

বহু ও শ্বাসকষ্ট নিরাময়ের আয়াত

রুকইয়াহ শাহ উস-সদর (বক্ষ প্রশস্তকরণ)

উদ্দেশ্য

এই রুকইয়াহটি অ্যাজমা, শ্বাসকষ্ট, বুকো চাপ অনুভব করা এবং মানসিক অস্থিরতা বা বক্ষ সংকুচিত হওয়ার অনুভূতির জন্য আল্লাহর কালামের মাধ্যমে প্রশান্তি আনয়নই এর মূল লক্ষ্য।

বক্ষ ও শ্বাসকষ্ট নিরাময়ের আয়াত (Sadr Verses)

১. সূরা আল-ইনশিরাহ, ৯৪:১

৭ বার

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ

আমি কি আপনার বয়স উন্মুক্ত করে দিইনি?

୨. ସୁରା ଦ୍ଵ-ଶା, ୨୦:୨୦

९ बार

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي

তিনি বললেন, হে আমার পালনকর্তা! আমার বক্ষ প্রশস্ত করে দিন

৩. সূরা ইউনুস, ১০:৫৭

৭ বাঁধ

وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ

এবং অল্পবে (বহুক্ষে) যা আছে তার নিবাস্য।

৪. সূরা আত-তওবা, ৯:১৪

৭ বার

وَلِيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ

এবং তিনি মমিন সম্প্রদায়ৰ অন্তৰসমূহ (বক্ষ) প্রশান্ত কৰিবেন

৫. সূরা আল-আন'আম, ৬:৪২৫

৩ বার

فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ

আল্লাহ যাকে পথপ্রদর্শন করতে চান, তার বক্ষকে ইসলামের জন্য উন্মুক্ত করে দেন।

৬. সূরা আয-যুমার, ৩৯:২৫

৩ বার

مَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ

আল্লাহ কি এমন ব্যক্তির বক্ষু ইসলামের জন্য উন্মুক্ত করে দেননি...

৭. সূরা আল-হিজর, ১৫:৯৭

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ

আমি তো জানি যে, তারা যা বলে তাতে আপনার বক্ষ সংকচিত হয়

৮. সূরা আশ-শুআরা, ২৬:৪৩

وَيَضِيقُ صَدْرِي وَلَا يَنْطَلِقُ لِسَانِي

এবং আমার বক্ষ সংকচিত হয়ে আসছে এবং আমার জিহ্বা চলছে না

৯. সূরা আন-নাহল, ১৬:৬৯

يُخْرِجُ مِنْ بَطْنِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ

১০. সূরা আল-ইসরা, ১৭:৮২

وَنَزَّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

১১. সূরা আশ-শুআরা, ২৬:৮০

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

১২. সূরা ফুসসিলাত, ৪১:৪৪

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءٌ

১৩. সূরা আল-আম্বিয়া, ২১:৮৩

أَنِّي مَسْنِيَ الضُّرِّ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ

১৪. সূরা আল-ফাতিহা

সম্পূর্ণ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ * الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ... وَلَا
الضَّالِّينَ

পূর্ণ সূরাটি ৭ বার পাঠ করুন। এটি সর্বোত্তম শেফা।

১৫. আয়াতুল কুরসি (২:২৫৫)

৭ বার

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ... وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

৩ সুরক্ষা ও প্রশান্তির আয়াত (Protection)

১৬. সূরা আর-রা'দ, ১৩:২৮

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

জেনে রাখ, আল্লাহর জিকিরেই চিত্ত প্রশান্ত হয়।

১৭. সূরা আল-মুমিনুন, ২৩:১১৫-১১৮

أَفَسِبْتُمْ أَنَّكُمْ خُلِقْتُمْ عَبَثًا...

তোমরা কি মনে কর আমি তোমাদের অনর্থক সৃষ্টি করেছি...?

১৮. সূরা আল-হাশর (শেষ ৩ আয়াত)

لَوْ أَنزَلْنَا هَٰذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْنَاهُ خَاشِعًا... هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ...

সুরক্ষার জন্য ৩ কুল (প্রতিটি ৩ বার)

১৯. সূরা আল-ফালাক

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ...

২০. সূরা আন-নাস

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ...

নির্দেশনা

- ওজু অবস্থায় ক্রিবলামুখী হয়ে বসুন।
- প্রথমে ১১ বার দরুদ শরীফ পড়ুন।
- বুকের উপর হাত রেখে আয়াতগুলো তিলাওয়াত করুন।
- পড়া শেষ হলে বুকে ফুঁ দিন।
- পানিতে ফুঁ দিয়ে পান করুন।
- অস্বস্তি লাগলে পড়া চালিয়ে যান, এটি আরোগ্যের লক্ষণ।

شَفَاكُمُ اللَّهُ شِفَاءً عَاجِلًا

"আল্লাহ আপনাদের দ্রুত পূর্ণ আরোগ্য দান করুন।"

Al Quranic Ruqyah Healing

Cumilla Medical College Area