AS-SUNNAI
Health Care

দৈনিক মাসনূন আযকার

রুকইয়াহ প্রোটোকল

আমল ১৩টি

সুন্নাহের সাথে, সুস্থতার পথে।

আস-সুন্নাহ হেলথ কেয়ার

As Sunnah Health Care

সম্পাদনা ও প্রকাশনা তত্ত্বাবধানে: রাব্বী এইচ এম মোশাররফ হুসাইন

CEO, As Sunnah Health Care

www.assunnahealth.com | অ্যাপয়েন্টমেন্ট: 01313-882464

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

✦ ✦ ✦

রুকইয়াহ প্রোটোকল

দৈনিক মাসনূন আযকার

সকাল-সন্ধ্যায় নিয়মিত পড়ার জন্য নবীজি (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম)-
এর শেখানো দোয়া ও যিকিরের সংকলন

✦ ✦ ✦

AS-SUNNAH Health Care
www.assunnahealth.com

সূচিপত্র

1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

2 শুরু করার দোয়া

3 সকাল-সন্ধ্যায় আল্লাহর তাসবীহ

4 বিশেষ দোয়া — দৈনিক মাসনূন আযকার

5 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

6 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

7 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল

8 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

সকাল ও সন্ধ্যার আযকার রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম)-এর শেখানো এমন একগুচ্ছ দোয়া ও যিকির, যা নিয়মিত পড়লে সারাদিন-রাত আল্লাহর হেফাজতে থাকার প্রতিশ্রুতি দেওয়া হয়েছে। রুকইয়াহ কোনো একবারের চিকিৎসা নয় — সেশনের বাইরে প্রতিদিনের এই ছোট্ট অভ্যাসগুলোই দীর্ঘমেয়াদে সুরক্ষার প্রধান দেয়াল। এখানে ফজর ও আসরের সালাতের পর পড়ার মতো একটি ধারাবাহিক তালিকা দেওয়া হলো — ইস্তিগফার, দরুদ ও তাসবীহ থেকে শুরু করে দ্বীনের উপর অটল থাকা ও নিরাপত্তার দোয়া পর্যন্ত। শুরুতে সবগুলো একসাথে মনে না রাখতে পারলে সমস্যা নেই — ধীরে ধীরে অভ্যাস গড়ে তুলুন।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ফজর ও আসরের পর নিয়মিত পড়ার মতো একটি সংক্ষিপ্ত, গোছানো আমল-তালিকা খুঁজছেন যারা
- রুকইয়াহ সেশনের বাইরে প্রতিদিনের প্রতিরক্ষামূলক অভ্যাস গড়ে তুলতে চান এমন রোগী
- বিভিন্ন জায়গা থেকে ছড়িয়ে-ছিটিয়ে দোয়া মুখস্থ করার বদলে একত্রে ধারাবাহিক তালিকা চান
- সকাল-সন্ধ্যায় নিয়মমাফিক আল্লাহর স্মরণে অভ্যস্ত হতে চান এমন যে কেউ

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)

সকাল-সন্ধ্যায় আল্লাহর তাসবীহ

ফজর ও আসরের পর, বা সকাল-সন্ধ্যায় নিয়মিত পড়ুন।

১

সূরা আর-রূম : ১৭-১৮

فَسُبْحٰنَ اللّٰهِ حِيْنَ تُمْسُوْنَ وَحِيْنَ تُصْبِحُوْنَ ﴿١٧﴾ وَلَهُ الْحَمْدُ فِي

السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَعَشِيًّا وَّحِيْنَ تُظْهِرُوْنَ ﴿١٨﴾

অতএব, তোমরা আল্লাহর পবিত্রতা স্মরণ কর সন্ধ্যায় ও সকালে, এবং অপরাহ্নে ও মধ্যাহ্নে#2404ঃ; নভোমন্ডল ও ভূমন্ডলে, তাঁরই প্রসংসা।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: যখন সন্ধ্যায় উপনীত হও এবং যখন সকালে উপনীত হও তখন আল্লাহর পবিত্রতা ঘোষণা করো

বিশেষ দোয়া — দৈনিক মাসনূন আযকার

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ شَرٍّ عَلَى جَسَدِي

> হে আল্লাহ! আমার শরীরে থাকা সমস্ত সকল অনিষ্ট জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى جَسَدِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فُكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى جَسَدِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ وَأَبُوءُ بِذَنْبِي فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

> হে আল্লাহ, আপনিই আমার রব, আপনি ছাড়া কোনো সত্য উপাস্য নেই। আপনি আমাকে সৃষ্টি করেছেন, আমি আপনার বান্দা এবং যথাসাধ্য আপনার প্রতিশ্রুতি ও অঙ্গীকারের উপর আছি। আমি যা করেছি তার অনিষ্ট থেকে আপনার আশ্রয় প্রার্থনা করছি। আমার প্রতি আপনার অনুগ্রহ স্বীকার করছি এবং আমার গুনাহও স্বীকার করছি — সুতরাং আপনি আমাকে ক্ষমা করুন, কেননা আপনি ছাড়া কেউ গুনাহ ক্ষমা করতে পারে না।

পাঠসংখ্যা: ১ বার (সাইয়্যিদুল ইস্তিগফার)

উৎস অনুযায়ী ফজিলত: এটি জান্নাতের চাবি।

اللَّهُمَّ إِنِّي أَصْبَحْتُ أَمْسَيْتُ أُشْهِدُكَ وَأُشْهِدُ حَمَلَةَ عَرْشِكَ وَمَلَائِكَتَكَ وَجَمِيعَ خَلْقِكَ أَنَّكَ أَنْتَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ وَأَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُكَ وَرَسُولُكَ

> হে আল্লাহ, আমি সকালে (সন্ধ্যায়) উপনীত হয়ে আপনাকে সাক্ষী রাখছি এবং আপনার আরশ বহনকারী ফেরেশতাদের, আপনার ফেরেশতাদের ও আপনার সমস্ত সৃষ্টিকে সাক্ষী রাখছি যে, নিশ্চয়ই আপনিই আল্লাহ, আপনি ছাড়া কোনো সত্য উপাস্য নেই, আপনি এক, আপনার কোনো শরিক নেই এবং মুহাম্মাদ (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম) আপনার বান্দা ও রাসূল।

পাঠসংখ্যা: ৪ বার

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي، اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَاتِي وَآمِنْ رَوْعَاتِي، اللَّهُمَّ احْفَظْنِي مِنْ بَيْنِ يَدَيَّ وَمِنْ خَلْفِي وَعَنْ يَمِينِي وَعَنْ شِمَالِي وَمِنْ فَوْقِي، وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِكَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِي

> হে আল্লাহ, আমি আপনার কাছে দুনিয়া ও আখেরাতে ক্ষমা ও নিরাপত্তা প্রার্থনা করছি। হে আল্লাহ, আমি আপনার কাছে আমার দ্বীন, দুনিয়া, পরিবার ও সম্পদের ব্যাপারে ক্ষমা ও নিরাপত্তা প্রার্থনা করছি। হে আল্লাহ, আপনি আমার দোষ-ত্রুটি ঢেকে রাখুন এবং আমার ভীতিকে নিরাপত্তায় পরিণত করুন। হে আল্লাহ, আপনি আমাকে সামনে-পেছনে, ডানে-বামে ও উপর দিক থেকে হেফাজত করুন, আর আমি আপনার মহত্ত্বের আশ্রয় নিচ্ছি যেন নিচ দিক থেকে হঠাৎ আক্রান্ত না হই।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

> আল্লাহর নামে শুরু করছি, যাঁর নামের সাথে জমিনে ও আসমানে কোনো কিছুই ক্ষতি করতে পারে না, আর তিনি সর্বশ্রোতা, সর্বজ্ঞ।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

رَضِيتُ بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَبِمُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نَبِيًّا

> আমি সন্তুষ্ট হলাম আল্লাহকে রব হিসেবে, ইসলামকে দ্বীন হিসেবে এবং মুহাম্মাদ (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম)-কে নবী হিসেবে পেয়ে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ وَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ

> হে চিরঞ্জীব, হে চিরপ্রতিষ্ঠাতা, আপনার রহমতের উসিলায় আমি সাহায্য প্রার্থনা করছি। আমার সমস্ত অবস্থা ঠিক করে দিন এবং চোখের পলক ফেলার সময়টুকুর জন্যও আমাকে আমার নিজের হাতে ছেড়ে দেবেন না।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي سَمْعِي، اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَصَرِي، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

> হে আল্লাহ, আমার শরীরকে সুস্থ রাখুন। হে আল্লাহ, আমার শ্রবণশক্তিকে সুস্থ রাখুন। হে আল্লাহ, আমার দৃষ্টিশক্তিকে সুস্থ রাখুন। আপনি ছাড়া কোনো সত্য উপাস্য নেই।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

> আল্লাহই আমার জন্য যথেষ্ট, তিনি ছাড়া কোনো সত্য উপাস্য নেই, আমি তাঁর উপরই ভরসা করেছি, আর তিনি মহান আরশের রব।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ

> আল্লাহ পবিত্র, তাঁর প্রশংসাসহ।

পাঠসংখ্যা: ১০০ বার

উৎস অনুযায়ী ফজিলত: কিয়ামতের দিন এর চেয়ে উত্তম আমল কেউ আনতে পারবে না।

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ

> আমি আল্লাহর পরিপূর্ণ কালিমাসমূহের আশ্রয় নিচ্ছি তাঁর সৃষ্টির সকল অনিষ্ট থেকে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার (শুধু সন্ধ্যায়)

বিষাক্ত প্রাণী ও ক্ষতিকর সৃষ্টি থেকে বাঁচার জন্য উৎসে নির্দিষ্ট করা হয়েছে।

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

> আল্লাহ ছাড়া কোনো সত্য উপাস্য নেই, তিনি এক, তাঁর কোনো শরিক নেই, রাজত্ব তাঁরই, প্রশংসা তাঁরই এবং তিনি সবকিছুর উপর ক্ষমতাবান।

পাঠসংখ্যা: ১০ বার (সাধারণ দিনে) / ১০০ বার (বিশেষ ফজিলতের জন্য)

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ عَدَدَ خَلْقِهِ وَرِضَا نَفْسِهِ وَزِنَةَ عَرْشِهِ وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ

> আল্লাহ পবিত্র, তাঁর প্রশংসাসহ — তাঁর সৃষ্টির সংখ্যা পরিমাণ, তাঁর সন্তুষ্টি পরিমাণ, তাঁর আরশের ওজন পরিমাণ এবং তাঁর কালিমাসমূহের কালি পরিমাণ।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার (শুধু সকালে)

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ عِلْمًا نَافِعًا وَرِزْقًا طَيِّبًا وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا

> হে আল্লাহ, আমি আপনার কাছে উপকারী জ্ঞান, হালাল-পবিত্র রিযিক এবং কবুলযোগ্য আমল প্রার্থনা করছি।

পাঠসংখ্যা: ৮ বার (শুধু সকালে)

أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْكُ لِلَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، رَبِّ أَسْأَلُكَ خَيْرَ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهُ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا فِي هَذَا الْيَوْمِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَسُوءِ الْكِبَرِ، رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابٍ فِي النَّارِ وَعَذَابٍ فِي الْقَبْرِ

> আমরা সকালে উপনীত হয়েছি এবং রাজত্বও সকালে উপনীত হয়েছে আল্লাহর জন্য, সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর জন্য। আল্লাহ ছাড়া কোনো সত্য উপাস্য নেই, তিনি এক, তাঁর কোনো শরিক নেই, রাজত্ব তাঁরই, প্রশংসা তাঁরই এবং তিনি সবকিছুর উপর ক্ষমতাবান। হে আমার রব, আমি এই দিনের ও এর পরের কল্যাণ প্রার্থনা করছি, আর এই দিনের ও এর পরের অনিষ্ট থেকে আশ্রয় প্রার্থনা করছি। হে আমার রব, আমি অলসতা ও বার্ধক্যের কষ্ট থেকে আশ্রয় প্রার্থনা করছি। হে আমার রব, আমি জাহান্নামের আযাব ও কবরের আযাব থেকে আপনার আশ্রয় প্রার্থনা করছি।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

সন্ধ্যায় শুরুটা 'أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى الْمُلْكُ لِلَّهِ...' বলে পড়তে হয়।

اللَّهُمَّ بِكَ أَصْبَحْنَا، وَبِكَ أَمْسَيْنَا، وَبِكَ نَحْيَا، وَبِكَ نَمُوتُ وَإِلَيْكَ النُّشُورُ

> হে আল্লাহ, আপনারই সাহায্যে আমরা সকালে উপনীত হয়েছি, আপনারই সাহায্যে সন্ধ্যায় উপনীত হয়েছি, আপনারই সাহায্যে আমরা জীবিত থাকি এবং আপনারই সাহায্যে মৃত্যুবরণ করি, আর আপনার দিকেই পুনরুত্থান।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

সন্ধ্যায় শেষাংশ 'وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ' (আপনার দিকেই প্রত্যাবর্তন) বলে পড়তে হয়।

اللَّهُمَّ مَا أَصْبَحَ بِي مِنْ نِعْمَةٍ، أَوْ بِأَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ، فَمِنْكَ وَحْدَكَ لَا شَرِيكَ لَكَ، فَلَكَ الْحَمْدُ وَلَكَ الشُّكْرُ

> হে আল্লাহ, আজ সকালে আমার কাছে বা আপনার কোনো সৃষ্টির কাছে যে নেয়ামতই এসেছে, তা একমাত্র আপনার পক্ষ থেকেই, আপনার কোনো শরিক নেই; সুতরাং সমস্ত প্রশংসা ও কৃতজ্ঞতা আপনারই প্রাপ্য।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

সন্ধ্যায় শুরুটা 'اللَّهُمَّ مَا أَمْسَى بِي...' বলে পড়তে হয়।

أَصْبَحْنَا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ، وَعَلَى كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ، وَعَلَى دِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَعَلَى مِلَّةِ أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا مُسْلِمًا وَمَا كَانَ مِنَ الْمُشْرِكِينَ

> আমরা ইসলামের স্বভাবধর্মের উপর, একনিষ্ঠতার কালিমার উপর, আমাদের নবী মুহাম্মাদ (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম)-এর দ্বীনের উপর এবং আমাদের পিতা ইবরাহীম (আলাইহিস সালাম)-এর একনিষ্ঠ ও আত্মসমর্পণকারী মিল্লাতের উপর সকালে উপনীত হয়েছি, আর তিনি মুশরিকদের অন্তর্ভুক্ত ছিলেন না।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

সন্ধ্যায় শুরুটা 'أَمْسَيْنَا' বলে পড়তে হয়।

اللَّهُمَّ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَاطِرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّ كُلِّ شَيْءٍ وَمَلِيكَهُ،

أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ نَفْسِي وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ،

وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِي سُوءًا أَوْ أَجُرَّهُ إِلَى مُسْلِمٍ

> হে আল্লাহ, গায়েব ও প্রকাশ্যের জ্ঞানী, আসমান-জমিনের স্রষ্টা, সবকিছুর রব ও মালিক, আমি সাক্ষ্য দিচ্ছি যে আপনি ছাড়া কোনো সত্য উপাস্য নেই। আমি আমার নিজের অনিষ্ট থেকে এবং শয়তান ও তার শিরক থেকে আপনার আশ্রয় প্রার্থনা করছি, আর এ থেকেও যে আমি নিজের উপর কোনো মন্দ কাজ করি বা তা কোনো মুসলিমের প্রতি টেনে আনি।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ

> আমি আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাই এবং তাঁর দিকে ফিরে আসছি (তাওবা করছি)।

পাঠসংখ্যা: ১০০ বার (সাধারণ দিনে) / ২০০ বার (বিশেষ ফজিলতের জন্য)

اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ

> হে আল্লাহ, আমাদের নবী মুহাম্মাদের উপর দরুদ ও সালাম বর্ষণ করুন।

পাঠসংখ্যা: ১০ বার

উৎস অনুযায়ী ফজিলত: যে ব্যক্তি সকালে ১০ বার ও সন্ধ্যায় ১০ বার নবীজির উপর দরুদ পাঠ করবে, সে কিয়ামতের দিন তাঁর সুপারিশ লাভ করবে।

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

> আল্লাহ ছাড়া কোনো সত্য উপাস্য নেই, তিনি এক, তাঁর কোনো শরিক নেই, রাজত্ব তাঁরই, প্রশংসা তাঁরই এবং তিনি সবকিছুর উপর ক্ষমতাবান।

পাঠসংখ্যা: ১০০ বার (বিশেষ আমল হিসেবে)

উৎস অনুযায়ী ফজিলত: ১০টি গোলাম আযাদ করার সওয়াবের সমতুল্য; ১০০টি নেকি লেখা হয় ও ১০০টি গুনাহ মাফ হয়; সন্ধ্যা পর্যন্ত শয়তান থেকে নিরাপদে থাকা যায়। (উৎসে একই তাহলীল উপরের আইটেমেও ভিন্ন সংখ্যায় এসেছে — সদৃশ, সদৃশতা NOTES-এ উল্লেখ করা হলো।)

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 فِي 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, আমাকে প্রতিদিন সকাল-সন্ধ্যায় আপনার স্মরণে অটল রাখুন। আমার ঈমান, আমার শরীর ও আমার পরিবারকে সকল অনিষ্ট থেকে হেফাজত করুন, আর আমাকে যেসব আমল শেখানো হয়েছে তা নিয়মিত পালন করার তাওফিক দিন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

দৈনিক মাসনূন আযকার-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: এই আমল দোয়া ও তিলাওয়াতের মাধ্যমে করা হয়, তেল ব্যবহারের প্রয়োজন নেই

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