AS-SUNNAI
Health Care

ফাক্কুত তাতিল

রুকইয়াহ প্রোটোকল
গাইড ৭টি

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

ফাক্কুত তাতিল

লুক্কায়িত বাধা দূরীকরণ ও রিযিকের ব্লকেজ খোলার রুকইয়াহ প্রোটোকল

✦ ✦ ✦

AS-SUNNAH Health Care
www.assunnahealth.com

সূচিপত্র

1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

2 শুরু করার দোয়া

3 সিহর ও বাধা বাতিলের আয়াত

4 রিযিক প্রশস্ত ও স্বস্তির আয়াত

5 বিশেষ দোয়া — ফাক্কুত তাতিল

6 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

7 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

8 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল

9 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

ফাক্কুত তাতিল বলতে বোঝানো হয় জীবনের কোনো নির্দিষ্ট ক্ষেত্রে থাকা এমন এক লুক্কায়িত ও গভীর বাধা (তা'তীল) খুলে দেওয়া, যা সাধারণ চেষ্টা-পরিশ্রমের মাধ্যমে ভাঙা যাচ্ছে না — বিশেষত রিযিক, চাকরি বা ব্যবসার ক্ষেত্রে। এখানেও একটি ভারসাম্য জরুরি: প্রতিটি ব্যর্থতা বা বিলম্বই অদৃশ্য বাধার কারণে নয়; বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই তা আল্লাহর পরীক্ষা বা জীবনের স্বাভাবিক অংশ। তবে একই প্যাটার্নে বারবার, অস্পষ্ট কারণে সুযোগ হাতছাড়া হতে থাকলে এই প্রোটোকল ধারাবাহিকভাবে চালিয়ে যান।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- দীর্ঘদিন চেষ্টা করেও চাকরি, ব্যবসা বা রিযিকের ক্ষেত্রে কোনো অগ্রগতি না হওয়া
- প্রায় নিশ্চিত হয়ে যাওয়া সুযোগ (চাকরি, প্রমোশন, ব্যবসায়িক চুক্তি) শেষ মুহূর্তে বারবার হাতছাড়া হওয়া
- জীবনের একাধিক ক্ষেত্রে একইসাথে অস্পষ্ট কারণে বাধা অনুভব করা
- পরিশ্রম ও যোগ্যতা অনুযায়ী ফল না পাওয়ার অনুভূতি দীর্ঘদিন ধরে থাকা
- বদনজর, হাসাদ বা জাদুর সন্দেহ থাকলেও নিশ্চিত না হওয়া অবস্থায় সতর্কতামূলক আমল করতে চাওয়া

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)

সিহর ও বাধা বাতিলের আয়াত

উচ্চস্বরে ধারাবাহিকভাবে পড়ুন। চিহ্নিত/জোরালো অংশগুলো নির্দেশিত সংখ্যক বার আলাদাভাবে পড়ুন।

১ **সূরা আল-আ'রাফ : ১১৭-১১৯**

۞ وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ أَلْقِ عَصَاكَ ۖ فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ ﴿١١٧﴾

فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١١٨﴾ فَغُلِبُوا هُنَالِكَ وَانقَلَبُوا

صَاغِرِينَ ﴿١١٩﴾

তারপর আমি ওহীযোগে মূসাকে বললাম, এবার নিক্ষেপ কর তোমার লাঠিখানা। অতএব সঙ্গে সঙ্গে তা সে সমুদয়কে গিলতে লাগল, যা তারা বানিয়েছিল যাদু বলে। সুতরাং এভাবে প্রকাশ হয়ে গেল সত্য বিষয় এবং ভুল প্রতিপন্ন হয়ে গেল যা কিছু তারা করেছিল। সুতরাং তারা সেখানেই পরাজিত হয়ে গেল এবং অতীব লাঞ্ছিত হল।

পাঠসংখ্যা: ৯ বার

নিয়ত: মূসা (আ.)-এর লাঠি জাদুকরদের সকল বানোয়াট কলাকৌশল গ্রাস করে নেওয়ার আয়াত — বাধা/জাদু ধ্বংসের জন্য

২ **সূরা ইউনুস : ৭৯-৮২**

وَقَالَ فِرْعَوْنُ ائْتُونِي بِكُلِّ سٰحِرٍ عَلِيمٍ ﴿٧٩﴾ فَلَمَّا جَاءَ السَّحَرَةُ قَالَ لَهُم
مُّوسَىٰ أَلْقُوا مَا أَنتُم مُّلْقُونَ ﴿٨٠﴾ فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُم بِهِ
السِّحْرُ ۖ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ ۖ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ ﴿٨١﴾
وَيُحِقُّ اللَّهُ الْحَقَّ بِكَلِمٰتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ ﴿٨٢﴾

আর ফেরাউন বলল, আমার কাছে নিয়ে এস সুদক্ষ যাদুকরদিগকে। তারপর যখন যাদুকররা এল, মূসা তাদেরকে বলল, নিক্ষেপ কর, তোমরা যা কিছু নিক্ষেপ করে থাক। অতঃপর যখন তারা নিক্ষেপ করল, মূসা বলল, যা কিছু তোমরা এনেছ তা সবই যাদু-এবার আল্লাহ এসব ভন্ডুল করে দিচ্ছেন। নিঃসন্দেহে আল্লাহ দুস্কর্মীদের কর্মকে সুষ্ঠুতা দান করেন না। আল্লাহ সত্যকে সত্যে পরিণত করেন স্বীয় নির্দেশে যদিও পাপীদের তা মনঃপুত নয়।

পাঠসংখ্যা: ৬ বার

নিয়ত: 'তোমরা যা এনেছ তা জাদু, নিশ্চয় আল্লাহ একে বাতিল করে দেবেন' অংশটি জোর দিয়ে পড়ুন — জাদু নিষ্ক্রিয় করতে

قَالُوا يٰمُوسَىٰ إِمَّا أَن تُلْقِيَ وَإِمَّا أَن نَّكُونَ أَوَّلَ مَنْ أَلْقَىٰ ﴿٦٥﴾ قَالَ بَلْ
أَلْقُوا ۖ فَإِذَا حِبَالُهُمْ وَعِصِيُّهُمْ يُخَيَّلُ إِلَيْهِ مِن سِحْرِهِمْ أَنَّهَا
تَسْعَىٰ ﴿٦٦﴾ فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُّوسَىٰ ﴿٦٧﴾ قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ
أَنتَ الْأَعْلَىٰ ﴿٦٨﴾ وَأَلْقِ مَا فِي يَمِينِكَ تَلْقَفْ مَا صَنَعُوا ۖ إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدُ
سٰحِرٍ ۖ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ أَتَىٰ ﴿٦٩﴾

তারা বললঃ হে মূসা, হয় তুমি নিক্ষেপ কর, না হয় আমরা প্রথমে নিক্ষেপ করি। মূসা বললেনঃ বরং তোমরাই নিক্ষেপ কর। তাদের যাদুর প্রভাবে হঠাৎ তাঁর মনে হল, যেন তাদের রশিগুলো ও লাঠিগুলো চুটাছুটি করছে। অতঃপর মূসা মনে মনে কিছুটা ভীতি অনুভব করলেন। আমি বললামঃ ভয় করো না, তুমি বিজয়ী হবে। তোমার ডান হাতে যা আছে তুমি তা নিক্ষেপ কর। এটা যা কিছু তারা করেছে তা গ্রাস করে ফেলবে। তারা যা করেছে তা তো কেবল যাদুকরের কলাকৌশল। যাদুকর যেখানেই থাকুক, সফল হবে না।

পাঠসংখ্যা: ৫ বার

নিয়ত: 'যাদুকর যেখানেই আসুক না কেন সফল হবে না' অংশটি জোর দিয়ে পড়ুন — জাদুর প্রভাব ব্যর্থ করতে

রিযিক প্রশস্ত ও স্বস্তির আয়াত

নিয়মিত তেলাওয়াত করুন, বিশেষত রিযিকের জন্য দোয়ার সময়।

৪ **সূরা আত-তালাক : ২-৩**

فَإِذَا بَلَغْنَ أَجَلَهُنَّ فَأَمْسِكُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ أَوْ فَارِقُوهُنَّ بِمَعْرُوفٍ وَأَشْهِدُوا
ذَوَىْ عَدْلٍ مِّنكُمْ وَأَقِيمُوا الشَّهَٰدَةَ لِلَّهِ ۚ ذَٰلِكُمْ يُوعَظُ بِهِۦ ۗ مَن كَانَ يُؤْمِنُ
بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْءَاخِرِ ۚ وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُۥ مَخْرَجًا ۝٢ وَيَرْزُقْهُ
مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥ ۚ إِنَّ اللَّهَ بَٰلِغُ
أَمْرِهِۦ ۚ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَىْءٍ قَدْرًا ۝٣

অতঃপর তারা যখন তাদের ইদ্দতকালে পৌঁছে, তখন তাদেরকে যথোপযুক্ত পন্থায় রেখে দেবে অথবা যথোপযুক্ত পন্থায় ছেড়ে দেবে এবং তোমাদের মধ্য থেকে দু'জন নির্ভরযোগ্য লোককে সাক্ষী রাখবে। তোমরা আল্লাহর উদ্দেশ্যে সাক্ষ্য দিবে। এতদ্দ্বারা যে ব্যক্তি আল্লাহ ও পরকালে বিশ্বাস করে, তাকে উপদেশ দেয়া হচ্ছে। আর যে আল্লাহকে ভয় করে, আল্লাহ তার জন্যে নিস্কৃতির পথ করে দেবেন। এবং তাকে তার ধারণাতীত জায়গা থেকে রিযিক দেবেন। যে ব্যক্তি আল্লাহর উপর ভরসা করে তার জন্যে তিনিই যথেষ্ট। আল্লাহ তার কাজ পূর্ণ করবেন। আল্লাহ সবকিছুর জন্যে একটি পরিমাণ স্থির করে রেখেছেন।

পাঠসংখ্যা: ২২ বার

নিয়ত: তাকওয়ার মাধ্যমে অপ্রত্যাশিত উৎস থেকে রিযিক আসার প্রতিশ্রুতি — রিযিকের পথ খুলতে

৫ **সূরা আশ-শারহ : ৫-৬**

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝٥ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝٦

> নিশ্চয় কষ্টের সাথে স্বস্তি রয়েছে। নিশ্চয় কষ্টের সাথে স্বস্তি রয়েছে।

পাঠসংখ্যা: ২১ বার

নিয়ত: কষ্টের সাথে স্বস্তি থাকার প্রতিশ্রুতি — দীর্ঘ বাধা/ব্লকেজের পর স্বস্তির আশ্বাস পেতে

৬ **সূরা নূহ : ১০-১২**

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ ۖ كَانَ غَفَّارًا ﴿١٠﴾ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُم

مِّدْرَارًا ﴿١١﴾ وَيُمْدِدْكُم بِأَمْوَٰلٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّٰتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ

أَنْهَٰرًا ﴿١٢﴾

অতঃপর বলেছিঃ তোমরা তোমাদের পালনকর্তার ক্ষমা প্রার্থনা কর। তিনি অত্যন্ত ক্ষমাশীল। তিনি তোমাদের উপর অজস্র বৃষ্টিধারা ছেড়ে দিবেন, তোমাদের ধন-সম্পদ ও সন্তান-সন্ততি বাড়িয়ে দিবেন, তোমাদের জন্যে উদ্যান স্থাপন করবেন এবং তোমাদের জন্যে নদীনালা প্রবাহিত করবেন।

পাঠসংখ্যা: ১০ বার

নিয়ত: ইস্তিগফারের মাধ্যমে রিযিক, সন্তান ও সচ্ছলতা বৃদ্ধির আয়াত

৭ **সূরা আন-নামল : ৬২**

قلے
أَمَّن يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ

أَإِلَٰهٌ مَّعَ اللَّهِ ۚ قَلِيلًا مَّا تَذَكَّرُونَ ﴿٦٢﴾

বল তো কে নিঃসহায়ের ডাকে সাড়া দেন যখন সে ডাকে এবং কষ্ট দূরীভূত করেন এবং তোমাদেরকে পৃথিবীতে পুর্ববর্তীদের স্থলাভিষিক্ত করেন। সুতরাং আল্লাহর সাথে অন্য কোন উপাস্য আছে কি? তোমরা অতি সামান্যই ধ্যান কর।

পাঠসংখ্যা: ১৪ বার

নিয়ত: নিরুপায়ের ডাকে সাড়া দেওয়া ও বিপদ দূরকারী আল্লাহর প্রতি আহ্বান

৮ **সূরা আল-আম্বিয়া : ৮৭**

وَذَا النُّونِ إِذ ذَّهَبَ مُغٰضِبًا فَظَنَّ أَن لَّن نَّقۡدِرَ عَلَيۡهِ فَنَادَىٰ فِي الظُّلُمٰتِ

أَن لَّآ إِلٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبۡحٰنَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظّٰلِمِينَ ﴿٨٧﴾

এবং মাছওয়ালার কথা স্মরণ করুন তিনি ক্রুদ্ধ হয়ে চলে গিয়েছিলেন, অতঃপর মনে করেছিলেন যে, আমি তাঁকে ধৃত করতে পারব না। অতঃপর তিনি অন্ধকারের মধ্যে আহবান করলেনঃ তুমি ব্যতীত কোন উপাস্য নেই; তুমি নির্দোষ আমি গুনাহগার।

পাঠসংখ্যা: ২৪ বার

নিয়ত: ইউনুস (আ.)-এর দোয়া — সংকট ও বাধা থেকে মুক্তির জন্য

৯ **সূরা আল-ইসরা : ৮২**

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْءَانِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۙ وَلَا يَزِيدُ الظّٰلِمِينَ

إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

> আমি কোরআনে এমন বিষয় নাযিল করি যা রোগের সুচিকিৎসা এবং মুমিনের জন্য রহমত। গোনাহগারদের তো এতে শুধু ক্ষতিই বৃদ্ধি পায়।

পাঠসংখ্যা: ১৬ বার

নিয়ত: কুরআন আরোগ্য ও রহমত — লুক্কায়িত বাধা দূরীকরণে শিফা হিসেবে পড়া

১০ **সূরা আল-মু'মিনূন : ৯৭-৯৮**

وَقُل رَّبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزٰتِ الشَّيٰطِينِ ﴿٩٧﴾ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَن يَحْضُرُونِ ﴿٩٨﴾

বলুনঃ হে আমার পালনকর্তা! আমি শয়তানের প্ররোচনা থেকে আপনার আশ্রয় প্রার্থনা করি, এবং হে আমার পালনকর্তা! আমার নিকট তাদের উপস্থিতি থেকে আপনার আশ্রয় প্রার্থনা করি।

পাঠসংখ্যা: ২১ বার

নিয়ত: শয়তানের কুমন্ত্রণা ও উপস্থিতি থেকে আশ্রয় প্রার্থনা — বাধার নেপথ্যের শয়তানি প্রভাব থেকে সুরক্ষা

বিশেষ দোয়া — ফাক্কুত তাতিল

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ تَعْطِيلٍ خَفِيٍّ عَلَى رِزْقِي

হে আল্লাহ! আমার রিযিকে থাকা সমস্ত লুক্কায়িত বাধা জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى رِزْقِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فُكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى رِزْقِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ

> আল্লাহর নামে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

রুকইয়াহ শুরুতে পড়ুন

اللَّهُ أَكْبَرُ

> আল্লাহ সর্বশ্রেষ্ঠ।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

اللَّهُ أَكْبَرُ عَلَى كُلِّ تَعْطِيلٍ خَفِيٍّ وَعَمِيقٍ

> লুক্কায়িত ও গভীর সকল বাধার ওপর আল্লাহ সর্বশ্রেষ্ঠ।

পাঠসংখ্যা: ৬ বার

بِسْمِ اللَّهِ تُفْتَحُ أَبْوَابُ الْفَرَجِ

> আল্লাহর নামে মুক্তি ও প্রশস্ততার দরজাগুলো খুলে যাক।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

بِسْمِ اللَّهِ تُبْطَلُ عُقَدُ تَعْطِيلٍ خَفِيٍّ

> আল্লাহর নামে লুক্কায়িত বাধার সকল গ্রন্থি (গিঁট) নষ্ট হয়ে যাক।

পাঠসংখ্যা: ৬ বার

بِسْمِ اللَّهِ تُفَكُّ عُقَدُ تَعْطِيلٍ خَفِيٍّ

> আল্লাহর নামে লুক্কায়িত বাধার সকল গ্রন্থি ছিন্ন হয়ে যাক।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

بِسْمِ اللَّهِ تُفَكُّ عُقَدُ تَعْطِيلٍ خَفِيٍّ وَعَمِيقٍ

> আল্লাহর নামে লুক্কায়িত ও গভীর বাধার সকল গ্রন্থি ছিন্ন হয়ে যাক।

পাঠসংখ্যা: ২ বার

بِسْمِ اللَّهِ وَبِقُدْرَتِهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَعْطِيلٍ خَفِيٍّ فِي الْجَسَدِ وَالْحَيَاةِ وَالرِّزْقِ، بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَعْطِيلٍ خَفِيٍّ فِي الْجَسَدِ وَالْحَيَاةِ وَالرِّزْقِ، بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَعْطِيلٍ عَمِيقٍ وَخَفِيٍّ، بِسْمِ اللَّهِ وَبِكَلِمَاتِهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَعْطِيلٍ خَفِيٍّ وَعَمِيقٍ، بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَعْطِيلٍ بِحَسَدٍ أَوْ سِحْرٍ، بِمَسٍّ، أَوْ عُقَدٍ، بِعَيْنٍ أَوْ حَسَدٍ، بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَعْطِيلٍ خَفِيٍّ وَعَمِيقٍ، اللَّهُمَّ افْتَحْ أَبْوَابَ الْفَرَجِ وَالطُّمَأْنِينَةِ وَالشِّفَاءِ، بِسْمِ اللَّهِ تُفْتَحُ أَبْوَابُ الْفَرَجِ وَالطُّمَأْنِينَةِ وَالشِّفَاءِ، بِسْمِ اللَّهِ يُزَالُ كُلُّ تَعْطِيلٍ، بِسْمِ اللَّهِ يَخْتَفِي كُلُّ تَعْطِيلٍ، بِسْمِ اللَّهِ يُفَكُّ كُلُّ تَعْطِيلٍ

> আল্লাহর নামে এবং তাঁর কুদরতে শরীর, জীবন ও রিযিকের মাঝে থাকা সকল লুক্কায়িত বাধা (তাতিল) বাতিল হয়ে যাক। আল্লাহর নামে সকল গভীর ও লুক্কায়িত বাধা বাতিল হয়ে যাক। আল্লাহর নামে ও তাঁর পবিত্র বাণীসমূহের বরকতে সকল লুক্কায়িত ও গভীর বাধা বাতিল হয়ে যাক। আল্লাহর নামে সকল প্রকার বাধা বাতিল হয়ে যাক — তা হাসাদের কারণে হোক বা জাদু-টোনার কারণে, জিন-শয়তানের স্পর্শের কারণে হোক বা গিঁটের কারণে, অথবা বদনজর ও হিংসার কারণে হোক। হে আল্লাহ, প্রশান্তি, সুস্থতা ও প্রশস্ততার দরজাগুলো খুলে দিন। আল্লাহর নামে প্রশান্তি, সুস্থতা ও প্রশস্ততার দরজাগুলো খুলে যাক। আল্লাহর নামে সকল প্রকার বাধা দূর হয়ে যাক, নিশ্চিহ্ন হয়ে যাক, এবং সকল গ্রন্থি (গিঁট) ছিন্ন হয়ে যাক।

পাঠসংখ্যা: সম্পূর্ণ অংশ ৩ বার

রুকইয়াহ শেষে সমাপ্তির দোয়া হিসেবে পড়ুন

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, আমার জীবনের সর্বক্ষেত্রে থাকা গভীর ও লুক্কায়িত সকল বাধা (তাতিল), রিযিকের অভাব এবং তার সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, জিন এবং শরীরের ভেতরে-বাইরে থাকা শয়তান জিন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

ফাক্কুত তাতিল-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