

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত | এমবিবিএস শিক্ষার্থী, কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ

পেট, পাকস্থলী ও কোলনে জমে থাকা বদনজর এবং হিংসা ধ্বংসের রুকইয়াহ

এই রুকইয়াহটি বিশেষভাবে পেট, পাকস্থলী (Stomach) এবং কোলনে (অন্ত্র) দীর্ঘকাল ধরে জমে থাকা বদনজর, হিংসা (হাসাদ) এবং এর ফলে সৃষ্ট জাদুর গিটগুলো ধ্বংস করার জন্য প্রস্তুত করা হয়েছে। গ্যাস্ট্রিক, কোলন সমস্যা বা পেটের অকারণে ব্যথার পেছনে অনেক সময় বদনজর দায়ী থাকে। নিচে অডিওতে পঠিত দোয়াগুলো দেওয়া হলো:

১. আল্লাহর মহত্ত্ব ও জিকির

নিয়ম: বারবার পড়বেন (অন্তত ৭ বার)

بِسْمِ اللَّهِ، وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

আল্লাহর নামে শুরু করছি। আর মহান ও সর্বশক্তিমান আল্লাহ ছাড়া (পাপ থেকে বাঁচার) কোনো উপায় এবং (নেক কাজ করার) কোনো শক্তি নেই।

২. তাওয়াক্কুল ও পানাহ চাওয়া

নিয়ম: ৭ বার পড়বেন

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ

الْعَظِيمِ

আল্লাহই আমার জন্য যথেষ্ট, তিনি ছাড়া কোনো মাবুদ নেই। আমি তাঁরই ওপর ভরসা করেছি এবং তিনি মহান আরশের
অধিপতি। (সূরা আত-তাওবা: ১২৯)

৩. সূরা আল-ফাতিহা

নিয়ম: ৩ অথবা ৭ বার পড়বেন

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۝
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ ۝ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ
نَسْتَعِينُ ۝ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ۝ صِرَاطَ الَّذِينَ
أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

যাবতীয় প্রশংসা জগতসমূহের প্রতিপালক আল্লাহর জন্য। যিনি অনন্ত করুণাময়, পরম দয়ালু। যিনি বিচার দিনের মালিক।
আমরা কেবল আপনারই ইবাদত করি এবং কেবল আপনারই কাছে সাহায্য প্রার্থনা করি। আমাদেরকে সরল পথ দেখান। তাদের
পথ, যাদেরকে আপনি নেয়ামত দান করেছেন; তাদের পথ নয়, যারা আপনার ক্রোধের শিকার এবং যারা পথভ্রষ্ট।

৪. আয়াতুল কুরসী (সূরা বাকারা: ২৫৫)

নিয়ম: ৩ বার পড়বেন

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَهُ مَا

فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۚ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا

بِإِذْنِهِ ۚ

আল্লাহ, তিনি ছাড়া আর কোনো ইলাহ নেই, তিনি চিরঞ্জীব, সর্বসত্তার ধারক। তাঁকে তন্দ্রাও স্পর্শ করতে পারে না, নিদ্রাও নয়।
আসমানসমূহে ও যমীনে যা কিছু আছে সব তাঁরই। কে আছে এমন যে তাঁর অনুমতি ছাড়া তাঁর কাছে সুপারিশ করবে?

يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۚ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ

إِلَّا بِمَا شَاءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ ۚ وَلَا يَئُودُهُ

حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

তাদের সামনে ও পেছনে যা কিছু আছে তা তিনি জানেন। আর যা তিনি ইচ্ছা করেন তা ছাড়া তাঁর জ্ঞানের কোনো কিছুকেই তারা
পরিবেষ্টন করতে পারে না। তাঁর কুরসী আসমান ও যমীনব্যাপী পরিব্যাপ্ত এবং এগুলোর রক্ষণাবেক্ষণ তাঁকে ক্লান্ত করে না;
আর তিনি সমুচ্চ, মহীয়ান।

৫. দৃষ্টি ও বদনজরের প্রভাব ধ্বংসের আয়াত

নিয়ম: বারবার পড়বেন (অন্তত ৭ বার)

يَكَادُ الْبَرْقُ يَخْطِفُ أَبْصَارَهُمْ

বিদ্যুৎচমক যেন তাদের দৃষ্টিশক্তি কেড়ে নেওয়ার উপক্রম করে। (সূরা বাকার: ২০-এর অংশবিশেষ)

৬. পেট ও কোলন থেকে বদনজর এবং হাসাদ বের করার বিশেষ দোয়া

নিয়ম: বারবার পড়বেন (৭ অথবা ২১ বার)

بِسْمِ اللَّهِ وَبِكَلِمَاتِهِ تَخْرُجُ كُلُّ عَيْنٍ وَحَسَدٍ تَجْمَعَتْ فِي الْبَطْنِ
وَالْمَعِدَةِ وَالْقَوْلُونِ.

আল্লাহর নামে এবং তাঁর পরিপূর্ণ বাণীসমূহের উসিলায় পেট, পাকস্থলী এবং কোলনে জমে থাকা সমস্ত বদনজর ও হিংসা
(হাসাদ) বের হয়ে যাক।

بِسْمِ اللَّهِ تُبْطَلُ كُلُّ عَيْنٍ قَدِيمَةٍ وَجَدِيدَةٍ. بِسْمِ اللَّهِ تُمَزَّقُ كُلُّ
الْعُقَدِ فِي الْبَطْنِ وَالْأَمْعَاءِ.

আল্লাহর নামে পেটের সমস্ত পুরনো ও নতুন বদনজর বাতিল হয়ে যাক। আল্লাহর নামে পেট এবং অন্ত্রে (নাড়িভূঁড়িতে) দেওয়া
সমস্ত জাদুর গিঁট ছিন্নভিন্ন হয়ে যাক।

৭. সূরা ফালাকের শেষাংশ (হিংসা ও জাদুর গিঁট ধ্বংসের আয়াত)

নিয়ম: বারবার পড়বেন (অন্তত ৭ বার)

وَمِن شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

এবং গিঁটে ফুকদানকারী (জাদুকর) নারীদের অনিষ্ট থেকে। এবং হিংসুকের অনিষ্ট থেকে, যখন সে হিংসা করে। (সূরা ফালাক: ৪-৫)

সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

আপনি যে সমস্যাগুলো থেকে বের হতে চান অথবা যে রোগ থেকে সুস্থতা লাভ করতে চান সেই সমস্যা ও রোগ গুলোকে ১, ২, ৩, এভাবে নাম্বার দিয়ে সিরিয়াল অনুযায়ী প্রথমে নোট ডাউন করে নিবেন। পরবর্তীতে এক নম্বরে যে সমস্যা বা রোগটি থাকবে সেটার জন্য একদিন ৩০ মিনিট আপনি নিজেই রুকইয়াহ করবেন, দ্বিতীয় নম্বরে যে সমস্যা বা রোগটি থাকবে সেটার জন্য দ্বিতীয় দিন ৩০ মিনিট রুকইয়াহ করবেন। তৃতীয় দিন তৃতীয় সমস্যা বা রোগটির জন্য, চতুর্থ দিন চতুর্থ সমস্যা বা রোগের জন্য। এভাবে সিরিয়াল অনুযায়ী...

নিজেই নিজের রুকইয়াহ করার নিয়ম

"হে আল্লাহ আমার পেট, পাকস্থলী ও কোলনে জমে থাকা বদনজর, হিংসা এবং এর সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, জ্বীন, শরীরের ভিতরে ও বাইরে থাকা শয়তান জ্বীন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন"

উপরের এই বাংলা দোয়াটি ১৫ মিনিট পাঠ করবেন। আর বাকি ১৫ মিনিট সূরা ফাতিহা, ফালাক এবং নাস পাঠ করবেন। (অথবা উপরের দেওয়া পেট ও কোলনের বদনজর নষ্টের দোয়াগুলো পড়বেন)।

এভাবে বাংলা ১৫ মিনিট দোয়া এবং ১৫ মিনিট কুরআনের আয়াত পাঠ করে মোট ৩০ মিনিট রুকইয়াহ শেষ করার পর পানি, মধু, গেলাপজল, অলিভ অয়েল, সিদর পাতা, এগুলোতে ফুঁ দিয়ে মিশিয়ে ফুঁ দিবেন।

এরপর করার ফলে আপনার নিজের রুকইয়াহও হলো আবার সাথে সাথে আপনার পড়া পানি, পড়া মধু, পড়া তেল ইত্যাদি সব সাপ্লিমেন্ট ব্যবহারের জন্য তৈরি হয়ে গেল।

সাপ্লিমেন্ট ব্যবহার করার নিয়ম

আপনি রুকইয়াহ করে যে পড়া পানি তৈরি করেছেন সেখান থেকে আধা লিটার পড়া পানি নিয়ে তাতে পরিমাণ মতো এবং স্বাদ মতো লেবুর রস, মধু, সিদর পাতা মিশিয়ে শরবত বানিয়ে পুরোটো খেয়ে আপনার জন্য সাপোর্টিভ রুকইয়াহ অ্যাক্টিভ করবেন।

সাজেস্টেড অডিও: পেট ও কোলনের বদনজর এবং জাদুর গিট ধ্বংসের রুকইয়াহ।

● রুকইয়াহ গোসল করবেন সপ্তাহে ১ দিন

গোসলের নিয়ম: এক বালতি গোসলের পানি নিন। তাতে ১ লিটার পড়া পানি, এক চামচ পিঙ্ক সল্ট, ১০-১৫ চামচ গোলাপজল এবং ১ থেকে ৩ চামচ অলিভ অয়েল এবং সাতটি সিদর পাতা বেটে পেস্ট করে পানিতে মিশিয়ে ফেলুন।

এরপর এই ১ বালতি পানি থেকে আরেক বালতি পানি আপনার মাথার উপর থেকে আস্তে আস্তে ঢালবেন এবং পুরো শরীর ম্যাসাজ করবেন। পরবর্তীতে নরমাল ফ্রেশ পানি দিয়ে গোসল করে শরীর পরিষ্কার করে নিবেন।

● পড়া অলিভ অয়েল ব্যবহার করবেন

গোসলের পর এবং রাতে ঘুমানোর আগে পুরো শরীরে পড়া অলিভ অয়েল মেখে নিবেন। বিশেষ করে আপনার শরীরের যে সকল জায়গায় ব্যথা করে, পেট ফাঁপা বা গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা হয়, সেসব স্থানে ঐ পড়া অলিভ অয়েল দিয়ে ম্যাসাজ করবেন।

● পড়া পানি দিয়ে মুখ ধোবেন / স্প্রে করবেন

যখন আপনার বাসায় স্প্রে করবেন, তখন ঐ পানি দিয়ে স্প্রে করা হবে এবং পড়া পানি মিশিয়ে নিয়ে তা দিয়ে বাসার ফ্লোর মুছে নিবেন। একটি স্প্রে বোতলে পড়া পানি এবং সুগন্ধি ছাড়া এমন আতর মিশিয়ে বাসায় স্প্রে করবেন।

● আমল

সূরা কফ ৩ বার রাতে, সকালে সূরা ইয়াসিন, সন্ধ্যায় সূরা ওয়াকিয়া।

● সামর্থ্য অনুযায়ী সুন্নতের নিয়তে সাদাকাহ করবেন

নিষ্মিত মাসনুন আমল করার পাশাপাশি নিজের সামর্থ্য অনুযায়ী সুন্নতের নিয়তে সাদাকাহ আদায় করবেন।