بِسْمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحْمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

এমবিবিএস শিক্ষার্থী, কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

WhatsApp: 01886608999 | Telegram: Al Quranic Ruqyah Healing

সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

মরণাপন্ন ও জটিল ব্যাধির রুকইয়াহ (আয়াতে ইহইয়া)

আপনি যে সমস্যাগুলো থেকে বের হতে চাচ্ছেন অথবা যে রোগ থেকে সুস্থতা লাভ করতে চাচ্ছেন সেই সমস্যা ও রোগ গুলোকে ১,২,৩, এভাবে নাম্বার দিয়ে সিরিয়াল অনুযায়ী প্রথমত 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 .... সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, উক্কাদ, শরীরের ভিতরে ও বাহিরে থাকা শয়তান জ্বিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন"

উপরোক্ত এই বাংলা দোয়াটি ১৫ মিনিট পাঠ করবেন। আর বাকি ১৫ মিনিট নিচে দেওয়া **আয়াতে ইহইয়া (জীবন দানকারী আয়াতসমূহ)** পাঠ করবেন।

> **আয়াতে ইহইয়া-এর কার্যকারিতা:** এই আয়াতগুলো মরণাপন্ন রোগী (গভীর কোমা, ব্রেন ডেথ, ক্যান্সার), হত্যার জাদুতে আক্রান্ত এবং অবাধ্য জিনদের দ্বারা আক্রান্ত হয়ে জ্ঞান বা চলাচলের শক্তি হারিয়ে ফেলা রোগীদের ক্ষেত্রে অত্যন্ত কার্যকরী। জিনুন, মানসিক প্রতিবন্ধকতা, অঙ্গের সংকোচন, চুল পড়া এবং মৃতপ্রায় যেকোনো অবস্থার জন্য এটি ফলপ্রসূ।

এভাবে বাংলায় ১৫ মিনিট দোয়া এবং ১৫ মিনিট কুরআনের আয়াত পাঠ করে মোট ৩০ মিনিটের রুকইয়াহ শেষ করার পর পানি, মধু, গোলাপজল, অলিভ অয়েল, সিদর পাতা, এগুলোতে হাওয়া ফুঁক দিয়ে মিশ্রিত ফুঁ দিবেন। এরূপ করার ফলে আপনার নিজের রুকইয়াহও হলো আবার সাথে সাথে আপনার পড়া পানি, পড়া মধু, পড়া তেল ইত্যাদি সব সাপ্লিমেন্ট ব্যবহারের জন্য তৈরি হয়ে গেল।

১

كَيْفَ تَكْفُرُونَ بِاللَّهِ وَكُنتُمْ أَمْوَاتاً فَأَحْيَاكُمْ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ

ثُمَّ يُحْيِيكُمْ ثُمَّ إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ

উচ্চারণ: কাইফা তাকফুরূনা বিল্লাহি ওয়া কুনতুম আমওয়াতান ফাআহয়াকুম ছুম্মা ইয়ুমীতুকুম ছুম্মা ইয়ুহ্যীকুম ছুম্মা ইলাইহি তুরজো‘ঊন।

অর্থ: কীভাবে তোমরা আল্লাহর সাথে কুফরি করো, অথচ তোমরা ছিলে মৃত, অতঃপর তিনি তোমাদেরকে জীবিত করেছেন; আবার তিনি তোমাদেরকে মৃত্যু দেবেন, পুনরায় তোমাদেরকে জীবিত করবেন; অতঃপর তাঁরই দিকে তোমাদেরকে প্রত্যাবর্তিত করা হবে। [সূরা আল-বাকারাহ: ২৮]

২

فَقُلْنَا اضْرِبُوهُ بِبَعْضِهَا كَذَلِكَ يُحْيِ اللَّهُ الْمَوْتَى وَيُرِيكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ

উচ্চারণ: ফাকুলনাদ রিবূহু বিবা‘দিহা কাযালিকা ইয়ুহ্যিল্লাহুল মাওতা ওয়া ইয়ুরীকুম আয়াতিহী লা‘আল্লাকুম তা‘ক্বিলূন।

অর্থ: অতঃপর আমি বললাম, ‘তোমরা তাকে এর (গরুর) কোনো একটি অংশ দিয়ে আঘাত করো। এভাবেই আল্লাহ মৃতকে জীবিত করেন এবং তোমাদেরকে তাঁর নিদর্শনসমূহ দেখান, যাতে তোমরা অনুধাবন করতে পারো। [সূরা আল-বাকারাহ: ৭৩]

৩

وَلا تَقُولُوا لِمَنْ يُقْتَلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتٌ بَلْ أَحْيَاءٌ وَلَكِنْ لا تَشْعُرُونَ

উচ্চারণ: ওয়া লা তাকূলূ লিমাঁই ইয়ুক্বতালু ফী সাবীলিল্লাহি আমওয়াতুন বাল আহয়াউঁও ওয়ালাকিল লা তাশ‘উরূন।

অর্থ: আর যারা আল্লাহর পথে নিহত হয়, তাদেরকে মৃত বোলো না; বরং তারা জীবিত, কিন্তু তোমরা তা উপলব্ধি করতে পারো না। [সূরা আল-বাকারাহ: ১৫৪]

أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ خَرَجُوا مِنْ دِيَارِهِمْ وَهُمْ أُلُوفٌ حَذَرَ

الْمَوْتِ فَقَالَ لَهُمْ اللَّهُ مُوتُوا ثُمَّ أَحْيَاهُمْ إِنَّ اللَّهَ لَذُو

فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لا يَشْكُرُونَ

উচ্চারণ: আলাম তরো ইলাল্লাযীনা খোরোজূ মিন দিয়ারিহিম ওয়া হুম উলূফুন হাযারোল মাওতি ফাক্বোলা লাহুমুল্লাহু মূতু ছুম্মা আহয়াহুম ইন্নাল্লাহা লাযূ ফাদলিন ‘আলান নাসি ওয়ালাকিন্না আকছারোন নাসি লা ইয়াশকুরূন।

অর্থ: তুমি কি তাদেরকে দেখনি, যারা মৃত্যুভয়ে নিজেদের ঘরবাড়ি ছেড়ে বেরিয়েছিল, অথচ তারা ছিল হাজার হাজার? অতঃপর আল্লাহ তাদেরকে বললেন, ‘তোমরা মরে যাও’। তারপর তিনি তাদেরকে জীবিত করলেন। নিশ্চয়ই আল্লাহ মানুষের প্রতি অনুগ্রহশীল, কিন্তু অধিকাংশ মানুষ শুকরিয়া আদায় করে না। [সূরা আল-বাকারাহ: ২৪৩]

أَوْ كَالَّذِي مَرَّ عَلَى قَرْيَةٍ وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَى عُرُوشِهَا

قَالَ أَنَّى يُحْيِي هَذِهِ اللَّهُ بَعْدَ مَوْتِهَا فَأَمَاتَهُ اللَّهُ مِائَةَ

عَامٍ ثُمَّ بَعَثَهُ قَالَ كَمْ لَبِثْتَ قَالَ لَبِثْتُ يَوْماً أَوْ بَعْضَ

يَوْمٍ قَالَ بَلْ لَبِثْتَ مِائَةَ عَامٍ فَانظُرْ إِلَى طَعَامِكَ

وَشَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ وَانظُرْ إِلَى حِمَارِكَ وَلِنَجْعَلَكَ آيَةً

لِلنَّاسِ وَانظُرْ إِلَى الْعِظَامِ كَيْفَ نُنشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوهَا

لَحْماً فَلَمَّا تَبَيَّنَ لَهُ قَالَ أَعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ

قَدِيرٌ

উচ্চারণ: আও কাল্লাযী মাররো ‘আলা ক্বোরইয়াতিঁও ওয়া হিয়া খোওয়িয়াতুন ‘আলা ‘উরূশিহা ক্বোলা আন্না ইয়ুহ্যী হাযিহিল্লাহু বা‘দা মাওতিহা ফামাআতাহুল্লাহু মিআতা ‘আম... কাইফা নুনশিযুহা ছুম্মা নাকসূহা লাহামান... ক্বোদীর।

অর্থ: অথবা সেই ব্যক্তির মতো, যে এমন এক জনপদ অতিক্রম করছিল যা তার ছাদসহ ধসে পড়েছিল। সে বলল, ‘মৃত্যুর পর আল্লাহ কীভাবে একে জীবিত করবেন?’ তখন আল্লাহ তাকে একশ বছর মৃত তাখলেন, অতঃপর তাকে

পুনরুজ্জীবিত করলেন... এবং হাড়গুলোর দিকে তাকাও, কীভাবে আমি তা জোড়া লাগাই, তারপর তাতে গোশত পরাই...। [সূরা আল-বাকারাহ: ২৫৯]

৬

وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِ الْمَوْتَى قَالَ

أَوَلَمْ تُؤْمِنْ قَالَ بَلَى وَلَكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قَلْبِي قَالَ فَخُذْ

أَرْبَعَةً مِنْ الطَّيْرِ فَصُرْهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ اجْعَلْ عَلَى كُلِّ جَبَلٍ

مِنْهُنَّ جُزْءاً ثُمَّ ادْعُهُنَّ يَأْتِينَكَ سَعْياً وَاعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ

عَزِيزٌ حَكِيمٌ

উচ্চারণ: ওয়া ইয ক্বোলা ইবরাহীমু রব্বি অরিনী কাইফা তুহ্যিল মাওতা ক্বোলা আওয়ালাম তু'মিন ক্বোলা বালা ওয়ালাকিল লিয়াত্বমা-ইন্না ক্বোলবী...

অর্থ: আর স্মরণ করো, যখন ইবরাহিম বলল, 'হে আমার রব! আমাকে দেখান কীভাবে আপনি মৃতকে জীবিত করেন।' আল্লাহ বললেন, 'তুমি কি বিশ্বাস করো না?' সে বলল, 'অবশ্যই, কিন্তু আমার অন্তর প্রশান্ত হওয়ার জন্য।'... [সূরা আল-বাকারাহ: ২৬০]

৭

أَوَمَنْ كَانَ مَيْتاً فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُوراً يَمْشِي بِهِ فِي

النَّاسِ كَمَنْ مَثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا كَذَلِكَ

زُيِّنَ لِلْكَافِرِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

উচ্চারণ: আওয়ামান কানা মাইতান ফাআহয়াইনাহু ওয়া জা‘আলনা লাহু নূরন ইয়ামশী বিহী ফিন নাসি কামান মাছালুহু ফিজ জুলুমাতি লাইসা বিখোরিজিম মিনহা...

অর্থ: আর যে মৃত ছিল, অতঃপর আমি তাকে জীবিত করেছি এবং তাকে এমন এক আলো দিয়েছি যা নিয়ে সে মানুষের মাঝে চলে, সে কি ঐ ব্যক্তির মতো যে অন্ধকারে রয়েছে এবং তা থেকে বের হওয়ার নয়? [সূরা আল-আনআম: ১২২]

৮

وَسَلامٌ عَلَيْهِ يَوْمَ وُلِدَ وَيَوْمَ يَمُوتُ وَيَوْمَ يُبْعَثُ حَيّاً

উচ্চারণ: ওয়া সালামুন ‘আলাইহি ইয়াওমা উলিদা ওয়া ইয়াওমা ইয়ামূতু ওয়া ইয়াওমা ইয়ুব‘আছু হাইয়্যান।

অর্থ: আর তার প্রতি শান্তি যেদিন সে জন্মগ্রহণ করেছে, যেদিন সে মৃত্যুবরণ করবে এবং যেদিন তাকে জীবিত অবস্থায় পুনরুত্থিত করা হবে। [সূরা মারইয়াম: ১৫]

৯

أَوَلَمْ يَرَى الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضَ كَانَتَا رَتْقاً فَفَتَقْنَاهُمَا وَجَعَلْنَا مِنْ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلا يُؤْمِنُونَ

উচ্চারণ: আওয়ালাম ইয়ারোল্লাযীনা কাফারূ আন্নাস সামাওয়াতি ওয়াল আরদো কানাতা রতক্বোন ফাফাতাক্বোনাহুমা ওয়া জা‘আলনা মিনাল মা-ই কুল্লা শাইয়িন হাইয়্যিন আফালা ইয়ু’মিনূন।

অর্থ: যারা কুফরি করেছে তারা কি দেখে না যে, আসমান ও জমিন মিশে ছিল, অতঃপর আমি সেগুলোকে পৃথক করে দিয়েছি এবং প্রাণবান সবকিছু আমি পানি থেকে সৃষ্টি করেছি? তবুও কি তারা ঈমান আনবে না? [সূরা আল-আম্বিয়া: ৩০]

১০

ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ هُوَ الْحَقُّ وَأَنَّهُ يُحْيِ الْمَوْتَى وَأَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

উচ্চারণ: যালিকা বিআন্নাল্লাহা হুওয়াল হাক্কু ওয়া আন্নাহু ইয়ুহ্‌য়িল মাওতা ওয়া আন্নাহু ‘আলা কুল্লি শাইয়িন ক্বোদীর।

অর্থ: এটা এ জন্য যে, আল্লাহই সত্য এবং তিনিই মৃতকে জীবিত করেন আর তিনি সবকিছুর ওপর ক্ষমতাবান। [সূরা আল-হাজ্জ: ৬]

১১

وَهُوَ الَّذِي أَحْيَاكُمْ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيكُمْ إِنَّ الإِنسَانَ لَكَفُورٌ

উচ্চারণ: ওয়া হুওয়াল্লাযী আহয়াকুম ছুম্মা ইয়ুমীতুকুম ছুম্মা ইয়ুহ্যীকুম ইন্নাল ইনসানা লাকাফূর।

অর্থ: আর তিনিই তোমাদেরকে জীবন দিয়েছেন, তারপর তিনিই তোমাদের মৃত্যু ঘটাবেন, আবার তিনি তোমাদেরকে জীবিত করবেন; মানুষ তো বড়ই অকৃতজ্ঞ। [সূরা আল-হাজ্জ: ৬৬]

১২

وَالَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحْيِينِ

উচ্চারণ: ওয়াল্লাযী ইয়ুমীতুনী ছুম্মা ইয়ুহ্যীনি।

অর্থ: এবং যিনি আমাকে মৃত্যু দেবেন, অতঃপর আমাকে জীবিত করবেন। [সূরা আশ-শুআরা: ৮১]

১৩

يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنْ الْمَيِّتِ وَيُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنْ الْحَيِّ

وَيُحْيِ الأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَكَذَلِكَ تُخْرَجُونَ

উচ্চারণ: ইয়ুখরিজুল হাইয়্যা মিনাল মায়্যিতি ওয়া ইয়ুখরিজুল মায়্যিতা মিনাল হাইয়্যি ওয়া ইয়ুহ্যিল আরদো বা'দা মাওতিহা ওয়া কাযালিকা তুখ্রজূন।

অর্থ: তিনি মৃত থেকে জীবিতকে বের করেন এবং জীবিত থেকে মৃতকে বের করেন, আর জমিনকে তার মৃত্যুর পর জীবিত করেন। আর এভাবেই তোমাদেরকে বের করা হবে। [সূরা আর-রূম: ১৯]

১৪

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ ثُمَّ رَزَقَكُمْ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيكُمْ

هَلْ مِنْ شُرَكَائِكُمْ مَنْ يَفْعَلُ مِنْ ذَلِكُمْ مِنْ شَيْءٍ

سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى عَمَّا يُشْرِكُونَ

উচ্চারণ: আল্লাহুল্লাযী খোলক্বোকুম ছুম্মা রযক্বোকুম ছুম্মা ইয়ুমীতুকুম ছুম্মা ইয়ুহ্যীকুম হাল মিন শুরাকা-ইকুম মাঁই ইয়াফ'আলু মিন যালিকুম মিন শাইয়িন সুবহানাহু ওয়া তা'আলা 'আম্মা ইয়ুশরিকূন।

অর্থ: আল্লাহই তোমাদেরকে সৃষ্টি করেছেন, অতঃপর তোমাদেরকে রিজিক দিয়েছেন; তারপর তিনি তোমাদেরকে মৃত্যু দেবেন এবং আবার তোমাদেরকে জীবিত করবেন। তোমাদের শরিকদের মধ্যে এমন কেউ আছে কি, যে এগুলোর কোনো একটি করতে পারে? তারা যে শরিক করে তিনি তা থেকে পবিত্র ও মহান। [সূরা আর-রূম: ৪০]

১৫

فَانظُرْ إِلَى آثَارِ رَحْمَةِ اللَّهِ كَيْفَ يُحْيِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا إِنَّ ذَلِكَ لَمُحْيِي الْمَوْتَى وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

উচ্চারণ: ফানজুর ইলা আছারি রহমাতিল্লাহি কাইফা ইয়ুহ্যিল আরদো বা'দা মাওতিহা ইন্না যালিকা লামুহ্যিল মাওতা ওয়া হুওয়া 'আলা কুল্লি শাইয়িন ক্বোদীর।

অর্থ: অতএব আল্লাহর রহমতের নিদর্শনগুলোর দিকে তাকাও, কীভাবে তিনি জমিনকে তার মৃত্যুর পর জীবিত করেন। নিশ্চয়ই তিনি মৃতদের জীবনদানকারী। আর তিনি সবকিছুর ওপর ক্ষমতাবান। [সূরা আর-রূম: ৫০]

১৬

إِنَّا نَحْنُ نُحْيِ الْمَوْتَى وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَارَهُمْ وَكُلَّ شَيْءٍ أَحْصَيْنَاهُ فِي إِمَامٍ مُبِينٍ

উচ্চারণ: ইন্না নাহনু নুহ্যিল মাওতা ওয়া নাকতুবু মা ক্বোদ্দামূ ওয়া আছারহুম ওয়া কুল্লা শাইয়িন আহসোইনাহু ফী ইমামিম মুবীন।

অর্থ: নিশ্চয়ই আমি মৃতদের জীবিত করি এবং তারা যা অগ্রে পাঠিয়েছে ও তাদের রেখে যাওয়া কীর্তিগুলো আমি লিখে রাখি। আর সবকিছুই আমি এক সুস্পষ্ট কিতাবে সংরক্ষিত রেখেছি। [সূরা ইয়াসীন: ১২]

১৭

وَآيَةٌ لَهُمُ الأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنَاهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبّاً

فَمِنْهُ يَأْكُلُونَ

উচ্চারণ: ওয়া আয়াতুল লাহুমুল আরদুল মাইতাতু আহয়াইনাহা ওয়া আখরজনা মিনহা হাব্বান ফামিনহু ইয়া'কুলূন।

অর্থ: আর তাদের জন্য এক নিদর্শন হচ্ছে মৃত জমিন; আমি একে জীবিত করি এবং তা থেকে উৎপন্ন করি শস্য, অতঃপর তা থেকেই তারা খেয়ে থাকে। [সূরা ইয়াসীন: ৩৩]

১৮

وَضَرَبَ لَنَا مَثَلاً وَنَسِيَ خَلْقَهُ قَالَ مَنْ يُحْيِ الْعِظَامَ

وَهِيَ رَمِيمٌ ۞ قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِي أَنشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ وَهُوَ

بِكُلِّ خَلْقٍ عَلِيمٌ

উচ্চারণ: ওয়া দরোবা লানা মাছালাঁও ওয়া নাসিয়া খোলক্বোহু ক্বোলা মাঁই ইয়ুহ্যিল 'ইজোমা ওয়া হিয়া রমীম। কুল ইয়ুহ্যীহাল্লাযী আনশাআহা আউওয়ালা মাররোহ ওয়া হুওয়া বিকুল্লি খোলক্বিন 'আলীম।

অর্থ: আর সে আমার জন্য এক দৃষ্টান্ত পেশ করল, অথচ সে নিজের সৃষ্টির কথা ভুলে গেল। সে বলল, 'কে অস্থিসমূহ জীবিত করবে, যখন তা পচে গলে যাবে?' বলো, 'তা তিনিই জীবিত করবেন, যিনি প্রথমবার তা সৃষ্টি করেছেন। আর তিনি সব সৃষ্টি সম্পর্কে সম্যক পরিজ্ঞাত।' [সূরা ইয়াসীন: ৭৮-৭৯]

১৯

هُوَ الَّذِي يُحْيِ وَيُمِيتُ فَإِذَا قَضَى أَمْراً فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ

উচ্চারণ: হুওয়াল্লাযী ইয়ুহ্যী ওয়া ইয়ুমীতু ফা-ইযা ক্বোদো আমরন ফাইন্নামা ইয়াক্বূলু লাহু কুন ফাইয়াকূন।

অর্থ: তিনিই জীবন দান করেন এবং মৃত্যু ঘটান। অতঃপর যখন তিনি কোনো কাজের সিদ্ধান্ত নেন, তখন শুধু বলেন, ‘হও’, ফলে তা হয়ে যায়। [সূরা গাফির: ৬৮]

২০

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنَّكَ تَرَى الأَرْضَ خَاشِعَةً فَإِذَا أَنزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ إِنَّ الَّذِي أَحْيَاهَا لَمُحْيِي الْمَوْتَى إِنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

উচ্চারণ: ওয়া মিন আয়াতিহী আন্নাকা তারোল আরদো খোশি‘আতান ফাইযা আনযালনা ‘আলাইহাল মা-আহ তায্যাত ওয়া রবাত ইন্নাল্লাযী আহয়াহা লামুহ্যিল মাওতা ইন্নাহু ‘আলা কুল্লি শাইয়িন ক্বোদীর।

অর্থ: আর তাঁর নিদর্শনাবলীর মধ্যে রয়েছে যে, তুমি জমিনকে দেখতে পাও শুষ্ক, অবনত। অতঃপর যখন আমি তাতে পানি বর্ষণ করি, তখন তা সতেজ ও স্ফীত হয়ে ওঠে। যিনি একে জীবিত করেছেন, তিনিই মৃতদের জীবনদানকারী। নিশ্চয়ই তিনি সবকিছুর ওপর ক্ষমতাবান। [সূরা ফুসসিলাত: ৩৯]

২১

أَمْ اتَّخَذُوا مِنْ دُونِهِ أَوْلِيَاءَ فَاللَّهُ هُوَ الْوَلِيُّ وَهُوَ يُحْيِ

المَوْتَى وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

উচ্চারণ: আমিত্তাখোজূ মিন দূনিহী আওলিয়া-আ ফাল্লাহু হুওয়াল ওয়ালিয়্যু ওয়া হুওয়া ইয়ুহ্যিল মাওতা ওয়া হুওয়া ‘আলা কুল্লি শাইয়িন ক্বোদীর।

অর্থ: তারা কি তাঁকে ছাড়া অন্যকে অভিভাবক হিসেবে গ্রহণ করেছে? অথচ আল্লাহই তো প্রকৃত অভিভাবক এবং তিনিই মৃতকে জীবিত করেন। আর তিনি সবকিছুর ওপর ক্ষমতাবান। [সূরা আশ-শূরা: ৯]

২২

قُلْ اللَّهُ يُحْيِيكُمْ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ثُمَّ يَجْمَعُكُمْ إِلَى يَوْمِ

الْقِيَامَةِ لا رَيْبَ فِيهِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لا يَعْلَمُونَ

উচ্চারণ: ক্বুলিল্লাহু ইয়ুহ্যীকুম ছুম্মা ইয়ুমীতুকুম ছুম্মা ইয়াজমা‘উকুম ইলা ইয়াওমিল ক্বিয়ামাহ লা রইবা ফীহি ওয়ালাকিন্না আকছারন নাসি লা ইয়া‘লামূন।

অর্থ: বলো, ‘আল্লাহই তোমাদেরকে জীবিত করেন, তারপর তিনি তোমাদেরকে মৃত্যু দেবেন, তারপর তিনি কিয়ামতের দিন তোমাদেরকে সমবেত করবেন, যাতে কোনো সন্দেহ নেই। কিন্তু অধিকাংশ মানুষ তা জানে না।’ [সূরা আল-জাসিয়াহ: ২৬]

২৩

أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّ اللَّهَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالأَرْضَ وَلَمْ يَعْيَ بِخَلْقِهِنَّ بِقَادِرٍ عَلَى أَنْ يُحْيِيَ الْمَوْتَى بَلَى إِنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

উচ্চারণ: আওয়ালাম ইয়ারও আন্নাল্লাহাল্লাযী খোলক্বোস সামাওয়াতি ওয়াল আরদো ওয়া লাম ইয়াইয়া বিখোলক্বিহিন্না বিক্বোদিরিন ‘আলা আঁই ইয়ুহ্যিয়াল মাওতা বালা ইন্নাহু ‘আলা কুল্লি শাইয়িন ক্বোদীর।

অর্থ: তারা কি দেখে না যে, আল্লাহ, যিনি আসমান ও জমিন সৃষ্টি করেছেন এবং এসব সৃষ্টি করতে কোনো ক্লান্তি বোধ করেননি, তিনি মৃতকে জীবিত করতেও সক্ষম? হ্যাঁ, নিশ্চয়ই তিনি সবকিছুর ওপর ক্ষমতাবান। [সূরা আল-আহক্বাফ: ৩৩]

২৪

إِنَّا نَحْنُ نُحْيِي وَنُمِيتُ وَإِلَيْنَا الْمَصِيرُ

উচ্চারণ: ইন্না নাহনু নুহ্যী ওয়া নুমীতু ওয়া ইলাইনাল মাসীর।

অর্থ: নিশ্চয়ই আমি জীবন দান করি এবং মৃত্যু ঘটাই। আর আমার কাছেই প্রত্যাবর্তন। [সূরা ক্বাফ: ৪৩]

২৫

وَأَنَّهُ هُوَ أَمَاتَ وَأَحْيَا

উচ্চারণ: ওয়া আন্নাহু হুওয়া আমাতা ওয়া আহয়া।

অর্থ: আর তিনিই তো মৃত্যু ঘটান এবং জীবন দান করেন। [সূরা আন-নাজম: ৪৪]

২৬

أَلَيْسَ ذَلِكَ بِقَادِرٍ عَلَى أَنْ يُحْيِيَ الْمَوْتَى

উচ্চারণ: আলাইসা যালিকা বিক্বোদিরিন 'আলা আঁই ইয়ুহ্যিয়াল মাওতা।

অর্থ: সেই সত্তা কি মৃতকে জীবিত করতে সক্ষম নন? [সূরা আল-ক্বিয়ামাহ: ৪০]

সাপ্লিমেন্ট ব্যবহার করার নিয়ম

আপনি রুকইয়াহ করে যে পড়া পানি তৈরি করেছেন সেখান থেকে আধা লিটার পড়া পানি নিয়ে তাতে পরিমাণ এবং স্বাদ মতো লেবুর রস, মধু, সিদর পাতা মিলিয়ে শরবত বানিয়ে পুরোটা খেয়ে আপনার জন্য সাজেস্টকৃত রুকইয়াহ অডিও শুনবেন।

সাজেস্টকৃত অডিও: সূরা বাকারা, সিহর বা জাদুর রুকইয়াহ এবং বদনজরের রুকইয়াহ অডিও (শাইখ খালিদ আল হাবাশি বা শাইখ সুদাইস)।

রুকইয়ার গোসল করবেন সপ্তাহে ২ দিন

গোসলের নিয়ম: এক বালতি গোসলের পানি নিন। তাতে ১ লিটার পড়া পানি, এক চামচ পিংক সল্ট, ১০ চা চামচ গোলাপজল এবং ১ থেকে ৩ চা চামচ অলিভ অয়েল এবং সাতটি বরই পাতা বেটে পেস্ট করে পানিতে মিশ্রিত করুন। এরপর এই ১ বালতি পানি থেকে আধা বালতি পানি আপনার মাথার উপর থেকে আস্তে আস্তে ঢালবেন এবং পুরো শরীর ঘষবেন, মাসাজ করবেন। পরবর্তীতে নরমাল ফ্রেশ পানি দিয়ে গোসল করে শরীর পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হয়ে নিবেন।

পড়া অলিভ অয়েল ব্যবহার করবেন

গোসলের পরে এবং রাতে ঘুমানোর আগে পুরো শরীরে পড়া অলিভ অয়েল মেখে নিবেন। বিশেষ করে আপনার শরীরের যে সকল জায়গায় ব্যথা করে, জ্বালাপোড়া করে এবং চুলকায় সেসকল স্থানে উক্ত পড়া অলিভ অয়েল দিয়ে মাসাজ করবেন।

পড়া পানি দিয়ে মুখ ধুবেন / স্প্রে করবেন

যখন আপনার বাসায় ফ্লোর মুছবেন, তখন যে পানি দিয়ে ফ্লোর মুছা হবে তাতে পড়া পানি মিলিয়ে নিয়ে তা দিয়ে বাসার ফ্লোর মুছে নিবেন। একটি স্প্রে বোতলে পড়া পানি এবং সুগন্ধি ছড়ায় এমন আতর মিলিয়ে বাসায় স্প্রে করবেন।

সামর্থ্য অনুযায়ী সুস্থতার নিয়তে সাদাকাহ করবেন

নিয়মিত মাসনুন আমল করার পাশাপাশি নিজের সামর্থ্য অনুযায়ী সুস্থতার নিয়তে সাদাকাহ আদায় করবেন।

.... দিন/সপ্তাহ/মাস পরে আবার আসবেন এবং রিপোর্ট নিয়ে আসবেন।

.... দিন পরপর আপডেট জানাবেন।