Raqi Faisal Ahmed Sabit

Cumilla Medical College | Al Quranic Ruqyah Healing Center

01886608999 | **WhatsApp** | Telegram

রুকইয়াহ নং ৮ - খেয়ে ফেলা ও পান করা যাদুর রুকইয়াহ / পেটের যাদু নষ্ট করার রুকইয়াহ

(খেয়ে ফেলা ও পান করা যাদুর রুকইয়াহ / পেটের যাদু নষ্ট করার রুকইয়াহ)

শুরু করার দোয়া

নিম্নোক্ত দোয়াটি **৩ বার** পড়ুন:

بِسْمِ اللَّهِ ذِي الشَّأْنِ، عَظِيمِ الْبُرْهَانِ، شَدِيدِ السُّلْطَانِ، مَا شَاءَ اللَّهُ كَانَ، وَأَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ

> অনুবাদ: মহান মর্যাদাবান, সুমহান প্রমাণের অধিকারী, কঠোর কর্তৃত্বের অধিকারী আল্লাহর নামে শুরু করছি। আল্লাহ যা চান তাই হয়। আমি শয়তান থেকে আল্লাহর কাছে আশ্রয় চাইছি।

নিম্নোক্ত বাক্যটি **১৯ বার** পড়ুন:

بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

উচ্চারণ: বিসমিল্লাহির রহমানির রহীম

৩ বার

১ **সূরা আল-ফাতিহা**

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

> অনুবাদ: শুরু করছি আল্লাহর নামে যিনি পরম করুণাময়, অতি দয়ালু। (১) যাবতীয় প্রশংসা আল্লাহ তা'আলার যিনি সকল সৃষ্টি জগতের পালনকর্তা। (২) যিনি নিতান্ত মেহেরবান ও দয়ালু। (৩) যিনি বিচার দিনের মালিক। (৪) আমরা একমাত্র আপনারই ইবাদত করি এবং শুধুমাত্র আপনারই সাহায্য প্রার্থনা করি। (৫) আমাদেরকে সরল পথ দেখান। (৬) সে সমস্ত লোকের পথ, যাদেরকে আপনি নিআমত দান করেছেন। (৭) তাদের পথ নয়, যাদের প্রতি আপনার গজব নাযিল হয়েছে এবং যারা পথভ্রষ্ট হয়েছে।

৩ বার

২ **আয়াতুল কুরসী (সূরা বাকারা: ২৫৫)**

اللَّهُ لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَّهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۗ مَن ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِندَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۚ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۖ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ۚ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ ۖ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ

> অনুবাদ: আল্লাহ, তিনি ছাড়া কোন (সত্য) ইলাহ নেই। তিনি চিরঞ্জীব, সর্বসত্তার ধারক। তাঁকে তন্দ্রা ও নিদ্রা স্পর্শ করে না। আসমানসমূহ ও যমিনে যা কিছু আছে, সব তাঁরই। কে সে, যে তাঁর অনুমতি ছাড়া তাঁর কাছে সুপারিশ করবে? তাদের সামনে ও পিছনে যা কিছু আছে, তা তিনি জানেন। আর যা তিনি ইচ্ছে করেন, তা ছাড়া তাঁর জ্ঞানের কোন কিছুকেই তারা পরিবেষ্টন করতে পারে না। তাঁর ‘কুরসী’ আসমানসমূহ ও যমিনকে পরিব্যাপ্ত করে আছে; আর এ দু’টোর রক্ষণাবেক্ষণ তাঁর জন্য বোঝা হয় না। আর তিনি সুউচ্চ, সুমহান।

৩ পেটে আগুন ভক্ষণকারীদের প্রসঙ্গ (সূরা আল-বাকারা: ১৭৪)

إِنَّ الَّذِينَ يَكْتُمُونَ مَا أَنزَلَ اللَّهُ مِنَ الْكِتَابِ وَيَشْتَرُونَ بِهِ ثَمَنًا قَلِيلًا ۙ

أُولَٰئِكَ مَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ إِلَّا النَّارَ وَلَا يُكَلِّمُهُمُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَلَا

يُزَكِّيهِمْ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ

> অনুবাদ: নিশ্চয় যারা গোপন করে যা আল্লাহ কিতাব হতে নাযিল করেছেন এবং এর বিনিময়ে সামান্য মূল্য গ্রহণ করে, তারা তাদের পেটে আগুন ছাড়া আর কিছুই ভক্ষণ করে না। আর কেয়ামতের দিন আল্লাহ তাদের সাথে কথা বলবেন না এবং তাদেরকে পবিত্র করবেন না। আর তাদের জন্য রয়েছে যন্ত্রণাদায়ক আজাব।

৪ ইমরানের স্ত্রীর মানত (গর্ভস্থ সন্তান) (সূরা আলে-ইমরান: ৩৫)

إِذْ قَالَتِ امْرَأَتُ عِمْرَانَ رَبِّ إِنِّي نَذَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ

مِنِّي ۖ إِنَّكَ أَنتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

> অনুবাদ: স্মরণ কর, যখন ইমরানের স্ত্রী বলল, ‘হে আমার রব, আমার গর্ভে যা আছে, নিশ্চয় আমি তা আপনার জন্য মানত করলাম মুক্ত হিসেবে। সুতরাং আমার পক্ষ থেকে আপনি কবুল করুন। নিশ্চয় আপনি সর্বশ্রোতা, সর্বজ্ঞ’।

৫ গবাদি পশুর পেটের বাচ্চা (সূরা আল-আনআম: ১৩৯)

وَقَالُوا مَا فِي بُطُونِ هَٰذِهِ الْأَنْعَامِ خَالِصَةٌ لِّذُكُورِنَا وَمُحَرَّمٌ عَلَىٰ أَزْوَاجِنَا ۖ وَإِن يَكُن مَّيْتَةً فَهُمْ فِيهِ شُرَكَاءُ ۚ سَيَجْزِيهِمْ وَصْفَهُمْ ۚ إِنَّهُ حَكِيمٌ عَلِيمٌ

> অনুবাদ: আর তারা বলে, 'এ গবাদি পশুগুলোর পেটে যা আছে, তা আমাদের পুরুষদের জন্য নির্দিষ্ট এবং আমাদের স্ত্রীদের জন্য হারাম'। আর যদি তা মৃত হয়, তবে তারা সকলে এতে অংশীদার। অচিরেই তিনি তাদেরকে তাদের বর্ণনার প্রতিফল দেবেন। নিশ্চয় তিনি প্রজ্ঞাময়, সর্বজ্ঞ।

৬ গবাদি পশুর পেটের দুধ (সূরা আন-নাহল: ৬৬)

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۖ نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِّلشَّارِبِينَ

> অনুবাদ: আর নিশ্চয় গবাদি পশুদের মধ্যে তোমাদের জন্য শিক্ষা রয়েছে। আমি তোমাদেরকে পান করাই তাদের পেটে যা আছে তা থেকে- গোবর ও রক্তের মধ্য থেকে, বিশুদ্ধ দুধ, যা পানকারীদের জন্য স্বাচ্ছন্দ্যকর।

৭ মৌমাছির পেট থেকে নির্গত পানীয় (মধু) (সূরা আন-নাহল: ৬৯)

ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ

> অনুবাদ: 'তারপর প্রত্যেক ফল থেকে আহার কর এবং তোমার রবের সহজ পথগুলোতে চল'। তার (মৌমাছির) পেট থেকে এমন পানীয় বের হয়, যার রঙ ভিন্ন ভিন্ন; যাতে মানুষের জন্য আরোগ্য রয়েছে। নিশ্চয় এতে নিদর্শন রয়েছে সেই কওমের জন্য যারা চিন্তা করে।

৮ মাতৃগর্ভ থেকে নির্গমন (সূরা আন-নাহল: ৭৮)

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۙ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

> অনুবাদ: আর আল্লাহ তোমাদেরকে তোমাদের মায়েদের পেট থেকে বের করেছেন এমন অবস্থায় যে, তোমরা কিছুই জানতে না। আর তিনি তোমাদেরকে কান, চোখ ও অন্তর দিয়েছেন যাতে তোমরা শুকরিয়া আদায় কর।

৯ কাফিরদের পেটের নাড়িভুঁড়ি গলিয়ে দেয়া (সূরা আল-হজ্জ: ১৯-২১)

هَذَانِ خَصْمَانِ اخْتَصَمُوا فِي رَبِّهِمْ ۖ فَالَّذِينَ كَفَرُوا قُطِّعَتْ لَهُمْ ثِيَابٌ

مِّن نَّارٍ يُصَبُّ مِن فَوْقِ رُءُوسِهِمُ الْحَمِيمُ ۝ يُصْهَرُ بِهِ مَا فِي بُطُونِهِمْ

وَالْجُلُودُ ۝ وَلَهُم مَّقَامِعُ مِنْ حَدِيدٍ

> অনুবাদ: এই দু'টি বিবাদমান পক্ষ, তারা তাদের রব সম্পর্কে বিতর্কে লিপ্ত হয়েছে। সুতরাং যারা কুফরী করেছে, তাদের জন্য আগুনের পোশাক কেটে তৈরি করা হয়েছে। তাদের মাথার ওপর থেকে ঢেলে দেওয়া হবে ফুটন্ত পানি। (১৯) এর দ্বারা তাদের পেটে যা আছে এবং তাদের চামড়া গলিয়ে দেওয়া হবে। (২০) আর তাদের জন্য থাকবে লোহার হাতুড়ি। (২১)

নির্দেশনা: "ইউসহরু বিহি মা ফি বুতুনিহিম" (يُصْهَرُ بِهِ مَا فِي بُطُونِهِمْ) অর্থাৎ "এর দ্বারা তাদের পেটে যা আছে... গলিয়ে দেওয়া হবে" অংশটি ৭ বার পুনরাবৃত্তি করতে হবে।

১০ গবাদি পশুর উপকারিতা (সূরা আল-মুমিনূন: ২১)

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۖ نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ

كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ

> অনুবাদ: আর নিশ্চয় চতুষ্পদ জন্তুর মধ্যে তোমাদের জন্য শিক্ষা রয়েছে। তাদের পেটে যা আছে তা থেকে আমি তোমাদেরকে পান করাই এবং তাতে তোমাদের জন্য প্রচুর উপকারিতা রয়েছে। আর তা থেকে তোমরা আহার করে থাক।

১১ পেটে ভর দিয়ে চলা প্রাণী (সূরা আন-নূর: ৪৫)

وَاللَّهُ خَلَقَ كُلَّ دَابَّةٍ مِّن مَّاءٍ ۖ فَمِنْهُم مَّن يَمْشِي عَلَىٰ بَطْنِهِ وَمِنْهُم مَّن
يَمْشِي عَلَىٰ رِجْلَيْنِ وَمِنْهُم مَّن يَمْشِي عَلَىٰ أَرْبَعٍ ۚ يَخْلُقُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ ۚ
إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

> অনুবাদ: আর আল্লাহ সমস্ত প্রাণীকে পানি থেকে সৃষ্টি করেছেন। অতঃপর তাদের মধ্যে কেউ পেটে ভর দিয়ে চলে, আবার কেউ দুই পায়ে চলে এবং কেউ চার পায়ে চলে। আল্লাহ যা চান সৃষ্টি করেন। নিশ্চয় আল্লাহ সব কিছুর ওপর ক্ষমতাবান।

১২ যাক্কুম গাছ ও পেটের আজাব (সূরা আস-সাফফাত: ৬২-৬৮)

أَذَٰلِكَ خَيْرٌ نُّزُلًا أَمْ شَجَرَةُ الزَّقُّومِ ۝ إِنَّا جَعَلْنَاهَا فِتْنَةً لِّلظَّالِمِينَ ۝ إِنَّهَا شَجَرَةٌ تَخْرُجُ فِي أَصْلِ الْجَحِيمِ ۝ طَلْعُهَا كَأَنَّهُ رُءُوسُ الشَّيَاطِينِ ۝ فَإِنَّهُمْ لَآكِلُونَ مِنْهَا فَمَالِئُونَ مِنْهَا الْبُطُونَ ۝ ثُمَّ إِنَّ لَهُمْ عَلَيْهَا لَشَوْبًا مِّنْ حَمِيمٍ ۝ ثُمَّ إِنَّ مَرْجِعَهُمْ لَإِلَى الْجَحِيمِ

অনুবাদ: আপ্যায়নের জন্য কি ওটাই (জান্নাত) শ্রেয় না যাক্কুম গাছ? (৬২) নিশ্চয় আমি ওটাকে যালিমদের জন্য ফিতনা বানিয়েছি। (৬৩) নিশ্চয় সেটি এমন একটি গাছ যা জাহান্নামের তলদেশ থেকে বের হয়। (৬৪) তার মোচাগুলো যেন শয়তানের মাথা। (৬৫) তারা তো তা থেকে খাবে এবং তা দিয়ে পেট ভর্তি করবে। (৬৬) তারপর এর ওপর তাদের জন্য থাকবে ফুটন্ত পানির মিশ্রণ। (৬৭) অতঃপর তাদের গন্তব্য হবে নিশ্চিতভাবে জাহান্নামের দিকে। (৬৮)

১৩ ইউনুস (আ.) মাছের পেটে (সূরা আস-সাফফাত: ১৪৩-১৪৫)

فَلَوْلَا أَنَّهُ كَانَ مِنَ الْمُسَبِّحِينَ ۝ لَلَبِثَ فِي بَطْنِهِ إِلَىٰ يَوْمِ يُبْعَثُونَ ۝ فَنَبَذْنَاهُ بِالْعَرَاءِ وَهُوَ سَقِيمٌ

অনুবাদ: অতঃপর সে যদি তাসবীহ পাঠকারীদের অন্তর্ভুক্ত না হতো। (১৪৩) তবে সে উত্থান দিবস পর্যন্ত তার (মাছের) পেটেই থাকত। (১৪৪) অতঃপর আমি তাকে তৃণহীন প্রান্তরে নিক্ষেপ করলাম, আর সে ছিল রুগ্ন। (১৪৫)

১৪ মাতৃগর্ভে তিন অন্ধকার (সূরা আয-যুমার: ৬)

خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَأَنزَلَ لَكُم مِّنَ الْأَنْعَامِ
ثَمَانِيَةَ أَزْوَاجٍ ۚ يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِّن بَعْدِ خَلْقٍ فِي
ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ ۚ ذَٰلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَهُ الْمُلْكُ ۖ لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ ۖ فَأَنَّىٰ تُصْرَفُونَ

> অনুবাদ: তিনি তোমাদেরকে একটি মাত্র নফস থেকে সৃষ্টি করেছেন। তারপর তা থেকে তার জোড়া সৃষ্টি করেছেন এবং তিনি তোমাদের জন্য চতুষ্পদ জন্তু থেকে আট প্রকার নাযিল করেছেন। তিনি তোমাদের মায়েদের পেটে তোমাদেরকে সৃষ্টি করেন, পর্যায়ক্রমে একের পর এক, তিনটি অন্ধকারে। তিনিই আল্লাহ, তোমাদের রব; সর্বময় কর্তৃত্ব তাঁরই। তিনি ছাড়া কোন (সত্য) ইলাহ নেই। অতএব তোমাদেরকে কোথায় ফিরানো হচ্ছে?

১৫ যাক্কুম গাছ পেটে ফুটবে (সূরা আদ-দুখান: ৪৩-৪৯)

إِنَّ شَجَرَتَ الزَّقُّومِ ۝ طَعَامُ الْأَثِيمِ ۝ كَالْمُهْلِ يَغْلِي فِي الْبُطُونِ
۝ كَغَلْيِ الْحَمِيمِ ۝ خُذُوهُ فَاعْتِلُوهُ إِلَىٰ سَوَاءِ الْجَحِيمِ ۝ ثُمَّ
صُبُّوا فَوْقَ رَأْسِهِ مِنْ عَذَابِ الْحَمِيمِ ۝ ذُقْ إِنَّكَ أَنتَ الْعَزِيزُ الْكَرِيمُ

> অনুবাদ: নিশ্চয় যাক্কুম গাছ (৪৩) পাপিষ্ঠদের খাদ্য। (৪৪) গলিত তামার মত, পেটের মধ্যে ফুটতে থাকবে, (৪৫) ফুটন্ত পানির মত। (৪৬) (বলা হবে,) 'একে ধর এবং টেনে নিয়ে যাও জাহান্নামের মধ্যস্থলে'। (৪৭) 'তারপর তার মাথার ওপর ফুটন্ত পানির আজাব ঢেলে দাও'। (৪৮) 'স্বাদ গ্রহণ কর, তুমি তো সম্মানিত, সম্ভ্রান্ত'! (৪৯)

১৬ মক্কা উপত্যকা (পেট) (সূরা আল-ফাতহ: ২৪)

وَهُوَ الَّذِي كَفَّ أَيْدِيَهُمْ عَنكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ عَنْهُم بِبَطْنِ مَكَّةَ مِن بَعْدِ أَنْ
أَظْفَرَكُمْ عَلَيْهِمْ ۚ وَكَانَ اللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرًا

> অনুবাদ: আর তিনিই মক্কা উপত্যকায় (পেটে) তাদের হাত তোমাদের থেকে এবং তোমাদের হাত তাদের থেকে নিবৃত্ত রেখেছেন, তাদের ওপর তোমাদেরকে বিজয়ী করার পর। আর তোমরা যা আমল কর আল্লাহ তার সম্যক দ্রষ্টা।

১৭ **মাতৃগর্ভের অবস্থা সম্পর্কে আল্লাহর জ্ঞান (সূরা আন-নাজম: ৩২)**

الَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ إِلَّا اللَّمَمَ ۚ إِنَّ رَبَّكَ وَاسِعُ
الْمَغْفِرَةِ ۚ هُوَ أَعْلَمُ بِكُمْ إِذْ أَنشَأَكُم مِّنَ الْأَرْضِ وَإِذْ أَنتُمْ أَجِنَّةٌ فِي
بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ ۖ فَلَا تُزَكُّوا أَنفُسَكُمْ ۖ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَىٰ

> অনুবাদ: যারা ছোট-খাট অপরাধ ছাড়া কবীরা গুনাহ ও অশ্লীল কাজ থেকে বিরত থাকে। নিশ্চয় তোমার রব ক্ষমার ব্যাপারে প্রশস্ত। তিনি তোমাদের সম্পর্কে সম্যক অবগত, যখন তিনি তোমাদেরকে মাটি থেকে সৃষ্টি করেছেন... এবং যখন তোমরা তোমাদের মায়েদের পেটে ভ্রূণরূপে ছিলে। অতএব তোমরা নিজদেরকে পবিত্র ভেবো না। কে তাকওয়া অবলম্বন করেছে সে সম্পর্কে তিনিই সম্যক অবগত।

১৮ **বিভ্রান্তদের খাদ্য যাক্কুম (সূরা আল-ওয়াকিয়া: ৫১-৫৪)**

ثُمَّ إِنَّكُمْ أَيُّهَا الضَّالُّونَ الْمُكَذِّبُونَ ۝ لَآكِلُونَ مِن شَجَرٍ مِّن زَقُّومٍ ۝
فَمَالِئُونَ مِنْهَا الْبُطُونَ ۝ فَشَارِبُونَ عَلَيْهِ مِنَ الْحَمِيمِ

> অনুবাদ: তারপর হে বিভ্রান্ত মিথ্যারোপকারীরা, (৫১) তোমরা অবশ্যই যাক্কুম গাছ থেকে খাবে, (৫২) অতঃপর তা দিয়ে পেট ভর্তি করবে। (৫৩) তারপর তার ওপর পান করবে ফুটন্ত পানি। (৫৪)

১৯ **পানির ঝর্ণা প্রবাহিত হওয়া (বিস্ফোরণ) (সূরা আল-বাকারা: ৬০)**

وَإِذِ اسْتَسْقَىٰ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ فَقُلْنَا اضْرِب بِّعَصَاكَ الْحَجَرَ ۖ فَانفَجَرَتْ

مِنْهُ اثْنَتَا عَشْرَةَ عَيْنًا

> অনুবাদ: আর যখন মূসা তার কওমের জন্য পানি চাইল, তখন আমি বললাম, 'তোমার লাঠি দ্বারা পাথরকে আঘাত কর'। ফলে তা থেকে বারটি ঝর্ণা প্রবাহিত হলো।

নির্দেশনা: 'ফানফাজারাত' (فَانفَجَرَتْ) শব্দটি ৩৩ বার পুনরাবৃত্তি করতে হবে।

২০ **মুখের জড়তা ও গিট খোলা (সূরা ত্বহা: ২৫-২৮)**

رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ۝ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ۝ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن

لِّسَانِي ۝ يَفْقَهُوا قَوْلِي

> অনুবাদ: 'হে আমার রব, আমার বক্ষ প্রশস্ত করে দিন। এবং আমার কাজ সহজ করে দিন। আর আমার জিহ্বার জড়তা (গিট) খুলে দিন। যাতে তারা আমার কথা বুঝতে পারে'।

নির্দেশনা: 'ওয়াহলুল উকদাতান' (وَاحْلُلْ عُقْدَةً) অংশটি ৩৩ বার পুনরাবৃত্তি করতে হবে।

আধ্যাত্মিক চিকিৎসা (রুহানী)

২১ ধ্বংসকারী বায়ু (সূরা আল-আহকাফ: ২৪-২৫)

رِيحٌ فِيهَا عَذَابٌ أَلِيمٌ تُدَمِّرُ كُلَّ شَيْءٍ بِأَمْرِ رَبِّهَا

> অনুবাদ: এমন বায়ু যাতে রয়েছে যন্ত্রণাদায়ক আজাব। তা তার রবের নির্দেশে সব কিছু ধ্বংস করে দেবে।

নির্দেশনা: এই অংশটি ৩৩ বার পুনরাবৃত্তি করতে হবে।

৭ বার

২২ নির্গমন সম্পর্কিত আয়াতাংশ

يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ

অনুবাদ: তার পেট থেকে পানীয় নির্গত হয়।

২৩ গোপন বিষয় প্রকাশ

وَاللَّهُ مُخْرِجٌ مَّا كُنتُمْ تَكْتُمُونَ

অনুবাদ: আর আল্লাহ তা প্রকাশকারী যা তোমরা গোপন করছিলে।

২৪ মৃত থেকে জীবন্ত বের করা

يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ

অনুবাদ: তিনি মৃত থেকে জীবন্তকে বের করেন।

২৫ জমিনের ভার বের করা

وَأَخْرَجَتِ الْأَرْضُ أَثْقَالَهَا

অনুবাদ: আর জমিন তার বোঝা বের করে দেবে।

৩ বার

২৬ **সূরা আল-ইখলাস**

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝ وَلَمْ يَكُن لَّهُ كُفُوًا أَحَدٌ

> অনুবাদ: বলুন, তিনি আল্লাহ, এক-অদ্বিতীয়। আল্লাহ অমুখাপেক্ষী। তিনি কাউকে জন্ম দেননি এবং তাঁকেও জন্ম দেয়া হয়নি। আর তাঁর সমতুল্য কেউই নেই।

৩ বার

২৭ **সূরা আল-ফালাক**

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ۝ مِن شَرِّ مَا خَلَقَ ۝ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ۝ وَمِن شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ۝ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

> অনুবাদ: বলুন, আমি আশ্রয় চাই প্রভাতের রবের। তিনি যা সৃষ্টি করেছেন তার অনিষ্ট হতে। আর অন্ধকার রাতের অনিষ্ট হতে, যখন তা ছেয়ে যায়। আর গিরায় ফুঁকদানকারী নারীদের অনিষ্ট হতে। এবং হিংসুকের অনিষ্ট হতে যখন সে হিংসা করে।

৩ বার

২৮ **সূরা আন-নাস**

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ۝ مَلِكِ النَّاسِ ۝ إِلَٰهِ النَّاسِ ۝ مِن شَرِّ
الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ۝ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ۝ مِنَ
الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ

> অনুবাদ: বলুন, আমি আশ্রয় চাই মানুষের রবের। মানুষের অধিপতির। মানুষের ইলাহের। আত্মগোপনকারী কুমন্ত্রণাদাতার অনিষ্ট হতে। যে মানুষের অন্তরে কুমন্ত্রণা দেয়। জিন ও মানুষের মধ্য হতে।