AS-SUNNAI
Health Care

পেটের জাদু

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

পেটের জাদু

খাওয়ানো বা পান করানো জাদু নষ্ট করার রুকইয়াহ প্রোটোকল

✦ ✦ ✦

AS-SUNNAH Health Care
www.assunnahealth.com

সূচিপত্র

1	ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল
2	শুরু করার দোয়া
3	পেট (বুটুন) সংক্রান্ত সৃষ্টি ও নিয়ামতের আয়াত
4	পেটের আজাব ও যাক্কুমের আয়াত
5	মাতৃগর্ভ ও সৃষ্টিরহস্যের আয়াত
6	সিহর গলানো, ফাটানো ও গিঁট খোলার নির্দিষ্ট আয়াত
7	বিশেষ দোয়া — পেটের জাদু
8	সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
9	সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
10	সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
11	দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

কখনো কখনো সিহর খাবার বা পানীয়ের মধ্য দিয়ে শরীরে প্রবেশ করানো হয় — এটাকে বলা হয় 'খাওয়া-পানার জাদু'। এই প্রোটোকলে কুরআনের এমন আয়াতগুলো ধারাবাহিকভাবে পড়া হয় যেখানে 'পেট/উদর' (বুটুন) শব্দটি এসেছে — সৃষ্টি, রিযিক, শাস্তি ও মুক্তির প্রসঙ্গে — যাতে পেটে যা কিছু ঢোকানো হয়েছে তা আল্লাহর কুদরতে গলে, ফেটে ও গিঁট খুলে বের হয়ে যায়। প্রতিটি পেটের সমস্যা জাদুর কারণে নয় — বেশিরভাগই মেডিকেল কারণে হয়ে থাকে। তবে অন্য আলামতের সাথে মিললে এই প্রোটোকল ধারাবাহিকভাবে চালিয়ে যান।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- খাওয়ার পর থেকে পেটে অস্বাভাবিক ব্যথা, ফাঁপাভাব বা ভারী অনুভূতি, যার চিকিৎসাগত কারণ খুঁজে পাওয়া যাচ্ছে না
- নির্দিষ্ট কারো দেওয়া খাবার বা পানীয় গ্রহণের পর থেকেই শরীরে পরিবর্তন শুরু হওয়া
- পেটের ভেতর নড়াচড়া বা কিছু একটা আটকে থাকার মতো অস্বস্তিকর অনুভূতি
- বমি বমি ভাব বা খাওয়ায় অরুচির সাথে সাথে অন্য কোনো জাদুর আলামতও থাকা

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)

পেট (বুটুন) সংক্রান্ত সৃষ্টি ও নিয়ামতের আয়াত

প্রতিটি আয়াত একবার করে ধারাবাহিকভাবে পড়ুন। পেটে যা কিছু আছে তার সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ আল্লাহর হাতে — এই বিশ্বাস নিয়ে পড়ুন।

১

সূরা আল-বাকারা : ১৭৪

إِنَّ الَّذِينَ يَكْتُمُونَ مَا أَنزَلَ اللَّهُ مِنَ الْكِتٰبِ وَيَشْتَرُونَ بِهِۦ ثَمَنًا قَلِيلًا ۙ
أُولٰٓئِكَ مَا يَأْكُلُونَ فِي بُطُونِهِمْ إِلَّا النَّارَ وَلَا يُكَلِّمُهُمُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيٰمَةِ وَلَا
يُزَكِّيهِمْ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴿١٧٤﴾

নিশ্চয় যারা সেসব বিষয় গোপন করে, যা আল্লাহ কিতাবে নাযিল করেছেন এবং সেজন্য অল্প মূল্য গ্রহণ করে, তারা আগুন ছাড়া নিজের পেটে আর কিছুই ঢুকায় না। আর আল্লাহ কেয়ামতের দিন তাদের সাথে না কথা বলবেন, না তাদের পবিত্র করা হবে, বস্তুতঃ তাদের জন্যে রয়েছে বেদনাদায়ক আযাব।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: হারাম উপায়ে পেটে যাওয়া প্রতিটি ক্ষতিকর জিনিসের পরিণতি স্মরণ করা

২ **সূরা আলে ইমরান : ৩৫**

إِذْ قَالَتِ امْرَأَتُ عِمْرٰنَ رَبِّ إِنِّي نَذَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ
صلے
مِنِّي إِنَّكَ أَنتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ ﴿٣٥﴾

এমরানের স্ত্রী যখন বললো-হে আমার পালনকর্তা! আমার গর্ভে যা রয়েছে আমি তাকে তোমার নামে উৎসর্গ করলাম সবার কাছ থেকে মুক্ত রেখে। আমার পক্ষ থেকে তুমি তাকে কবুল করে নাও, নিশ্চয়ই তুমি শ্রবণকারী, সর্বজ্ঞাত।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: গর্ভে ও পেটে থাকা প্রতিটি বিষয়ের একমাত্র মালিক আল্লাহ, তা স্বীকার করা

৩ **সূরা আল-আন'আম : ১৩৯**

وَقَالُوا مَا فِي بُطُونِ هٰذِهِ الْأَنْعٰمِ خَالِصَةٌ لِّذُكُورِنَا وَمُحَرَّمٌ عَلٰى أَزْوٰجِنَا صلے
وَإِن يَكُن مَّيْتَةً فَهُمْ فِيهِ شُرَكَاءُ ج سَيَجْزِيهِمْ وَصْفَهُمْ ج إِنَّهُ ۗ حَكِيمٌ
عَلِيمٌ ١٣٩

তারা বলেঃ এসব চতুষ্পদ জন্তুর পেটে যা আছে, তা বিশেষ ভাবে আমাদের পুরুষদের জন্যে এবং আমাদের মহিলাদের জন্যে তা হারাম। যদি তা মৃত হয়, তবে তার প্রাপক হিসাবে সবাই সমান। অচিরেই তিনি তাদেরকে তাদের বর্ণনার শাস্তি দিবেন। তিনি প্রজ্ঞাময়, মহাজ্ঞানী।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: পেটে যা আছে তার নিয়ন্ত্রণ একমাত্র আল্লাহর হাতে, তা স্মরণ করা

৪ **সূরা আন-নাহল : ৬৬**

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۖ نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهِ مِن بَيْنِ فَرْثٍ
صلے

وَدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَائِغًا لِّلشَّارِبِينَ ﴿٦٦﴾

তোমাদের জন্যে চতুস্পদ জন্তুদের মধ্যে চিন্তা করার অবকাশ রয়েছে। আমি তোমাদেরকে পান করাই তাদের উদরস্থিত বস্তুসমুহের মধ্যে থেকে গোবর ও রক্ত নিঃসৃত দুগ্ধ যা পানকারীদের জন্যে উপাদেয়।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: পেট থেকে বিশুদ্ধ, উপকারী কিছু বের করে আনার আল্লাহর ক্ষমতা স্মরণ করা

৫ **সূরা আন-নাহল : ৬৯**

ثُمَّ كُلِي مِن كُلِّ الثَّمَرٰتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا ۚ يَخْرُجُ مِن بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوٰنُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذٰلِكَ لَءَايَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

এরপর সর্বপ্রকার ফল থেকে ভক্ষণ কর এবং আপন পালনকর্তার উম্মুক্ত পথ সমূহে চলমান হও। তার পেট থেকে বিভিন্ন রঙে পানীয় নির্গত হয়। তাতে মানুষের জন্যে রয়েছে রোগের প্রতিকার। নিশ্চয় এতে চিন্তাশীল সম্প্রদায়ের জন্যে নিদর্শন রয়েছে।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: পেট থেকে আরোগ্যদায়ক কিছু বের করার ক্ষমতা স্মরণ করে, সিহরও একইভাবে বের হয়ে যাওয়ার আরজি

৬ **সূরা আন-নাহল : ৭৮**

وَاللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَٰتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ ۙ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٧٨﴾

আল্লাহ তোমাদেরকে তোমাদের মায়ের গর্ভ থেকে বের করেছেন। তোমরা কিছুই জানতে না। তিনি তোমাদেরকে কর্ণ, চক্ষু ও অন্তর দিয়েছেন, যাতে তোমরা অনুগ্রহ স্বীকার কর।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: মাতৃগর্ভ থেকে নিরাপদে বের করে আনার ক্ষমতা স্মরণ করে, পেটের সিহরও নিরাপদে বের হয়ে যাওয়ার আরজি

৭ **সূরা আল-মু'মিনূন : ২১**

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۖ نُّسْقِيكُم مِّمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ﴿٢١﴾

এবং তোমাদের জন্যে চতুস্পদ জন্তু সমূহের মধ্যে চিন্তা করার বিষয় রয়েছে। আমি তোমাদেরকে তাদের উদরস্থিত বস্তু থেকে পান করাই এবং তোমাদের জন্যে তাদের মধ্যে প্রচুর উপকারিতা আছে। তোমরা তাদের কতককে ভক্ষণ কর।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: পেটের ভেতরকার বিষয়ে আল্লাহর পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ ও উপকারিতা দানের ক্ষমতা স্মরণ করা

৮ **সূরা আন-নূর : ৪৫**

وَاللَّهُ خَلَقَ كُلَّ دَابَّةٍ مِّن مَّاءٍ ۖ فَمِنْهُم مَّن يَمْشِي عَلَىٰ بَطْنِهِ ۚ وَمِنْهُم مَّن يَمْشِي عَلَىٰ رِجْلَيْنِ وَمِنْهُم مَّن يَمْشِي عَلَىٰ أَرْبَعٍ ۚ يَخْلُقُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٤٥﴾

আল্লাহ প্রত্যেক চলন্ত জীবকে পানি দ্বারা সৃষ্টি করেছেন। তাদের কতক বুকে ভর দিয়ে চলে, কতক দুই পায়ে ভর দিয়ে চলে এবং কতক চার পায়ে ভর দিয়ে চলে; আল্লাহ যা ইচ্ছা সৃষ্টি করেন। নিশ্চয়ই আল্লাহ সবকিছু করতে সক্ষম।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: পেটে ভর দিয়ে চলা সৃষ্টিরাও আল্লাহর হুকুমের অধীন — সিহরও তাঁরই হুকুমে বিনষ্ট হবে, এই বিশ্বাসে পড়া

পেটের আজাব ও যাক্কুমের আয়াত

এই আয়াতগুলো জাহান্নামের আজাবের বর্ণনা — সিহরকারীর প্রাপ্য শাস্তি স্মরণ করিয়ে, পেটে ঢুকে থাকা সিহরের ওপর তা যেন প্রযোজ্য হয়, এই নিয়তে পড়ুন। নিচের নির্দিষ্ট অংশটুকু আলাদাভাবে পুনরাবৃত্তি করতে হবে।

৯ **সূরা আল-হাজ্জ : ১৯-২১**

۞ هٰذَانِ خَصۡمَانِ اخۡتَصَمُوا فِي رَبِّهِمۡ ۖ صلے فَالَّذِينَ كَفَرُوا قُطِّعَتۡ لَهُمۡ ثِيَابٌ
مِّن نَّارٍ يُصَبُّ مِن فَوۡقِ رُءُوسِهِمُ الۡحَمِيمُ ﴿١٩﴾ يُصۡهَرُ بِهِۦ مَا فِي
بُطُونِهِمۡ وَالۡجُلُودُ ﴿٢٠﴾ وَلَهُم مَّقَٰمِعُ مِنۡ حَدِيدٍ ﴿٢١﴾

এই দুই বাদী বিবাদী, তারা তাদের পালনকর্তা সম্পর্কে বিতর্ক করে। অতএব যারা কাফের, তাদের জন্যে আগুনের পোশাক তৈরী করা হয়েছে। তাদের মাথার উপর ফুটন্ত পানি ঢেলে দেয়া হবে। ফলে তাদের পেটে যা আছে, তা এবং চর্ম গলে বের হয়ে যাবে। তাদের জন্যে আছে লোহার হাতুড়ি।

পাঠসংখ্যা: সম্পূর্ণ আয়াত ১ বার পড়ে, এরপর 'ইউসহারু বিহি মা ফি বুতুনিহিম' (পেটে যা আছে তা গলিয়ে দেওয়া হবে) অংশটি আলাদাভাবে ৭ বার

নিয়ত: পেটে যা আছে তা গলিয়ে বের করে দেওয়ার আরজি নিয়ে বিশেষভাবে পড়া

أَذٰلِكَ خَيۡرٞ نُّزُلًا أَمۡ شَجَرَةُ الزَّقُّومِ ﴿٦٢﴾ إِنَّا جَعَلۡنَٰهَا فِتۡنَةٗ

لِّلظَّٰلِمِينَ ﴿٦٣﴾ إِنَّهَا شَجَرَةٞ تَخۡرُجُ فِيٓ أَصۡلِ ٱلۡجَحِيمِ ﴿٦٤﴾ طَلۡعُهَا كَأَنَّهُۥ

رُءُوسُ الشَّيَٰطِينِ ﴿٦٥﴾ فَإِنَّهُمۡ لَأٓكِلُونَ مِنۡهَا فَمَالِـُٔونَ مِنۡهَا

ٱلۡبُطُونَ ﴿٦٦﴾ ثُمَّ إِنَّ لَهُمۡ عَلَيۡهَا لَشَوۡبٗا مِّنۡ حَمِيمٖ ﴿٦٧﴾ ثُمَّ إِنَّ

مَرۡجِعَهُمۡ لَإِلَى ٱلۡجَحِيمِ ﴿٦٨﴾

এই কি উত্তম আপ্যায়ন, না যাক্কুম বৃক্ষ? আমি যালেমদের জন্যে একে বিপদ করেছি। এটি একটি বৃক্ষ, যা উদগত হয় জাহান্নামের মূলে। এর গুচ্ছ শয়তানের মস্তকের মত। কাফেররা একে ভক্ষণ করবে এবং এর দ্বারা উদর পূর্ণ করবে। তদুপরি তাদেরকে দেয়া হবে। ফুটন্ত পানির মিশ্রণ, অতঃপর তাদের প্রত্যাবর্তন হবে জাহান্নামের দিকে।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: যাক্কুম গাছের আজাব স্মরণ করিয়ে পেটের সিহরের বিনাশ কামনা

১১ **সূরা আস-সাফফাত : ১৪৩-১৪৫**

فَلَوْلَآ أَنَّهُۥ كَانَ مِنَ ٱلْمُسَبِّحِينَ ﴿١٤٣﴾ لَلَبِثَ فِى بَطْنِهِۦٓ إِلَىٰ يَوْمِ

يُبْعَثُونَ ﴿١٤٤﴾ ۞ فَنَبَذْنَٰهُ بِٱلْعَرَآءِ وَهُوَ سَقِيمٌ ﴿١٤٥﴾

যদি তিনি আল্লাহর তসবীহ পাঠ না করতেন, তবে তাঁকে কেয়ামত দিবস পর্যন্ত মাছের পেটেই থাকতে হত। অতঃপর আমি তাঁকে এক বিস্তীর্ণ-বিজন প্রান্তরে নিক্ষেপ করলাম, তখন তিনি ছিলেন রুগ্ন।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: ইউনুস (আ.)-কে মাছের পেট থেকে নিরাপদে বের করার ক্ষমতা স্মরণ করে, পেট থেকে সিহর বের হওয়ার আরজি

إِنَّ شَجَرَتَ الزَّقُّومِ ﴿٤٣﴾ طَعَامُ الْأَثِيمِ ﴿٤٤﴾ كَالْمُهْلِ يَغْلِي فِي

الْبُطُونِ ﴿٤٥﴾ كَغَلْيِ الْحَمِيمِ ﴿٤٦﴾ خُذُوهُ فَاعْتِلُوهُ إِلَىٰ سَوَاءِ

الْجَحِيمِ ﴿٤٧﴾ ثُمَّ صُبُّوا فَوْقَ رَأْسِهِ مِنْ عَذَابِ الْحَمِيمِ ﴿٤٨﴾ ذُقْ إِنَّكَ

أَنتَ الْعَزِيزُ الْكَرِيمُ ﴿٤٩﴾

নিশ্চয় যাক্কুম বৃক্ষ পাপীর খাদ্য হবে; গলিত তাম্রের মত পেটে ফুটতে থাকবে। যেমন ফুটে পানি। একে ধর এবং টেনে নিয়ে যাও জাহান্নামের মধ্যস্থলে, অতঃপর তার মাথার উপর ফুটন্ত পানির আযাব ঢেলে দাও, স্বাদ গ্রহণ কর, তুমি তো সম্মানিত, সম্ভ্রান্ত।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: পেটে ফুটন্ত আজাবের বর্ণনা স্মরণ করিয়ে সিহরের ধ্বংস কামনা

১৩ **সূরা আল-ওয়াকিয়াহ : ৫১-৫৪**

ثُمَّ إِنَّكُمْ أَيُّهَا الضَّالُّونَ الْمُكَذِّبُونَ ﴿٥١﴾ لَآكِلُونَ مِن شَجَرٍ مِّن زَقُّومٍ ﴿٥٢﴾ فَمَالِئُونَ مِنْهَا الْبُطُونَ ﴿٥٣﴾ فَشَارِبُونَ عَلَيْهِ مِنَ الْحَمِيمِ ﴿٥٤﴾

> অতঃপর হে পথভ্রষ্ট, মিথ্যারোপকারীগণ। তোমরা অবশ্যই ভক্ষণ করবে যাক্কুম বৃক্ষ থেকে, অতঃপর তা দ্বারা উদর পূর্ণ করবে, অতঃপর তার উপর পান করবে উত্তপ্ত পানি।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: যাক্কুম দিয়ে পেট ভর্তি হওয়ার আজাব স্মরণ করিয়ে সিহরের বিনাশ কামনা

মাতৃগর্ভ ও সৃষ্টিরহস্যের আয়াত

এই আয়াতগুলো দিয়ে পেটের ভেতরের প্রতিটি গোপন বিষয়ে আল্লাহর পূর্ণ জ্ঞান ও নিয়ন্ত্রণ স্মরণ করা হয়।

১৪ **সূরা আয-যুমার : ৬**

خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وٰحِدَةٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَأَنزَلَ لَكُم مِّنَ الْأَنْعٰمِ ثَمٰنِيَةَ أَزْوٰجٍ ۚ يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهٰتِكُمْ خَلْقًا مِّن بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلُمٰتٍ ثَلٰثٍ ۚ ذٰلِكُمُ اللَّهُ رَبُّكُمْ لَهُ الْمُلْكُ ۖ لَا إِلٰهَ إِلَّا هُوَ ۖ فَأَنَّىٰ تُصْرَفُونَ ﴿٦﴾

তিনি সৃষ্টি করেছেন তোমাদেরকে একই ব্যক্তি থেকে। অতঃপর তা থেকে তার যুগল সৃষ্টি করেছেন এবং তিনি তোমাদের জন্যে আট প্রকার চতুষ্পদ জন্তু অবতীর্ণ করেছেন। তিনি তোমাদেরকে সৃষ্টি করেছেন তোমাদের মাতৃগর্ভে পর্যায়ক্রমে একের পর এক ত্রিবিধ অন্ধকারে। তিনি আল্লাহ তোমাদের পালনকর্তা, সাম্রাজ্য তাঁরই। তিনি ব্যতীত কোন উপাস্য নেই। অতএব, তোমরা কোথায় বিভ্রান্ত হচ্ছ?

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: মাতৃগর্ভের অন্ধকারেও আল্লাহর সৃষ্টি-ক্ষমতা স্মরণ করে, পেটের গোপন সিহরও তাঁর অজানা নয় তা বিশ্বাস করা

১৫ **সূরা আল-ফাতহ : ২৪**

وَهُوَ الَّذِى كَفَّ أَيْدِيَهُمْ عَنكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ عَنْهُم بِبَطْنِ مَكَّةَ مِن بَعْدِ أَنْ أَظْفَرَكُمْ عَلَيْهِمْ ۚ وَكَانَ اللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرًا ﴿٢٤﴾

তিনি মক্কা শহরে তাদের হাত তোমাদের থেকে এবং তোমাদের হাত তাদের থেকে নিবারিত করেছেন তাদের উপর তোমাদেরকে বিজয়ী করার পর। তোমরা যা কিছু কর, আল্লাহ তা দেখেন।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: আল্লাহ শত্রুর হাত উপত্যকা (পেট) থেকে সরিয়ে দিয়েছিলেন — সিহরকারীর অনিষ্টও পেট থেকে সরিয়ে দেওয়ার আরজি

১৬ **সূরা আন-নাজম : ৩২**

الَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبٰٓئِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوٰحِشَ إِلَّا اللَّمَمَ ۚ إِنَّ رَبَّكَ وٰسِعُ
الْمَغْفِرَةِ ۚ هُوَ أَعْلَمُ بِكُمْ إِذْ أَنشَأَكُم مِّنَ الْأَرْضِ وَإِذْ أَنتُمْ أَجِنَّةٌ فِي
بُطُونِ أُمَّهٰتِكُمْ ۖ فَلَا تُزَكُّوا أَنفُسَكُمْ ۖ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَىٰ ﴿٣٢﴾

যারা বড় বড় গোনাহ ও অশ্লীলকার্য থেকে বেঁচে থাকে ছোটখাট অপরাধ করলেও নিশ্চয় আপনার পালনকর্তার ক্ষমা সুদূর বিস্তৃত। তিনি তোমাদের সম্পর্কে ভাল জানেন, যখন তিনি তোমাদেরকে সৃষ্টি করেছেন মৃত্তিকা থেকে এবং যখন তোমরা মাতৃগর্ভে কচি শিশু ছিলে। অতএব তোমরা আত্মপ্রশংসা করো না। তিনি ভাল জানেন কে সংযমী।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: মাতৃগর্ভের অবস্থা সম্পর্কে আল্লাহর পূর্ণ জ্ঞান স্মরণ করে, পেটের সিহরও তাঁর অজানা নয় বিশ্বাস করা

সিহর গলানো, ফাটানো ও গিঁট খোলার নির্দিষ্ট আয়াত

এই তিনটি আয়াতের নির্দিষ্ট অংশ আলাদাভাবে ৩৩ বার করে পুনরাবৃত্তি করতে হবে — এই প্রোটোকলের মূল কার্যকর অংশ এখানেই।

১৭ **সূরা আল-বাকারা : ৬০**

وَإِذِ اسْتَسْقَىٰ مُوسَىٰ لِقَوْمِهِ فَقُلْنَا اضْرِب بِّعَصَاكَ الْحَجَرَ صلے فَانفَجَرَتْ
مِنْهُ اثْنَتَا عَشْرَةَ عَيْنًا صلے قَدْ عَلِمَ كُلُّ أُنَاسٍ مَّشْرَبَهُمْ صلے كُلُوا وَاشْرَبُوا مِن
رِّزْقِ اللَّهِ وَلَا تَعْثَوْا فِي الْأَرْضِ مُفْسِدِينَ ﴿٦٠﴾

আর মূসা যখন নিজ জাতির জন্য পানি চাইল, তখন আমি বললাম, স্বীয় যষ্ঠির দ্বারা আঘাত কর পাথরের উপরে। অতঃপর তা থেকে প্রবাহিত হয়ে এল বারটি প্রস্রবণ। তাদের সব গোত্রই চিনে নিল নিজ নিজ ঘাট। আল্লাহর দেয়া রিযিক খাও, পান কর আর দুনিয়ার বুকে দাংগা-হাংগামা করে বেড়িও না।

পাঠসংখ্যা: সম্পূর্ণ আয়াত ১ বার পড়ে, এরপর 'ফানফাজারাত' (ঝর্ণা বিস্ফোরিত হয়ে বের হলো) অংশটি আলাদাভাবে ৩৩ বার

নিয়ত: পাথর থেকে পানি বিস্ফোরিত হওয়ার মতো পেট থেকে সিহর ফেটে বের হয়ে যাওয়ার আরজি

১৮ **সূরা ত্বহা : ২৫-২৮**

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ﴿٢٦﴾ وَاحْلُلْ عُقْدَةً

مِّن لِّسَانِي ﴿٢٧﴾ يَفْقَهُوا قَوْلِي ﴿٢٨﴾

মূসা বললেনঃ হে আমার পালনকর্তা আমার বক্ষ প্রশস্ত করে দিন। এবং আমার কাজ সহজ করে দিন। এবং আমার জিহবা থেকে জড়তা দূর করে দিন। যাতে তারা আমার কথা বুঝতে পারে।

পাঠসংখ্যা: সম্পূর্ণ আয়াত ১ বার পড়ে, এরপর 'ওয়াহলুল উকদাতান' (গিঁট খুলে দিন) অংশটি আলাদাভাবে ৩৩ বার

নিয়ত: সিহরের বাঁধা প্রতিটি গিঁট খুলে দেওয়ার আরজি

১৯ **সূরা আল-আহকাফ : ২৪-২৫**

فَلَمَّا رَأَوْهُ عَارِضًا مُّسْتَقْبِلَ أَوْدِيَتِهِمْ قَالُوا هٰذَا عَارِضٌ مُّمْطِرُنَا ۚ بَلْ هُوَ
مَا اسْتَعْجَلْتُم بِهِ ۖ رِيحٌ فِيهَا عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴿٢٤﴾ تُدَمِّرُ كُلَّ شَيْءٍ بِأَمْرِ
رَبِّهَا فَأَصْبَحُوا لَا يُرَىٰ إِلَّا مَسَاكِنُهُمْ ۚ كَذَٰلِكَ نَجْزِي الْقَوْمَ
الْمُجْرِمِينَ ﴿٢٥﴾

(অতঃপর) তারা যখন শাস্তিকে মেঘরূপে তাদের উপত্যকা অভিমুখী দেখল, তখন বলল, এ তো মেঘ, আমাদেরকে বৃষ্টি দেবে। বরং এটা সেই বস্তু, যা তোমরা তাড়াতাড়ি চেয়েছিলে। এটা বায়ু এতে রয়েছে মর্মন্তুদ শাস্তি। তার পালনকর্তার আদেশে সে সব কিছুকে ধ্বংস করে দেবে। অতঃপর তারা ভোর বেলায় এমন হয়ে গেল যে, তাদের বসতিগুলো ছাড়া কিছুই দৃষ্টিগোচর হল না। আমি অপরাধী সম্প্রদায়কে এমনিভাবে শাস্তি দিয়ে থাকি।

পাঠসংখ্যা: সম্পূর্ণ আয়াত ১ বার পড়ে, এরপর ধ্বংসকারী বাতাসের বর্ণনার অংশটি আলাদাভাবে ৩৩ বার

নিয়ত: পেটে থাকা সিহরকে ধ্বংসকারী বাতাসের মতো নিশ্চিহ্ন করে দেওয়ার আরজি

বিশেষ দোয়া — পেটের জাদু

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ عَلَى بَطْنِي

> হে আল্লাহ! আমার পেটে থাকা সমস্ত যাদু জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى بَطْنِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فُكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى بَطْنِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

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 পেটে যা কিছু খাওয়ানো বা পান করানো হয়েছে, তার সবকিছু আপনি গলিয়ে দিন, ফাটিয়ে বের করে দিন এবং আমার শরীর থেকে সম্পূর্ণরূপে দূর করে দিন। আমাকে পূর্ণ সুস্থতা দান করুন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

পেটের জাদু-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: পেট ও নাভির চারপাশে, প্রয়োজনে বুকেও

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