AS-SUNNAI
Health Care

সিহরুল মারশুশ

রুকইয়াহ প্রোটোকল

জাদু ১৫টি

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

সিহরুল মারশুশ

ঘর, দরজা, কাপড় ও শরীরে ছিটানো (মারশুশ) জাদু ধ্বংসের শক্তিশালী রুকইয়াহ

✦ ✦ ✦

AS-SUNNAH Health Care
www.assunnahealth.com

সূচিপত্র

1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

2 শুরু করার দোয়া

3 জাদু বাতিলের আয়াত

4 ঘর ও শরীর পবিত্রকরণ ও অবাধ্য জাদুকর ধ্বংসের আয়াত

5 বিশেষ দোয়া — সিহরুল মারশুশ

6 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

7 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

8 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল

9 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

সিহরুল মারশুশ (ছিটানো জাদু) বলতে বোঝানো হয় এমন জাদুকে যা ঘরের দরজা-চৌকাঠ, সিঁড়ি, কর্মস্থল, কাপড়, বিছানা বা সরাসরি শরীরের ওপর ছিটিয়ে বা স্প্রে করে প্রয়োগ করা হয়। এটি প্রায়ই দৃশ্যমান কোনো চিহ্ন রাখে না বলে শনাক্ত করা কঠিন হয়। প্রতিটি অস্বস্তি বা অশান্তি এই কারণে নয়, তবে আলামত মিললে এই প্রোটোকল ধারাবাহিকভাবে চালিয়ে যান এবং ঘর ও শরীর পবিত্র রাখার অভ্যাস বজায় রাখুন।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ঘরের দরজা, চৌকাঠ, সিঁড়ি বা আশপাশে অস্বাভাবিক কিছু ছিটানো/গুঁড়া পাওয়া বা সন্দেহ হওয়া
- নতুন বাসায় ওঠা বা কর্মস্থল বদলানোর পর থেকেই ঘরে ঢুকলে অস্থিরতা, মাথাব্যথা বা দুশ্চিন্তা বেড়ে যাওয়া
- কাপড় বা বিছানায় শোয়ার পর শরীরে চুলকানি, জ্বালাপোড়া বা ফুসকুড়ি অনুভব করা
- কারণ ছাড়াই সংসারে বারবার ঝগড়া-অশান্তি বা কর্মস্থলে অস্বাভাবিক মানসিক চাপ অনুভব করা
- সন্দেহজনক কিছু ঘর থেকে সরানোর পরও প্রভাব রয়ে গেছে মনে হওয়া

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)

জাদু বাতিলের আয়াত

স্পষ্ট উচ্চারণে পড়ুন, প্রতিটি আয়াত অন্তত ৩ থেকে ৭ বার তিলাওয়াত করুন।

১ **সূরা আল-বাকারা : ১০২**

وَاتَّبَعُوا مَا تَتْلُوا الشَّيٰطِينُ عَلٰى مُلْكِ سُلَيْمٰنَ ۖ صلے وَمَا كَفَرَ سُلَيْمٰنُ وَلٰكِنَّ
الشَّيٰطِينَ كَفَرُوا يُعَلِّمُونَ النَّاسَ السِّحْرَ وَمَا أُنزِلَ عَلَى الْمَلَكَيْنِ بِبَابِلَ
هٰرُوتَ وَمٰرُوتَ ۚ ج وَمَا يُعَلِّمَانِ مِنْ أَحَدٍ حَتّٰى يَقُولَا إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا
تَكْفُرْ ۖ صلے فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهٖ ۦ بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهٖ ۚ ج وَمَا هُم
بِضَارِّينَ بِهٖ ۦ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللّٰهِ ۚ ج وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنفَعُهُمْ
ج وَلَقَدْ عَلِمُوا لَمَنِ اشْتَرٰىهُ مَا لَهٗ فِي الْءَاخِرَةِ مِنْ خَلَٰقٍ ۚ ج وَلَبِئْسَ مَا
شَرَوْا بِهٖٓ ۦ أَنفُسَهُمْ ۚ ج لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ ﴿١٠٢﴾

তারা ঐ শাস্ত্রের অনুসরণ করল, যা সুলায়মানের রাজত্ব কালে শয়তানরা আবৃত্তি করত। সুলায়মান কুফর করেনি; শয়তানরাই কুফর করেছিল। তারা মানুষকে জাদুবিদ্যা এবং বাবেল শহরে হারুত ও মারুত দুই ফেরেশতার প্রতি যা অবতীর্ণ হয়েছিল, তা শিক্ষা দিত। তারা উভয়ই একথা না বলে কাউকে শিক্ষা দিত না যে, আমরা পরীক্ষার জন্য; কাজেই তুমি কাফের হয়ো না। অতঃপর তারা তাদের কাছ থেকে এমন জাদু শিখত,

যদ্দ্বারা স্বামী ও স্ত্রীর মধ্যে বিচ্ছেদ ঘটে। তারা আল্লাহর আদেশ ছাড়া তদ্দ্বারা কারও অনিষ্ট করতে পারত না। যা তাদের ক্ষতি করে এবং উপকার না করে, তারা তাই শিখে। তারা ভালরূপে জানে যে, যে কেউ জাদু অবলম্বন করে, তার জন্য পরকালে কোন অংশ নেই। যার বিনিময়ে তারা আত্মবিক্রয় করেছে, তা খুবই মন্দ যদি তারা জানত।

পাঠসংখ্যা: ৩ অথবা ৭ বার

নিয়ত: জাদুর প্রকৃত ক্ষমতা আল্লাহর অনুমতি নির্ভর — এই সত্য স্মরণ করিয়ে জাদুর প্রভাব নিষ্ক্রিয় করা

২ **সূরা ইউনুস : ৮১**

فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُم بِهِ السِّحْرُ ۖ صلے إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ ۚ صلے إِنَّ اللَّهَ

لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ ﴿٨١﴾

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।

পাঠসংখ্যা: ৩ অথবা ৭ বার

নিয়ত: মুসা (আঃ)-এর মতো দৃঢ় বিশ্বাসে জাদু বাতিল হওয়ার আশ্বাস স্মরণ করা

ঘর ও শরীর পবিত্রকরণ ও অবাধ্য জাদুকর ধ্বংসের আয়াত

গোসলের পানি বা স্প্রে-বোতলের পানিতে ফুঁ দেওয়ার আগে পড়ুন; দরজা, চৌকাঠ ও শোবার জায়গায় স্প্রে করুন।

৩ **সূরা আল-বাকারা : ২২২**

وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ الْمَحِيضِ ۖ قُلْ هُوَ أَذًى فَاعْتَزِلُوا النِّسَاءَ فِي الْمَحِيضِ ۖ

وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهُرْنَ ۖ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأْتُوهُنَّ مِنْ حَيْثُ أَمَرَكُمُ اللَّهُ ۚ

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

আর তোমার কাছে জিজ্ঞেস করে হায়েয (ঋতু) সম্পর্কে। বলে দাও, এটা অশুচি। কাজেই তোমরা হায়েয অবস্থায় স্ত্রীগমন থেকে বিরত থাক। তখন পর্যন্ত তাদের নিকটবর্তী হবে না, যতক্ষণ না তারা পবিত্র হয়ে যায়। যখন উত্তম রূপে পরিশুদ্ধ হয়ে যাবে, তখন গমন কর তাদের কাছে, যেভাবে আল্লাহ তোমাদেরকে হুকুম দিয়েছেন। নিশ্চয়ই আল্লাহ তওবাকারী এবং অপবিত্রতা থেকে যারা বেঁচে থাকে তাদেরকে পছন্দ করেন।

পাঠসংখ্যা: অন্তত ৭ বার

নিয়ত: তওবাকারী ও পবিত্রতা অর্জনকারীদের প্রতি আল্লাহর ভালোবাসা স্মরণ করে ঘর ও শরীর পবিত্র রাখা

৪ **সূরা আল-লাহাব : ১-৫**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ تَبَّتْ يَدَا أَبِي لَهَبٍ وَتَبَّ ﴿١﴾ مَا أَغْنَىٰ عَنْهُ

مَالُهُ ۚ وَمَا كَسَبَ ﴿٢﴾ سَيَصْلَىٰ نَارًا ذَاتَ لَهَبٍ ﴿٣﴾ وَامْرَأَتُهُ ۚ حَمَّالَةَ

الْحَطَبِ ﴿٤﴾ فِي جِيدِهَا حَبْلٌ مِّن مَّسَدٍ ﴿٥﴾

আবু লাহাবের হস্তদ্বয় ধ্বংস হোক এবং ধ্বংস হোক সে নিজে, কোন কাজে আসেনি তার ধন-সম্পদ ও যা সে উপার্জন করেছে। সত্বরই সে প্রবেশ করবে লেলিহান অগ্নিতে এবং তার স্ত্রীও-যে ইন্ধন বহন করে, তার গলদেশে খর্জুরের রশি নিয়ে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: হঠকারী/অবাধ্য জাদুকর ও তার সহায়কের ক্ষমতা ধ্বংসের জন্য

বিশেষ দোয়া — সিহরুল মারশুশ

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَرْشُوشٍ عَلَى بَيْتِي

> হে আল্লাহ! আমার ঘরে থাকা সমস্ত ছিটানো জাদু জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى بَيْتِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فُكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى بَيْتِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُ أَكْبَرُ مِنْ كُلِّ سَاحِرٍ وَسَاحِرَةٍ، اللَّهُ أَكْبَرُ مِنْ كُلِّ عَاقِدٍ وَعَاقِدَةٍ، اللَّهُ أَكْبَرُ مِنْ كُلِّ نَافِثٍ وَنَافِثَةٍ.

> আল্লাহ সবচেয়ে মহান, প্রত্যেক জাদুকর ও জাদুকরনির চেয়ে। আল্লাহ সবচেয়ে মহান, প্রত্যেক জাদুর গিঁট প্রদানকারী পুরুষ ও নারীর চেয়ে। আল্লাহ সবচেয়ে মহান, প্রত্যেক জাদুর গিঁটে ফুঁ প্রদানকারী পুরুষ ও নারীর চেয়ে।

পাঠসংখ্যা: অন্তত ৭ বার

اللَّهُ أَكْبَرُ مِنْ كُلِّ سِحْرٍ مَرْشُوشٍ، اللَّهُ أَكْبَرُ مِنْ كُلِّ سِحْرٍ مَرْشُوشٍ عَلَى الْعَتَبَاتِ، فِي الْبَيْتِ، فِي الْعَمَلِ، عَلَى الثِّيَابِ، عَلَى الْجَسَدِ، عَلَى الْفِرَاشِ.

> আল্লাহ সবচেয়ে মহান প্রত্যেক ছিটানো জাদুর চেয়ে। আল্লাহ সবচেয়ে মহান সেই জাদুর চেয়ে যা দরজার চৌকাঠে ছিটানো হয়েছে, ঘরে ছিটানো হয়েছে, কর্মস্থলে ছিটানো হয়েছে, কাপড়ে ছিটানো হয়েছে, শরীরে ছিটানো হয়েছে, বিছানায় ছিটানো হয়েছে।

পাঠসংখ্যা: অন্তত ৭ বার এই টপিকের মূল/কেন্দ্রীয় দোয়া — সরাসরি সিহরুল মারশুশ (ছিটানো জাদু) লক্ষ্য করে বলা।

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ غَضَبِهِ وَشَرِّ عِبَادِهِ، وَمِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ وَأَنْ يَحْضُرُونِ. أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ.

> আমি আল্লাহর পরিপূর্ণ কালেমাসমূহের আশ্রয় নিচ্ছি তাঁর গজব ও বান্দার অনিষ্ট থেকে, শয়তানের কুমন্ত্রণা থেকে এবং তাদের উপস্থিতি থেকে। আমি আল্লাহর পরিপূর্ণ বাণীসমূহের উসিলায় তাঁর সৃষ্টির সকল অনিষ্ট থেকে আশ্রয় চাই।

পাঠসংখ্যা: অন্তত ৭ বার

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ كُلَّ سِحْرٍ مِنْ دَمِ الْحَيْضِ رَشُّوهُ.

> হে আল্লাহ! হায়েজের (ঋতুস্রাবের) অপবিত্র রক্ত দিয়ে তৈরি করে তারা যে সকল জাদু ছিটিয়েছে, তা আপনি বাতিল করে দিন।

পাঠসংখ্যা: অন্তত ৭ বার মাসিকের রক্ত ব্যবহার করে তৈরি ছিটানো জাদু নির্দিষ্টভাবে বাতিলের জন্য একটি বিশেষ দোয়া।

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 ওপর ছিটানো জাদু ও এর সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ ও শারীরিক সমস্যাকে আপনি ধ্বংস করে দিন। আমার ঘর, শরীর ও বিছানা থেকে ভেতরে-বাইরে থাকা সকল শয়তানি প্রভাব দূর করে দিন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

সিহরুল মারশুশ-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: গোসলের পর ও রাতে ঘুমানোর আগে সারা শরীরে, বিশেষত যেসব স্থানে ব্যথা, জ্বালাপোড়া বা ফুসকুড়ি অনুভূত হয় সেখানে পড়া অলিভ অয়েল মালিশ করুন

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