AS-SUNNAI
Health Care

বুকে থাকা জাদু

রুকইয়াহ প্রোটোকল

অসুখ ৯টি

সুন্নাহের সাথে, সুস্থতার পথে।

আস-সুন্নাহ হেলথ কেয়ার

As Sunnah Health Care

সম্পাদনা ও প্রকাশনা তত্ত্বাবধানে: রাক্বী এইচ এম মোশাররফ হুসাইন

CEO, As Sunnah Health Care

www.assunnahealth.com | অ্যাপয়েন্টমেন্ট: 01313-882464

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

✦ ✦ ✦

রুকইয়াহ প্রোটোকল

বুকে থাকা জাদু

বক্ষে আটকে থাকা সিহর, জিন ও আত্মহত্যার কুমন্ত্রণা দূর করার রুকইয়াহ

✦ ✦ ✦

AS-SUNNAH Health Care
www.assunnahealth.com

সূচিপত্র

1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

2 শুরু করার দোয়া

3 বক্ষ প্রশস্ত করার আয়াত

4 বিশেষ দোয়া — বুকে থাকা জাদু

5 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

6 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

7 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল

8 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

বুকে থাকা জাদু বলতে বোঝানো হয় বক্ষ বা বুকের অংশে আটকে থাকা সিহর কিংবা সেখানে অবস্থানরত জিনকে, যা বুকে চাপ-ভার, অস্থিরতা এবং নানা ধরনের কুমন্ত্রণা (ওয়াসওয়াসা) — এমনকি আত্মহত্যা বা মৃত্যুর চিন্তা পর্যন্ত — সৃষ্টি করতে পারে। এখানে দেওয়া পাঠগুলো মূলত বুক-কেন্দ্রিক আক্রমণাত্মক (হত্যা/জ্বালিয়ে দেওয়ার) নিয়তে রচিত ধারাবাহিক দোয়া — নিয়মিত ও আন্তরিকভাবে, ধারাবাহিকভাবে পাঠ করলে আল্লাহর ইচ্ছায় উপকার হয়। শারীরিক কারণ আগে মেডিকেল পরীক্ষায় বাদ দেওয়া ভালো; পরীক্ষায় কিছু না মিললে ও আলামত থাকলে এই প্রোটোকল ধারাবাহিকভাবে চালিয়ে যান।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- বুকে চাপ, ভার বা অস্বস্তি অনুভব হয়, কিন্তু মেডিকেল পরীক্ষায় হৃদযন্ত্রের কোনো সমস্যা পাওয়া যায় না
- হঠাৎ হঠাৎ আত্মহত্যা বা মৃত্যুর চিন্তা বুকের ভেতর থেকে উঠে আসার মতো অনুভূতি হয়
- নামাজ বা কুরআন তিলাওয়াতের সময় বুক ভার হয়ে যায়, মনোযোগ নষ্ট হয়ে যায়
- অস্বাভাবিক ভুলে যাওয়া (বিস্মৃতি) বা মাথা এলোমেলো লাগার সাথে বুকে অস্বস্তিও থাকে
- বুকে সিহর বাঁধা আছে এমন সুনির্দিষ্ট সন্দেহ বা ইঙ্গিত পাওয়া গেছে

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 السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

> আল্লাহর নামে শুরু করছি, যাঁর 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 الرَّحْمٰنِ 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 প্রশস্ত করার আয়াত

শুরুতে কয়েকবার পড়ুন, এরপর নিচের বুক-কেন্দ্রিক পাঠগুলো ধারাবাহিকভাবে পড়ুন।

১ **সূরা ত্বহা : ২৫**

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾

মূসা বললেনঃ হে আমার পালনকর্তা আমার বক্ষ প্রশস্ত করে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার বা যতবার সম্ভব

নিয়ত: বুক থেকে সংকীর্ণতা, ভার ও অস্থিরতা দূর করে প্রশান্তি চাওয়া

বিশেষ দোয়া — বুকে থাকা জাদু

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ عَلَى صَدْرِي

হে আল্লাহ! আমার বুকে থাকা সমস্ত জাদু জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى صَدْرِي

> আল্লাহর নামে — আমার বুকে সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فُكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى صَدْرِي

> হে আল্লাহ! আপনার শক্তি ও ক্ষমতা দিয়ে আমার বুকে বাঁধা প্রতিটি গিঁট খুলে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

يُقْتَلُ مَنْ سَكَنَ الصُّدُورَ، يُقْتَلُ مَنْ سَكَنَ الصَّدْرَ، يُقْتَلُ شَيْطَانٌ فِي الصَّدْرِ، يُقْتَلُ مَارِدٌ فِي الصَّدْرِ، يُقْتَلُ فِي الصَّدْرِ

> যে বক্ষে (বা মনে) বাসা বেঁধেছে তাকে হত্যা করা হোক, যে বুকে বাসা বেঁধেছে তাকে হত্যা করা হোক, বক্ষের শয়তানকে হত্যা করা হোক, বক্ষের অবাধ্য জিনকে হত্যা করা হোক, বক্ষে হত্যা করা হোক।

পাঠসংখ্যা: প্রতিটি বাক্য কয়েকবার পুনরাবৃত্তি করে পড়ুন

اللَّهُمَّ عَلَيْكَ بِمَنْ سَكَنَ الصَّدْرَ وَأَوْجَعَ الصَّدْرَ، اللَّهُمَّ عَلَيْكَ بِمَنْ عَقَدَ فِي الصَّدْرِ وَالصُّدُورِ، اللَّهُمَّ عَلَيْكَ بِمَنْ سَكَنَ الصَّدْرَ وَأَوْجَعَ الصَّدْرَ وَآذَى الصَّدْرَ وَعَقَدَ فِي الصَّدْرِ

> হে আল্লাহ, যে বুকে বাসা বেঁধেছে এবং বুকে যন্ত্রণা সৃষ্টি করেছে, তার প্রতি তুমি ব্যবস্থা নাও। হে আল্লাহ, যে বুকে ও বক্ষে গিঁট দিয়েছে, তার প্রতি তুমি ব্যবস্থা নাও। হে আল্লাহ, যে বুকে বাসা বেঁধেছে, বুকে যন্ত্রণা সৃষ্টি করেছে, বুকে কষ্ট দিয়েছে এবং বুকে গিঁট দিয়েছে, তার প্রতি তুমি ব্যবস্থা নাও।

পাঠসংখ্যা: বারবার পুনরাবৃত্তি

يُبْطَلُ سِحْرٌ فِي الصَّدْرِ، يُقْتَلُ وَيُدَمَّرُ، اللَّهُمَّ دَمِّرِ الْمَرَدَةَ فِي الصَّدْرِ وَالصُّدُورِ

> বক্ষের জাদু বাতিল করা হোক। হত্যা করা হোক এবং ধ্বংস করা হোক। হে আল্লাহ, বক্ষ ও বক্ষের অবাধ্য জিনদের ধ্বংস কর।

পাঠসংখ্যা: বারবার পুনরাবৃত্তি

يُقْتَلُ سَاكِنُ الصَّدْرِ، يُقْتَلُ فِي الصَّدْرِ غَوَّاصٌ، يُقْتَلُ فِي الصَّدْرِ وَلِأَوْرِدَتِهِ وَالْعُرُوقِ وَالصُّدُورِ

> বক্ষের বসবাসকারীকে হত্যা করা হোক। বক্ষের ডুবুরি (জিনকে) হত্যা করা হোক। বক্ষ ও তার শিরা-উপশিরায় বসবাসকারীকে হত্যা করা হোক।

পাঠসংখ্যা: বারবার পুনরাবৃত্তি

শরীরের গভীরে লুকিয়ে থাকা জিনের রূপক বর্ণনা।

بِاسْمِ اللَّهِ يُقْتَلُ، بِاسْمِ اللَّهِ يُدَمَّرُ، بِاسْمِ اللَّهِ يُشْعَلُ فِي الصَّدْرِ لَا يُوصَلُ، بِاسْمِ اللَّهِ يُشْعَلُ وَيُعَذَّبُ وَيُصْعَقُ

> আল্লাহর নামে হত্যা করা হোক, আল্লাহর নামে ধ্বংস করা হোক, আল্লাহর নামে বক্ষে আগুন লাগানো হোক যা নেভানো যায় না, আল্লাহর নামে আগুন লাগানো, শাস্তি দেওয়া ও বজ্রাহত করা হোক।

পাঠসংখ্যা: বারবার পুনরাবৃত্তি

بِاسْمِ اللَّهِ يُحْرَقُ وَيُعَذَّبُ وَيُصْعَقُ، بِاسْمِ اللَّهِ يُحْرَقُ فِي الصَّدْرِ، بِاسْمِ اللَّهِ يُحْرَقُ شَيْطَانٌ فِي الصَّدْرِ، سَاحِرٌ لَا يُحْرَقُ بِالصَّدْرِ وَالصُّدُورِ، بِاسْمِ اللَّهِ يُحْرَقُ بِالصَّدْرِ، بِاسْمِ اللَّهِ يُحْرَقُ وَيُقْطَعُ، بِاسْمِ اللَّهِ يُدَمَّرُ فِي الصَّدْرِ

> আল্লাহর নামে জ্বালানো, শাস্তি দেওয়া ও বজ্রাহত করা হোক। আল্লাহর নামে বুকে জ্বালানো হোক। আল্লাহর নামে বুকের শয়তানকে জ্বালানো হোক, বুকের কুমন্ত্রণাদাতাকেও জ্বালানো হোক, যে জাদুকর বুকে (তার জাদু) জ্বলছে না তাকেও জ্বালানো হোক। আল্লাহর নামে বুকে জ্বালানো হোক। আল্লাহর নামে জ্বালানো ও কেটে ফেলা হোক। আল্লাহর নামে বুকে ধ্বংস করা হোক।

পাঠসংখ্যা: বারবার পুনরাবৃত্তি

জাদুকরের বিরুদ্ধে অংশটি কেবল নিশ্চিত জাদুর উৎস চিহ্নিত হলে পড়ুন, নিছক সন্দেহের বশে নয়।

وَدَمَّرْنَاهُمْ تَدْمِيرًا، تَدْمِيرًا دَمَّرْنَاهُمْ فِي الصُّدُورِ، يُصْعَقُونَ فِي مُؤَخَّرَةِ الصَّدْرِ وَالصُّدُورِ، يُصْعَقُونَ فِي الصَّدْرِ وَالصُّدُورِ

> এবং আমি তাদেরকে সম্পূর্ণরূপে ধ্বংস করেছি। সম্পূর্ণরূপে ধ্বংস, সম্পূর্ণরূপে ধ্বংস, আমি তাদেরকে বুকে ধ্বংস করেছি। তারা বক্ষের পশ্চাৎভাগে ও বক্ষে বজ্রাহত হোক। তারা বক্ষে বজ্রাহত হোক।

পাঠসংখ্যা: বারবার পুনরাবৃত্তি

يُقْتَلُ شَيْطَانٌ فِي الصَّدْرِ، وَسْوَاسٌ بِالصَّدْرِ، يَتَسَبَّبُ فِي الْوَسَاوِسِ وَيَجْعَلُ النِّسْيَانَ، وَسْوَسَةٌ كَثِيرَةٌ، وَسْوَسَةٌ بِالِانْتِحَارِ وَبِالْمَوْتِ فِي الصَّدْرِ، وَسْوَسَةٌ بِالْبَلَادَةِ، وَسْوَسَةٌ بِالْجُنُونِ فِي الصَّدْرِ

বুকের শয়তানকে হত্যা করা হোক, বুকে ওয়াসওয়াসা সৃষ্টিকারীকে হত্যা করা হোক, যে কুমন্ত্রণা দেয় ও বিস্মৃতি ঘটায়। প্রচুর কুমন্ত্রণা, আত্মহত্যা ও মৃত্যুর কুমন্ত্রণা বুকে, নির্বুদ্ধিতার কুমন্ত্রণা, বুকে পাগলামির কুমন্ত্রণা সৃষ্টিকারী শয়তানকে হত্যা করা হোক।

পাঠসংখ্যা: বারবার পুনরাবৃত্তি

আত্মহত্যা ও মৃত্যুর কুমন্ত্রণার বিরুদ্ধে বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ অংশ; এমন কুমন্ত্রণা তীব্র বা ক্রমাগত হলে রুকইয়াহর পাশাপাশি উপযুক্ত সহায়তাও নিন।

بِاسْمِ اللَّهِ يُعَذَّبُ، يُقْتَلُ كُلُّ وَسْوَاسٍ، يُقْتَلُ كُلُّ خَادِمٍ فِي الصَّدْرِ، يُقْتَلُ كُلُّ مُوَكَّلٍ وَرَاصِدٍ وَكُلُّ حَارِسٍ فِي الصَّدْرِ يُقْتَلُ، يُقْتَلُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ فِي الصَّدْرِ لَا يُبْصَرُونَ، يُقْتَلُونَ فِي الصَّدْرِ، حَرِّقُوهُ حُصُونَهُمْ وَآلِهَتَهُمْ، يُقْتَلُ فِي الصَّدْرِ وَيُحْرَقُ

আল্লাহর নামে শাস্তি দেওয়া হোক, প্রত্যেক কুমন্ত্রণাদাতাকে হত্যা করা হোক, বুকের প্রত্যেক সহকারী জিনকে হত্যা করা হোক, বুকের প্রত্যেক নিযুক্ত, পর্যবেক্ষক ও পাহারাদার জিনকে হত্যা করা হোক। আল্লাহর নিদর্শন দ্বারা তাদেরকে বুকে হত্যা করা হোক, যাদের দেখা যায় না — তাদেরকে বুকে হত্যা করা হোক। তাদের দুর্গ ও তাদের উপাস্যদের জ্বালিয়ে দাও। বক্ষে হত্যা করা হোক এবং জ্বালানো হোক।

পাঠসংখ্যা: বারবার পুনরাবৃত্তি

উৎসে উল্লেখ আছে: এই পুরো পাঠের পর একই নিয়তে (হত্যা ও জ্বালানো) আজান দেওয়া যেতে পারে, বারবার।

সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

প্রতিটি সেশন এভাবে শেষ করুন। শেষে পানিতে ফুঁ দিয়ে পান করুন।

১ **সূরা আল-ইখলাস : ১-৪**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ﴿١﴾ اللَّهُ الصَّمَدُ ﴿٢﴾ لَمْ

يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ﴿٣﴾ وَلَمْ يَكُن لَّهُ كُفُوًا أَحَدٌ ﴿٤﴾

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

২ **সূরা আল-ফালাক : ১-৫**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴿١﴾ مِن شَرِّ مَا
خَلَقَ ﴿٢﴾ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ﴿٣﴾ وَمِن شَرِّ النَّفَّٰثَٰتِ فِي
الْعُقَدِ ﴿٤﴾ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴿٥﴾

বলুন, আমি আশ্রয় গ্রহণ করছি প্রভাতের পালনকর্তার, তিনি যা সৃষ্টি করেছেন, তার অনিষ্ট থেকে, অন্ধকার রাত্রির অনিষ্ট থেকে, যখন তা সমাগত হয়, গ্রন্থিতে ফুঁৎকার দিয়ে জাদুকারিনীদের 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 الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ

النَّاسِ ﴿٢﴾ إِلٰهِ النَّاسِ ﴿٣﴾ مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِى

يُوَسْوِسُ فِى صُدُورِ النَّاسِ ﴿٥﴾ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴿٦﴾

বলুন, আমি আশ্রয় গ্রহণ করিতেছি মানুষের পালনকর্তার, মানুষের অধিপতির, মানুষের মা'বুদের তার অনিষ্ট থেকে, যে কুমন্ত্রণা দেয় ও আত্নগোপন করে, যে কুমন্ত্রণা দেয় মানুষের অন্তরে জ্বিনের মধ্য থেকে অথবা মানুষের মধ্য থেকে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: মানুষ ও জিনের ওয়াসওয়াসা থেকে আশ্রয়

أُعِيذُكَ 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 আনহুমাকে এই দোয়া পড়ে ঝাড়তেন। (বুখারী ৩৩৭১)

بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنِ 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 اشْفِ 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

1. অযু করে কিবলামুখী হয়ে নিরিবিলি বসুন। মোবাইল দূরে রাখুন।
2. নিয়ত করুন — আল্লাহর কালাম দিয়ে আল্লাহর কাছে আরোগ্য চাইছি, কালামের নিজের কোনো শক্তি নেই, শক্তি আল্লাহর।

3. শুরুর 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 — হুবহু এটাই পড়তে হবে এমন নয়, নিজের কথায় বলুন।

> হে আল্লাহ, আমার বুকে যা কিছু বাসা বেঁধেছে, যা কষ্ট ও কুমন্ত্রণা সৃষ্টি করছে, তা আপনি ধ্বংস করে দিন। আমার বক্ষ প্রশস্ত করে দিন, আমার অন্তরে প্রশান্তি দান করুন, আত্মহত্যা ও মৃত্যুর কুমন্ত্রণা থেকে আমাকে হেফাজত করুন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

বুকে থাকা জাদু-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: মাথা, ঘাড় ও বুকে

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, দরূদ ১০০ বার

রুকইয়াহ একটি শরয়ী চিকিৎসা পদ্ধতি, প্রয়োজনীয় চিকিৎসার বিকল্প নয়।



আস-সুন্নাহ হেলথ কেয়ার

As Sunnah Health Care

সম্পাদনা ও প্রকাশনা তত্ত্বাবধানে

রাক্বী এইচ এম মোশাররফ হুসাইন

CEO, As Sunnah Health Care

সুন্নাহের সাথে, সুস্থতার পথে।

www.assunnahealth.com | অ্যাপয়েন্টমেন্ট: 01313-882464