাক্রান্ত হই, তখন তিনিই আরোগ্য দান করেন।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: অসুস্থতায় একমাত্র আল্লাহর কাছে আরোগ্য কামনা

وَلَوْ جَعَلْنَاهُ قُرْءَانًا أَعْجَبِيًّا لَقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ آيَاتُهُ <sup>صَلِّ</sup> أَأَعْجَبِيٌّ وَعَرَبِيٌّ <sup>قُلْ</sup>

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ <sup>صَلِّ</sup> وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِي آذَانِهِمْ وَقُرْ

وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى <sup>ج</sup> أُولَٰئِكَ يُنَادَوْنَ مِنْ مَّكَانٍ بَعِيدٍ ﴿٤٤﴾

আমি যদি একে অনারব ভাষায় কোরআন করতাম, তবে অবশ্যই তারা বলত, এর আয়াতসমূহ পরিস্কার ভাষায় বিবৃত হয়নি কেন? কি আশ্চর্য যে, কিতাব অনারব ভাষায় আর রসূল আরবী ভাষী! বলুন, এটা বিশ্বাসীদের জন্য হেদায়েত ও রোগের প্রতিকার। যারা মুমিন নয়, তাদের কানে আছে ছিপি, আর কোরআন তাদের জন্যে অন্ধত্ব। তাদেরকে যেন দূরবর্তী স্থান থেকে আহ্বান করা হয়।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: ঈমানদারদের জন্য কুরআনকে হেদায়েত ও শিফা হিসেবে স্মরণ

১৩

সূরা আল-আশ্বিয়া : ৮৩

﴿ ٨٣ ﴾ وَيُؤَيِّبُ إِذْ نَادَىٰ رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

এবং স্মরণ করুন আইয়ুবের কথা, যখন তিনি তাঁর পালনকর্তাকে আহবান করে বলেছিলেনঃ আমি দুঃখকষ্টে পতিত হয়েছি এবং আপনি দয়াবানদের চাইতেও সর্বশ্রেষ্ঠ দয়াবান।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: কষ্টে পতিত হয়ে সর্বাধিক দয়ালু আল্লাহর কাছে ফরিয়াদ (নবী আইয়ুবের দুআ)

## সুরক্ষা ও অন্তরের প্রশান্তির আয়াত

রাতে ঘুমানোর আগে পড়লে বিশেষভাবে উপকারী।

১৪

সূরা আর-রা'দ : ২৮

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

যারা বিশ্বাস স্থাপন করে এবং তাদের অন্তর আল্লাহর যিকির দ্বারা শান্তি লাভ করে; জেনে রাখ, আল্লাহর যিকির দ্বারাই অন্তর সমূহ শান্তি পায়।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: আল্লাহর জিকিরের মাধ্যমে অন্তর প্রশান্ত করা

أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ﴿١١٥﴾ فَتَعَالَى اللَّهُ

الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ ﴿١١٦﴾ وَمَنْ يَدْعُ مَعَ

اللَّهِ إِلَهًا آخَرَ لَا بُرْهَانَ لَهُ بِهِ<sup>ج</sup> فَإِنَّمَا حِسَابُهُ<sup>ج</sup> عِنْدَ رَبِّهِ<sup>ج</sup> إِنَّهُ لَا يُفْلِحُ

الْكَافِرُونَ ﴿١١٧﴾ وَقُلْ رَبِّ اغْفِرْ وَارْحَمْ وَأَنْتَ خَيْرُ الرَّاحِمِينَ ﴿١١٨﴾

তোমরা কি ধারণা কর যে, আমি তোমাদেরকে অনর্থক সৃষ্টি করেছি এবং তোমরা আমার কাছে ফিরে আসবে না? অতএব শীর্ষ মহিমায় আল্লাহ, তিনি সত্যিকার মালিক, তিনি ব্যতীত কোন মাবুদ নেই। তিনি সম্মানিত আরশের মালিক। যে কেউ আল্লাহর সাথে অন্য উপাস্যকে ডাকে, তার কাছে যার সনদ নেই, তার হিসাব তার পালনকর্তার কাছে আছে। নিশ্চয় কাফেররা সফলকাম হবে না। বলুনঃ হে আমার পালনকর্তা, ক্ষমা করুন ও রহম করুন। রহমকারীদের মধ্যে আপনি শ্রেষ্ঠ রহমকারী।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: নিরর্থক সৃষ্টি না হওয়ার উপলব্ধি ও ক্ষমা-রহমত প্রার্থনা

لَوْ أَنزَلْنَاهَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَّرَأَيْنَاهُ خُشْعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةٍ

اللَّهِ ج وَتِلْكَ الْأَمْثَلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾ هُوَ اللَّهُ

الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ صَلَ عَلَيْهِ عِلْمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ ﴿٢٢﴾

هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ

الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ ج سُبْحَنَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ ﴿٢٣﴾ هُوَ اللَّهُ الْخَلِيقُ

الْبَارِئُ الْمُصَوِّرُ صَلَ عَلَيْهِ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى يُسَبِّحُ لَهُ ج مَا فِي السَّمَوَاتِ

وَالْأَرْضِ صَلَ عَلَيْهِ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ ﴿٢٤﴾

যদি আমি এই কোরআন পাহাড়ের উপর অবতীর্ণ করতাম, তবে তুমি দেখতে যে, পাহাড় বিনীত হয়ে আল্লাহ তা'আলার ভয়ে বিদীর্ণ হয়ে গেছে। আমি এসব দৃষ্টান্ত মানুষের জন্যে বর্ণনা করি, যাতে তারা চিন্তা-ভাবনা করে। তিনিই আল্লাহ তা'আলা, তিনি ব্যতীত কোন উপাস্য নেই; তিনি দৃশ্য ও অদৃশ্যকে জানেন তিনি পরম দয়ালু, অসীম দাতা। তিনিই আল্লাহ তিনি ব্যতীত কোন উপাস্য নেই। তিনিই একমাত্র মালিক, পবিত্র, শাস্তি ও নিরাপত্তাদাতা, আশ্রয়দাতা, পরাক্রান্ত, প্রতাপান্বিত, মাহাত্ম?486;ীল। তারা যাকে অংশীদার করে আল্লাহ তা'

আলা তা থেকে পবিত্র। তিনিই আল্লাহ তা'আলা, স্রষ্টা, উদ্ভাবক, রূপদাতা, উত্তম নাম সমূহ তাঁরই। নভোমন্ডলে ও ভূমন্ডলে যা কিছু আছে, সবই তাঁর পবিত্রতা ঘোষণা করে। তিনি পরাক্রান্ত প্রজ্ঞাময়।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: আল্লাহর মহিমা ও নামসমূহ স্মরণ করে অন্তরে ভয়-ভক্তি ও প্রশান্তি আনা

## বিশেষ দোয়া — বক্ষ প্রসারণের আয়াত

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ غُمَةٍ عَلَى صَدْرِي

হে আল্লাহ! আমার বুকের উপর থাকা সমস্ত সংকীর্ণতা জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى صَدْرِي

আল্লাহর নামে — আমার বুকের উপর সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

# اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فَكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى صَدْرِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

## 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 ❶ اللَّهُ الصَّمَدُ ❷ لَمْ

يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ❸ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ❹

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

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, গ্রহিতে 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 — ছব্ব্ব্ব এটাই পড়তে হবে এমন নয়, নিজের কথায় বলুন।

হে আল্লাহ, আপনি আমার বক্ষ উন্মুক্ত করে দিন, আমার কাজ সহজ করে দিন এবং আমার অন্তর থেকে সমস্ত সংকীর্ণতা ও অস্থিরতা দূর করে প্রশান্তি দান করুন।

### পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

**বক্ষ প্রসারণের আয়াত-এর ক্ষেত্রে ফোকাস:** বুক ও কাঁধের চারপাশ

## 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)