AS-SUNNAI
Health Care

জটিল ও দীর্ঘস্থায়ী রোগ

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

জটিল ও দীর্ঘস্থায়ী রোগ

মরণাপন্ন, কোমাগ্রস্ত ও দীর্ঘস্থায়ী জটিল রোগীর জন্য আয়াতে ইহইয়া দিয়ে রুকইয়াহ

✦ ✦ ✦

AS-SUNNAH Health Care
www.assunnahealth.com

সূচিপত্র

1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

2 শুরু করার দোয়া

3 আয়াতে ইহইয়া — জীবনদানকারী আয়াতসমূহ

4 বিশেষ দোয়া — জটিল ও দীর্ঘস্থায়ী রোগ

5 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

6 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

7 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল

8 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

আয়াতে ইহইয়া বলতে বোঝানো হয় কুরআনের সেই আয়াতগুলোকে, যেখানে আল্লাহ তাআলা মৃতকে জীবন দেওয়ার এবং জীবিতকে মৃত্যু দেওয়ার নিজের ক্ষমতার কথা বারবার স্মরণ করিয়ে দিয়েছেন। মরণাপন্ন রোগী — গভীর কোমা, ব্রেন ডেথ, ক্যান্সারের মতো জটিল ও দীর্ঘস্থায়ী রোগ, হত্যার উদ্দেশ্যে করা জাদু, কিংবা অবাধ্য জিনের প্রভাবে জ্ঞান বা চলাচলের শক্তি হারিয়ে ফেলা রোগীর ক্ষেত্রে এই আয়াতগুলো ধারাবাহিকভাবে পাঠ করা অত্যন্ত উপকারী। রোগী নিজে সুস্থ থাকলে নিজেই পড়বেন; জ্ঞান না থাকলে বা শয্যাশায়ী অবস্থায় থাকলে পরিবারের কেউ তার পাশে বসে অথবা তার নিয়তে পড়া পানি ও তেল প্রস্তুত করে পড়বেন। এটি চিকিৎসার বিকল্প নয় — চিকিৎসা চালিয়ে যাওয়ার পাশাপাশি ধারাবাহিক আমল হিসেবে এটি করতে হবে।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- রোগী দীর্ঘদিন কোমা বা অজ্ঞান অবস্থায় আছেন, জ্ঞান ফিরছে না
- ব্রেন ডেথ বা ক্যান্সারের মতো জটিল রোগে দীর্ঘদিন ভুগছেন, চিকিৎসায় আশানুরূপ সাড়া মিলছে না
- হঠাৎ জাদু বা বিষক্রিয়ার সন্দেহে রোগী চলাচলের শক্তি ও সংজ্ঞা হারিয়ে ফেলেছেন
- অবাধ্য জিনের প্রভাবে অঙ্গ সংকুচিত হয়ে যাওয়া, চুল পড়ে যাওয়া বা মানসিক প্রতিবন্ধকতা দেখা দিয়েছে
- রোগী নিজে রুকইয়াহ করতে অক্ষম, পাশে থাকা পরিবারের সদস্য তার জন্য পড়তে চান

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)

আয়াতে ইহইয়া — জীবনদানকারী আয়াতসমূহ

রোগীর পাশে বসে অথবা তার জন্য নিয়ত করে ধারাবাহিকভাবে এই আয়াতগুলো পড়ুন। রোগী অজ্ঞান বা শয্যাশায়ী হলে পড়া পানি ও অলিভ অয়েল প্রস্তুত করে শরীরে মুছিয়ে/মাসাজ করে দিন। প্রতিদিন ১৫-৩০ মিনিট ধরে তালিকাটি একবার শেষ করে, প্রয়োজনে আবার শুরু থেকে পড়তে থাকুন।

১

সূরা আল-বাকারা : ২৮

كَيْفَ تَكْفُرُونَ بِاللَّهِ وَكُنتُمْ أَمْوَاتًا فَأَحْيَاكُمْ ۖ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيكُمْ

ثُمَّ إِلَيْهِ تُرْجَعُونَ ﴿٢٨﴾

কেমন করে তোমরা আল্লাহর ব্যাপারে কুফরী অবলম্বন করছ? অথচ তোমরা ছিলে নিষ্প্রাণ। অতঃপর তিনিই তোমাদেরকে প্রাণ দান করেছেন, আবার মৃত্যু দান করবেন। পুনরায় তোমাদেরকে জীবনদান করবেন। অতঃপর তারই প্রতি প্রত্যাবর্তন করবে।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: আল্লাহই মৃত্যু ও জীবন উভয়ের একমাত্র মালিক তা স্মরণ করা

২ **সূরা আল-বাকারা : ৭৩**

فَقُلْنَا اضْرِبُوهُ بِبَعْضِهَا ۚ كَذٰلِكَ يُحْيِ اللّٰهُ الْمَوْتٰى وَيُرِيكُمْ اٰيٰتِهٖ لَعَلَّكُمْ

تَعْقِلُونَ ﴿٧٣﴾

অতঃপর আমি বললামঃ গরুর একটি খন্ড দ্বারা মৃতকে আঘাত কর। এভাবে আল্লাহ মৃতকে জীবিত করেন এবং তোমাদেরকে তাঁর নিদর্শণ সমূহ প্রদর্শন করেন-যাতে তোমরা চিন্তা কর।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: আল্লাহর কুদরতে মৃতদেহ জীবিত হওয়ার প্রমাণ স্মরণ করা

৩ **সূরা আল-বাকারা : ১৫৪**

وَلَا تَقُولُوا لِمَن يُقْتَلُ فِي سَبِيلِ اللّٰهِ أَمْوٰتٌ ۚ بَلْ أَحْيَاءٌ وَلٰكِن لَّا

تَشْعُرُونَ ﴿١٥٤﴾

আর যারা আল্লাহর রাস্তায় নিহত হয়, তাদের মৃত বলো না। বরং তারা জীবিত, কিন্তু তোমরা তা বুঝ না।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: মৃত্যুর পরও প্রকৃত জীবনের ওপর দৃঢ় বিশ্বাস তৈরি করা

৪ **সূরা আল-বাকারা : ২৪৩**

۞ أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ خَرَجُوا مِن دِيَٰرِهِمْ وَهُمْ أُلُوفٌ حَذَرَ الْمَوْتِ فَقَالَ لَهُمُ اللَّهُ مُوتُوا ثُمَّ أَحْيَٰهُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَشْكُرُونَ ﴿٢٤٣﴾

তুমি কি তাদেরকে দেখনি, যারা মৃত্যুর ভয়ে নিজেদের ঘর ছেড়ে বেরিয়ে গিয়েছিলেন? অথচ তারা ছিল হাজার হাজার। তারপর আল্লাহ তাদেরকে বললেন মরে যাও। তারপর তাদেরকে জীবিত করে দিলেন। নিশ্চয়ই আল্লাহ মানুষের উপর অনুগ্রহকারী। কিন্তু অধিকাংশ লোক শুকরিয়া প্রকাশ করে না।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: হাজার হাজার মৃত্যুভীত মানুষকে গণহারে জীবিত করার আল্লাহর কুদরত স্মরণ

أَوْ كَالَّذِى مَرَّ عَلَىٰ قَرْيَةٍ وَهِىَ خَاوِيَةٌ عَلَىٰ عُرُوشِهَا قَالَ أَنَّىٰ يُحْىِۦ هَٰذِهِ ٱللَّهُ
بَعْدَ مَوْتِهَا ۖ فَأَمَاتَهُ ٱللَّهُ مِائَةَ عَامٍ ثُمَّ بَعَثَهُۥ ۖ قَالَ كَمْ لَبِثْتَ ۖ قَالَ
لَبِثْتُ يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ ۖ قَالَ بَل لَّبِثْتَ مِائَةَ عَامٍ فَٱنظُرْ إِلَىٰ طَعَامِكَ
وَشَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ ۖ وَٱنظُرْ إِلَىٰ حِمَارِكَ وَلِنَجْعَلَكَ ءَايَةً لِّلنَّاسِ ۖ وَٱنظُرْ
إِلَى ٱلْعِظَامِ كَيْفَ نُنشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوهَا لَحْمًا ۚ فَلَمَّا تَبَيَّنَ لَهُۥ ۖ قَالَ أَعْلَمُ

أَنَّ ٱللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ ﴿٢٥٩﴾

তুমি কি সে লোককে দেখনি যে এমন এক জনপদ দিয়ে যাচ্ছিল যার বাড়ীঘরগুলো ভেঙ্গে ছাদের উপর পড়ে ছিল? বলল, কেমন করে আল্লাহ মরনের পর একে জীবিত করবেন? অতঃপর আল্লাহ তাকে মৃত অবস্থায় রাখলেন একশ বছর। তারপর তাকে উঠালেন। বললেন, কত কাল এভাবে ছিলে? বলল আমি ছিলাম, একদিন কংবা একদিনের কিছু কম সময়। বললেন, তা নয়; বরং তুমি তো একশ বছর ছিলে। এবার চেয়ে দেখ নিজের খাবার ও পানীয়ের দিকে-সেগুলো পচে যায় নি এবং দেখ নিজের গাধাটির দিকে। আর আমি তোমাকে মানুষের জন্য দৃষ্টান্ত বানাতে চেয়েছি। আর হাড়গুলোর দিকে চেয়ে দেখ যে, আমি এগুলোকে কেমন করে জুড়ে দেই এবং সেগুলোর উপর মাংসের আবরণ পরিয়ে দেই। অতঃপর যখন তার উপর এ অবস্থা প্রকাশিত হল, তখন বলে উঠল-আমি জানি, নিঃসন্দেহে আল্লাহ সর্ব বিষয়ে ক্ষমতাশীল।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: শত বছর পরেও আল্লাহর জীবনদানের ক্ষমতায় বিশ্বাস দৃঢ় করা

৬ **সূরা আল-বাকারা : ২৬০**

وَإِذْ قَالَ إِبْرٰهِمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِ الْمَوْتٰى ۖ قَالَ أَوَلَمْ تُؤْمِن ۖ قَالَ بَلٰى
وَلٰكِن لِّيَطْمَئِنَّ قَلْبِي ۖ قَالَ فَخُذْ أَرْبَعَةً مِّنَ الطَّيْرِ فَصُرْهُنَّ إِلَيْكَ ثُمَّ
اجْعَلْ عَلٰى كُلِّ جَبَلٍ مِّنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ يَأْتِينَكَ سَعْيًا ۚ وَاعْلَمْ أَنَّ
اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ﴿٢٦٠﴾

আর স্মরণ কর, যখন ইব্রাহীম বলল, হে আমার পালনকর্তা আমাকে দেখাও, কেমন করে তুমি মৃতকে জীবিত করবে। বললেন; তুমি কি বিশ্বাস কর না? বলল, অবশ্যই বিশ্বাস করি, কিন্তু দেখতে এজন্যে চাইছি যাতে অন্তরে প্রশান্তি লাভ করতে পারি। বললেন, তাহলে চারটি পাখী ধরে নাও। পরে সেগুলোকে নিজের পোষ মানিয়ে নাও, অতঃপর সেগুলোর দেহের একেকটি অংশ বিভিন্ন পাহাড়ের উপর রেখে দাও। তারপর সেগুলোকে ডাক; তোমার নিকট দৌড়ে চলে আসবে। আর জেনে রাখো, নিশ্চয়ই আল্লাহ পরাক্রমশালী, অতি জ্ঞান সম্পন্ন।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: অন্তর প্রশান্ত করার জন্য আল্লাহর জীবনদানের দৃষ্টান্ত দেখা (ইবরাহিমের দোয়া)

৭ **সূরা আল-আন'আম : ১২২**

أَوَمَن كَانَ مَيْتًا فَأَحْيَيْنٰهُ وَجَعَلْنَا لَهُۥ نُورًا يَمْشِى بِهِۦ فِى النَّاسِ كَمَن مَّثَلُهُۥ فِى الظُّلُمٰتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِّنْهَا ۚ كَذٰلِكَ زُيِّنَ لِلْكٰفِرِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٢٢﴾

আর যে মৃত ছিল অতঃপর আমি তাকে জীবিত করেছি এবং তাকে এমন একটি আলো দিয়েছি, যা নিয়ে সে মানুষের মধ্যে চলাফেরা করে। সে কি ঐ ব্যক্তির সমতুল্য হতে পারে, যে অন্ধকারে রয়েছে-সেখান থেকে বের হতে পারছে না? এমনিভাবে কাফেরদের দৃষ্টিতে তাদের কাজকর্মকে সুশোভিত করে দেয়া হয়েছে।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: অজ্ঞান/অচেতন অন্ধকার অবস্থা থেকে জ্ঞানের আলোর দিকে ফেরার দোয়া

৮ **সূরা মারইয়াম : ১৫**

وَسَلٰمٌ عَلَيْهِ يَوْمَ وُلِدَ وَيَوْمَ يَمُوتُ وَيَوْمَ يُبْعَثُ حَيًّا ﴿١٥﴾

তার প্রতি শান্তি-যেদিন সে জন্মগ্রহণ করে এবং যেদিন মৃত্যুবরণ করবে এবং যেদিন জীবিতাবস্থায় পুনরুত্থিত হবে।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: জন্ম, মৃত্যু ও পুনরুত্থান — তিন অবস্থাতেই আল্লাহর হেফাজত প্রার্থনা

৯ **সূরা আল-আম্বিয়া : ৩০**

أَوَلَمْ يَرَ الَّذِينَ كَفَرُوا أَنَّ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضَ كَانَتَا رَتْقًا فَفَتَقْنٰهُمَا صلے

وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ صلے أَفَلَا يُؤْمِنُونَ ﴿٣٠﴾

কাফেররা কি ভেবে দেখে না যে, আকাশমন্ডলী ও পৃথিবীর মুখ বন্ধ ছিল, অতঃপর আমি উভয়কে খুলে দিলাম এবং প্রাণবন্ত সবকিছু আমি পানি থেকে সৃষ্টি করলাম। এরপরও কি তারা বিশ্বাস স্থাপন করবে না?

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: পানির মাধ্যমে প্রাণসঞ্চারের কুদরত স্মরণ (পড়া পানির নিয়তে সহায়ক)

১০ **সূরা আল-হাজ্জ : ৬**

ذَٰلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ هُوَ الْحَقُّ وَأَنَّهُ يُحْيِ الْمَوْتَىٰ وَأَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ۝٦

এগুলো এ কারণে যে, আল্লাহ সত্য এবং তিনি মৃতকে জীবিত করেন এবং তিনি সবকিছুর উপর ক্ষমতাবান।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: আল্লাহর সর্বশক্তিমত্তার ওপর দৃঢ় ঈমান আনা

১১ **সূরা আল-হাজ্জ : ৬৬**

وَهُوَ الَّذِي أَحْيَاكُمْ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيكُمْ ۗ إِنَّ الْإِنسَانَ لَكَفُورٌ ۝٦٦

তিনিই তোমাদেরকে জীবিত করেছেন, অতঃপর তিনিই তোমাদেরকে মৃত্যুদান করবেন ও পুনরায় জীবিত করবেন। নিশ্চয় মানুষ বড় অকৃতজ্ঞ।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: জীবন-মৃত্যু-পুনর্জীবনের ধারাবাহিকতা স্মরণ করে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ

১২ **সূরা আশ-শু'আরা : ৮১**

وَالَّذِى يُمِيتُنِى ثُمَّ يُحْيِينِ ﴿٨١﴾

যিনি আমার মৃত্যু ঘটাবেন, অতঃপর পুনর্জীবন দান করবেন।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: ব্যক্তিগতভাবে আল্লাহর ওপর ভরসা রেখে জীবন প্রার্থনা

১৩ **সূরা আর-রূম : ১৯**

يُخْرِجُ الْحَىَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَيُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَىِّ وَيُحْىِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا ۚ وَكَذٰلِكَ تُخْرَجُونَ ﴿١٩﴾

তিনি মৃত থেকে জীবিতকে বহির্গত করেন জীবিত থেকে মৃতকে বহির্গত করেন, এবং ভূমির মৃত্যুর পর তাকে পুনরুজ্জীবিত করেন। এভাবে তোমরা উত্থিত হবে।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: মৃতপ্রায় অবস্থা থেকে জীবনের দিকে ফেরার আকুতি

১৪ **সূরা আর-রূম : ৪০**

اللَّهُ الَّذِي خَلَقَكُمْ ثُمَّ رَزَقَكُمْ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ثُمَّ يُحْيِيكُمْ ۖ هَلْ مِن
صلے

شُرَكَائِكُم مَّن يَفْعَلُ مِن ذَٰلِكُم مِّن شَيْءٍ ۚ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ عَمَّا
ج وقفة

يُشْرِكُونَ ﴿٤٠﴾

আল্লাহই তোমাদের সৃষ্টি করেছেন, অতঃপর রিযিক দিয়েছেন, এরপর তোমাদের মৃত্যু দেবেন, এরপর তোমাদের জীবিত করবেন। তোমাদের শরীকদের মধ্যে এমন কেউ আছে কি, যে এসব কাজের মধ্যে কোন একটিও করতে পারবে? তারা যাকে শরীক করে, আল্লাহ তা থেকে পবিত্র ও মহান।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: রোগ নিরাময়ে আল্লাহ ছাড়া অন্য কারো ক্ষমতা নেই তা স্মরণ

১৫ **সূরা আর-রূম : ৫০**

فَانظُرْ إِلَىٰ ءَاثَٰرِ رَحْمَتِ اللَّهِ كَيْفَ يُحْىِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَآ ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمُحْىِ
الْمَوْتَىٰ ۖ وَهُوَ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ ﴿٥٠﴾

অতএব, আল্লাহর রহমতের ফল দেখে নাও, কিভাবে তিনি মৃত্তিকার মৃত্যুর পর তাকে জীবিত করেন। নিশ্চয় তিনি মৃতদেরকে জীবিত করবেন এবং তিনি সব কিছুর উপর সর্বশক্তিমান।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: রোগীর শরীরে সজীবতা ফিরে আসার উপমা হিসেবে পাঠ

১৬ **সূরা ইয়াসীন : ১২**

إِنَّا نَحْنُ نُحْيِ الْمَوْتَىٰ وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَءَاثَارَهُمْ ۚ وَكُلَّ شَيْءٍ أَحْصَيْنَاهُ فِي إِمَامٍ مُّبِينٍ ﴿١٢﴾

আমিই মৃতদেরকে জীবিত করি এবং তাদের কর্ম ও কীর্তিসমূহ লিপিবদ্ধ করি। আমি প্রত্যেক বস্তু স্পষ্ট কিতাবে সংরক্ষিত রেখেছি।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: রোগীর প্রতিটি নেক আমল সংরক্ষিত আছে তা স্মরণ করে ধৈর্য বৃদ্ধি

১৭ **সূরা ইয়াসীন : ৩৩**

وَءَايَةٌ لَّهُمُ الْأَرْضُ الْمَيْتَةُ أَحْيَيْنٰهَا وَأَخْرَجْنَا مِنْهَا حَبًّا فَمِنْهُ

يَأْكُلُونَ ﴿٣٣﴾

তাদের জন্যে একটি নিদর্শন মৃত পৃথিবী। আমি একে সঞ্জীবিত করি এবং তা থেকে উৎপন্ন করি শস্য, তারা তা থেকে ভক্ষণ করে।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: মৃতপ্রায় শরীরে নতুন শক্তি সঞ্চারের দোয়া হিসেবে পাঠ

১৮ **সূরা ইয়াসীন : ৭৮-৭৯**

وَضَرَبَ لَنَا مَثَلًا وَنَسِيَ خَلْقَهُ ۖ قَالَ مَن يُحْيِ الْعِظَامَ وَهِيَ رَمِيمٌ ﴿٧٨﴾

قُلْ يُحْيِيهَا الَّذِي أَنشَأَهَا أَوَّلَ مَرَّةٍ ۖ وَهُوَ بِكُلِّ خَلْقٍ عَلِيمٌ ﴿٧٩﴾

সে আমার সম্পর্কে এক অদ্ভূত কথা বর্ণনা করে, অথচ সে নিজের সৃষ্টি ভুলে যায়। সে বলে কে জীবিত করবে অস্থিসমূহকে যখন সেগুলো পচে গলে যাবে? বলুন, যিনি প্রথমবার সেগুলোকে সৃষ্টি করেছেন, তিনিই জীবিত করবেন। তিনি সর্বপ্রকার সৃষ্টি সম্পর্কে সম্যক অবগত।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: 'অসম্ভব' মনে হওয়া আরোগ্যের ক্ষেত্রেও আল্লাহর কুদরতে দৃঢ় বিশ্বাস

১৯ **সূরা গাফির : ৬৮**

هُوَ الَّذِى يُحۡىِ وَيُمِيتُۖ فَإِذَا قَضَىٰٓ أَمۡرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُۥ كُن فَيَكُونُ ٦٨

তিনিই জীবিত করেন এবং মৃত্যু দেন। যখন তিনি কোন কাজের আদেশ করেন, তখন একথাই বলেন, হয়ে যা'- তা হয়ে যায়।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: আল্লাহর 'কুন ফাইয়াকুন' কুদরতের ওপর ভরসা

২০ **সূরা ফুসসিলাত : ৩৯**

وَمِنْ ءَايٰتِهِۦٓ أَنَّكَ تَرَى الْأَرْضَ خٰشِعَةً فَإِذَآ أَنزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَآءَ اهْتَزَّتْ وَرَبَتْ ۚ إِنَّ الَّذِىٓ أَحْيَاهَا لَمُحْىِ الْمَوْتٰٓى ۚ إِنَّهُۥ عَلٰى كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ ﴿٣٩﴾

তাঁর এক নিদর্শন এই যে, তুমি ভূমিকে দেখবে অনুর্বর পড়ে আছে। অতঃপর আমি যখন তার উপর বৃষ্টি বর্ষণ করি, তখন সে শস্যশ্যামল ও স্ফীত হয়। নিশ্চয় যিনি একে জীবিত করেন, তিনি জীবিত করবেন মৃতদেরকেও। নিশ্চয় তিনি সবকিছু করতে সক্ষম।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: অবশ/নিস্তেজ অঙ্গে সজীবতা ফেরার দোয়া হিসেবে পাঠ

২১ **সূরা আশ-শূরা : ৯**

أَمِ اتَّخَذُوا مِن دُونِهِ ۦٓ أَوْلِيَآءَ ۖ فَٱللَّهُ هُوَ ٱلْوَلِىُّ وَهُوَ يُحْىِ ٱلْمَوْتَىٰ وَهُوَ عَلَىٰ

كُلِّ شَىْءٍ قَدِيرٌ ﴿٩﴾

তারা কি আল্লাহ ব্যতীত অপরকে অভিভাবক স্থির করেছে? পরন্তু আল্লাহই তো একমাত্র অভিভাবক। তিনি মৃতদেরকে জীবিত করেন। তিনি সর্ববিষয়ে ক্ষমতাবান।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: আল্লাহকেই একমাত্র সাহায্যকারী ও অভিভাবক মেনে ভরসা করা

২২ **সূরা আল-জাসিয়াহ : ২৬**

قُلِ اللَّهُ يُحْيِيكُمْ ثُمَّ يُمِيتُكُمْ ثُمَّ يَجْمَعُكُمْ إِلَىٰ يَوْمِ الْقِيَامَةِ لَا رَيْبَ فِيهِ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ ﴿٢٦﴾

> আপনি বলুন, আল্লাহই তোমাদেরকে জীবন দান করেন, অতঃপর মৃত্যু দেন, অতঃপর তোমাদেরকে কেয়ামতের দিন একত্রিত করবেন, যাতে কোন সন্দেহ নেই। কিন্তু অধিকাংশ মানুষ বোঝে না।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: দুনিয়া ও আখিরাতের জীবনচক্রে আল্লাহর একচ্ছত্র কর্তৃত্ব স্মরণ

২৩ **সূরা আল-আহকাফ : ৩৩**

أَوَلَمْ يَرَوْا أَنَّ اللَّهَ الَّذِي خَلَقَ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضَ وَلَمْ يَعْيَ بِخَلْقِهِنَّ بِقٰدِرٍ عَلٰى أَن يُحْيِيَ الْمَوْتٰى ۚ بَلٰى إِنَّهُ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿٣٣﴾

তারা কি জানে না যে, আল্লাহ যিনি নভোমন্ডল ও ভূমন্ডল সৃষ্টি করেছেন এবং এগুলোর সৃষ্টিতে কোন ক্লান্তিবোধ করেননি, তিনি মৃতকে জীবিত করতে সক্ষম? কেন নয়, নিশ্চয় তিনি সর্ব বিষয়ে সর্বশক্তিমান।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: আল্লাহর অসীম শক্তির ওপর দৃঢ় বিশ্বাস স্থাপন

২৪ **সূরা ক্বফ : ৪৩**

إِنَّا نَحْنُ نُحْيِۦ وَنُمِيتُ وَإِلَيْنَا الْمَصِيرُ ﴿٤٣﴾

আমি জীবন দান করি, মৃত্যু ঘটাই এবং আমারই দিকে সকলের প্রত্যাবর্তন।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: রোগীর ভাগ্য সম্পূর্ণভাবে আল্লাহর হাতে সমর্পণ করা

২৫ **সূরা আন-নাজম : ৪৪**

وَأَنَّهُۥ هُوَ أَمَاتَ وَأَحۡيَا ﴿٤٤﴾

এবং তিনিই মারেন ও বাঁচান,

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: সংক্ষিপ্ত ও দৃঢ় ঈমানি ঘোষণা হিসেবে পাঠ

২৬ **সূরা আল-কিয়ামাহ : ৪০**

أَلَيۡسَ ذَٰلِكَ بِقَٰدِرٍ عَلَىٰٓ أَن يُحۡۧيَ ٱلۡمَوۡتَىٰ ﴿٤٠﴾

তবুও কি সেই আল্লাহ মৃতদেরকে জীবিত করতে সক্ষম নন?

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: সন্দেহ দূর করে দৃঢ় প্রত্যয়ে আল্লাহর কাছে জীবন প্রার্থনা

বিশেষ দোয়া — জটিল ও দীর্ঘস্থায়ী রোগ

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ قَاتِلٍ عَلَى جَسَدِي

> হে আল্লাহ! আমার শরীরে থাকা সমস্ত প্রাণঘাতী জাদু 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

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, যিনি মৃতকে জীবন দেন এবং জীবিতকে মৃত্যু দেন — আপনার এই রোগীর ওপর রহম করুন, তার জ্ঞান, শক্তি ও সুস্থতা ফিরিয়ে দিন। আর যদি তার নির্ধারিত সময় শেষ হয়ে থাকে, তবে তাকে সহজ ও কল্যাণকর মৃত্যু দান করুন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

জটিল ও দীর্ঘস্থায়ী রোগ-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: সম্পূর্ণ শরীর, বিশেষত ব্যথা/জ্বালাপোড়া বা অবশ হয়ে যাওয়া অঙ্গ ও চুল পড়ে যাওয়া স্থানে মাথার ত্বক

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