

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



রুকইয়াহ প্রোটোকল

আশিক জিন

জিনের আসক্তি এবং বিয়ে ও সন্তানে সৃষ্ট বাধার রুকইয়াহ



রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

Al Quranic Ruqyah Healing Center

সূচিপত্র

- 1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল
- 2 শুরু করার দোয়া
- 3 জিনের আধিপত্য ভাঙার আয়াত
- 4 আসক্তি ছিন্ন করার আয়াত
- 5 বিয়ের পথ খোলার আয়াত
- 6 বিশেষ দোয়া — আশিক জিন
- 7 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
- 8 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
- 9 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
- 10 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

আশিক জিন বলতে বোঝানো হয় এমন জিনকে যে কোনো মানুষের প্রতি আসক্ত হয়ে তার জীবনে বাধা তৈরি করে — বিশেষত বিয়ে ও দাম্পত্যের ক্ষেত্রে। এখানে একটি ভারসাম্য জরুরি: প্রতিটি বিয়ে না হওয়া আশিক জিনের কারণে নয়, বেশিরভাগই নয়। আবার বিষয়টিকে পুরোপুরি অস্বীকার করাও ঠিক নয়। আলামত মিললে এই প্রোটোকল ধারাবাহিকভাবে চালিয়ে যান।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ✦ স্বপ্নে বারবার একই অচেনা পুরুষ বা নারীকে ঘনিষ্ঠভাবে দেখা
- ✦ ঘুমের মধ্যে অস্বাভাবিক অনুভূতি, ঘুম ভেঙে গোসল ফরজ হওয়া
- ✦ বিয়ের কথা প্রায় পাকা হয়ে হঠাৎ ভেঙে যাওয়া — বারবার, অকারণে
- ✦ বিয়ের কথা উঠলেই শরীর খারাপ লাগা, বুক ধড়ফড়, প্রবল অনীহা
- ✦ বিপরীত লিঙ্গের প্রতি স্বাভাবিক আগ্রহ হারিয়ে যাওয়া
- ✦ একা থাকতে ভালো লাগা, মানুষের ভিড় অসহ্য লাগা
- ✦ কেউ পাশে আছে এমন অনুভূতি, বিশেষত রাতে বা গোসলখানায়
- ✦ বিয়ের পর দাম্পত্য ঘনিষ্ঠতায় অকারণ বাধা বা অক্ষমতা

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 السَّيِّعُ
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 الرَّحْمَنِ 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)

জিনের আধিপত্য ভাঙার আয়াত

উচ্চস্বরে পড়ুন। শরীরে অস্বস্তি বা কান্না এলে থামবেন না — পড়া চালিয়ে যান।

১

সূরা আল-জিন : ১-৯

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ أُوحِيَ إِلَيَّ أَنَّهُ اسْتَمَعَ نَفَرٌ مِّنَ الْجِنِّ

فَقَالُوا إِنَّا سَمِعْنَا قُرْءَانًا عَجَبًا ﴿١﴾ يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ ۖ وَلَنْ

نُشْرِكَ بِرَبِّنَا أَحَدًا ﴿٢﴾ وَأَنَّهُ تَعَلَّى جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صُحْبَةً وَلَا

وَلَدًا ﴿٣﴾ وَأَنَّهُ كَانَ يَقُولُ سَفِيهُنَا عَلَى اللَّهِ شَطَطًا ﴿٤﴾ وَأَنَا ظَنَنَّا أَن

لَّن تَقُولَ الْإِنسُ وَالْجِنُّ عَلَى اللَّهِ كَذِبًا ﴿٥﴾ وَأَنَّهُ كَانَ رِجَالٌ مِّن

الْإِنسِ يَعُوذُونَ بِرِجَالٍ مِّنَ الْجِنِّ فَزَادُوهُمْ رَهَقًا ﴿٦﴾ وَأَنَّهُمْ ظَنُّوا كَمَا

ظَنَنْتُمْ أَن لَّن يَبْعَثَ اللَّهُ أَحَدًا ﴿٧﴾ وَأَنَا لَبِسْنَا السَّمَاءَ فَوَجَدْنَاهَا

طے
مُلِثٌ حَرَسًا شَدِيدًا وَشُهَبًا ۝۸ وَأَنَا كُنَّا نَقْعُدُ مِنْهَا مَقْعِدَ لِسْنِ

فَمَنْ يَسْتَمِعِ الْإِنَّ يَجِدْ لَهُ شَهَابًا رَّصَدًا ۝۹

বলুনঃ আমার প্রতি ওহী নাযিল করা হয়েছে যে, জিনদের একটি দল কোরআন শ্রবণ করেছে, অতঃপর তারা বলেছেঃ আমরা বিস্ময়কর কোরআন শ্রবণ করেছি; যা সৎপথ প্রদর্শন করে। ফলে আমরা তাতে বিশ্বাস স্থাপন করেছি। আমরা কখনও আমাদের পালনকর্তার সাথে কাউকে শরীক করব না। এবং আরও বিশ্বাস করি যে, আমাদের পালনকর্তার মহান মর্যাদা সবার উর্ধ্বে। তিনি কোন পত্নী গ্রহণ করেননি এবং তাঁর কোন সন্তান নেই। আমাদের মধ্যে নির্বোধেরা আল্লাহ তা'আলা সম্পর্কে বাড়াবাড়ির কথাবার্তা বলত। অথচ আমরা মনে করতাম, মানুষ ও জিন কখনও আল্লাহ তা'আলা সম্পর্কে মিথ্যা বলতে পারে না। অনেক মানুষ অনেক জিনের আশ্রয় নিত, ফলে তারা জিনদের আত্মস্তুতি বাড়িয়ে দিত। তারা ধারণা করত, যেমন তোমরা মানবেরা ধারণা কর যে, মৃত্যুর পর আল্লাহ তা'আলা কখনও কাউকে পুনরুত্থিত করবেন না। আমরা আকাশ পর্যবেক্ষণ করছি, অতঃপর দেখতে পেয়েছি যে, কঠোর প্রহরী ও উল্কাপিণ্ড দ্বারা আকাশ পরিপূর্ণ। আমরা আকাশের বিভিন্ন ঘাঁটিতে সংবাদ শ্রবণার্থে বসতাম। এখন কেউ সংবাদ শুনতে চাইলে সে জলন্ত উল্কাপিণ্ড ওঁৎ পেতে থাকতে দেখে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: জিনদের স্বীকারোক্তি ও তাদের সীমাবদ্ধতা

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَالصُّفْتِ صَفًّا ① فَالزُّجَرِ زَجْرًا ②

فَالْتَلَيْتِ ذِكْرًا ③ إِنَّ إِلَهُكُمْ لَوَاحِدٌ ④ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا

بَيْنَهُمَا وَرَبُّ الْمَشْرِقِ ⑤ إِنَّا زَيْنَا السَّمَاءِ الدُّنْيَا بِزِينَةِ الْكَوَاكِبِ ⑥

وَحِفْظًا مِّنْ كُلِّ شَيْطَانٍ مَّارِدٍ ⑦ لَا يَسْبَعُونَ إِلَى الْمَلَأِ الْأَعْلَىٰ

وَيُقَذَّفُونَ مِّنْ كُلِّ جَانِبٍ ⑧ دُحُورًا ⑨ وَلَهُمْ عَذَابٌ وَاصِبٌ ⑩ إِلَّا

مَنْ خِطَفَ الْخُطْفَةَ فَاتَّبَعَهُ ⑪ شِهَابٌ ثَاقِبٌ ⑫

শপথ তাদের যারা সারিবদ্ধ হয়ে দাঁড়ানো, অতঃপর ধমকিয়ে ভীতি প্রদর্শনকারীদের, অতঃপর মুখস্থ আবৃত্তিকারীদের- নিশ্চয় তোমাদের মারুদ এক। তিনি আসমান সমূহ, যমীনও এতদুভয়ের মধ্যবর্তী সবকিছুর পালনকর্তা এবং পালনকর্তা উদয়াচলসমূহের। নিশ্চয় আমি নিকটবর্তী আকাশকে তারকারাজির দ্বারা সুশোভিত করেছি। এবং তাকে সংরক্ষিত করেছি প্রত্যেক অবাধ্য শয়তান থেকে। ওরা উর্ধ্ব জগতের কোন কিছু শ্রবণ করতে পারে না এবং চার দিক থেকে তাদের প্রতি উল্কা নিক্ষেপ করা হয়। ওদেরকে বিতাড়নের উদ্দেশে। ওদের জন্যে রয়েছে বিরামহীন শাস্তি। তবে কেউ হুঁ মেরে কিছু শুনে ফেললে জ্বলন্ত উল্কাপিঙ্গ তার পশ্চাদ্ধাবন করে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: অবাধ্য শয়তানদের প্রতি জ্বলন্ত শিখা

৩

সূরা আর-রহমান : ৩৩-৩৬

يَعُشِّرَ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِنِ اسْتَطَعْتُمْ أَنْ تَنْفُذُوا مِنْ أَقْطَارِ السَّمُوتِ

وَالْأَرْضِ فَانْفُذُوا^ج لَا تَنْفُذُونَ إِلَّا بِسُلْطَنِ ﴿٣٣﴾ فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا

تُكَذِّبَانِ ﴿٣٤﴾ يُرْسَلُ عَلَيْكُمَا شَوَاظٌ مِّنْ نَّارٍ وَنَحَّاسٌ فَلَا تَنْتَصِرَانِ ﴿٣٥﴾

فَبِأَيِّ آلَاءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٣٦﴾

হে জিন ও মানবকুল, নভোমন্ডল ও ভূমন্ডলের প্রান্ত অতিক্রম করা যদি তোমাদের সাথে কুলায়, তবে অতিক্রম কর। কিন্তু ছাড়পত্র ব্যতীত তোমরা তা অতিক্রম করতে পারবে না। অতএব, তোমরা উভয়ে তোমাদের পালনকর্তার কোন কোন অবদানকে অস্বীকার করবে? ছাড়া হবে তোমাদের প্রতি অগ্নিস্ফুলিঙ্গ ও ধুমকুঞ্জ তখন তোমরা সেসব প্রতিহত করতে পারবে না। অতএব, তোমরা উভয়ে তোমাদের পালনকর্তার কোন কোন অবদানকে অস্বীকার করবে?

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: জিন-ইনসান আল্লাহর সীমা অতিক্রম করতে পারে না

8

সূরা আল-মুমিনুন : ৯৭-৯৮

وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزِ الشَّيْطَانِ ۙ (৯৭) وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ

يَحْضُرُونِ (৯৮)

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: ৭ বার

নিয়ত: শয়তানের কুমন্ত্রণা থেকে আশ্রয়

আসক্তি ছিন্ন করার আয়াত

নিয়ত রাখুন — আল্লাহ যেন এই সম্পর্ক ছিন্ন করে দেন এবং আমাকে মুক্ত করেন।

৫

সূরা আল-আ'রাফ : ২০০-২০১

وَأَمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٠٠﴾

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طِيفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ

مُبْصِرُونَ ﴿٢٠١﴾

আর যদি শয়তানের প্ররোচনা তোমাকে প্ররোচিত করে, তাহলে আল্লাহর শরণাপন্ন হও তিনিই শ্রবণকারী, মহাজ্ঞানী। যাদের মনে ভয় রয়েছে, তাদের উপর শয়তানের আগমন ঘটার সাথে সাথেই তারা সতর্ক হয়ে যায় এবং তখনই তাদের বিবেচনাশক্তি জাগ্রত হয়ে উঠে।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: শয়তানের প্ররোচনা এলে সাথে সাথে আশ্রয় নেওয়া

৬

সূরা আন-নাহল : ৯৮-১০০

فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ ﴿٩٨﴾ إِنَّهُ

لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٩٩﴾ إِنَّمَا

سُلْطَانُهُ عَلَى الَّذِينَ يَتَوَلَّوْنَهُ وَالَّذِينَ هُمْ بِهِ مُشْرِكُونَ ﴿١٠٠﴾

অতএব, যখন আপনি কোরআন পাঠ করেন তখন বিতাড়িত শয়তান থেকে আল্লাহর আশ্রয় গ্রহণ করুন। তার আধিপত্য চলে না তাদের উপর যারা বিশ্বাস স্থাপন করে এবং আপন পালন কর্তার উপর ভরসা রাখে। তার আধিপত্য তো তাদের উপরই চলে, যারা তাকে বন্ধু মনে করে এবং যারা তাকে অংশীদার মানে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: ঈমানদারের উপর শয়তানের আধিপত্য নেই

وَقَالَ الشَّيْطَانُ لَمَّا قُضِيَ الْأَمْرُ إِنَّ اللَّهَ وَعَدَكُمْ وَعَدَ الْحَقِّ وَوَعَدْتُكُمْ
 فَأَخْلَفْتُكُمْ وَمَا كَانَ لِي عَلَيْكُمْ مِنْ سُلْطَانٍ إِلَّا أَنْ دَعَوْتُكُمْ فَاسْتَجَبْتُمْ
 لِي فَلَا تَلُمُونِي وَلُومُوا أَنْفُسَكُمْ مَا أَنَا بِبُصْرِيخُمْ وَمَا أَنْتُمْ بِبُصْرِيخٍ
 إِنِّي كَفَرْتُ بِمَا أَشْرَكْتُمُونِ مِنْ قَبْلُ إِنَّ الظَّالِمِينَ لَهُمْ عَذَابٌ

أَلِيمٌ ﴿٢٢﴾

যখন সব কাজের ফায়সলা হয়ে যাবে, তখন শয়তান বলবেঃ নিশ্চয় আল্লাহ তোমাদেরকে সত্য ওয়াদা দিয়েছিলেন এবং আমি তোমাদের সাথে ওয়াদা করেছি, অতঃপর তা ভঙ্গ করেছি। তোমাদের উপর তো আমার কোন ক্ষমতা ছিল না, কিন্তু এতটুকু যে, আমি তোমাদেরকে ডেকেছি, অতঃপর তোমরা আমার কথা মেনে নিয়েছ। অতএব তোমরা আমাকে ভৎসনা করো না এবং নিজেদেরকেই ভৎসনা কর। আমি তোমাদের উদ্ধারে সাহায্যকারী নই। এবং তোমরাও আমার উদ্ধারে সাহায্যকারী নও। ইতোপূর্বে তোমরা আমাকে যে আল্লাহর শরীক করেছিলে, আমি তা অস্বীকার করি। নিশ্চয় যারা জালেম তাদের জন্যে রয়েছে যন্ত্রণাদায়ক শাস্তি।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: শয়তানের নিজের স্বীকারোক্তি — আমার কোনো ক্ষমতা ছিল না

৮

সূরা আল-ইসরা : ৬৪-৬৫

وَاسْتَفْزِرْ مَنْ اسْتَطَعْتَ مِنْهُمْ بِصَوْتِكَ وَأَجْلِبْ عَلَيْهِم بِخَيْلِكَ وَرَجِلِكَ

وَشَارِكُهُمْ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ وَعِدَّهُمْ ^ج وَمَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا

غُرُورًا ﴿٦٤﴾ إِنَّ عِبَادِي لَيْسَ لَكَ عَلَيْهِمْ سُلْطَانٌ ^ج وَكَفَىٰ بِرَبِّكَ

وَكَيْلًا ﴿٦٥﴾

তুই সত্যচ্যুত করে তাদের মধ্য থেকে যাকে পারিস স্বীয় আওয়ায দ্বারা, স্বীয় অশ্বারোহী ও পদাতিক বাহিনী নিয়ে তাদেরকে আক্রমণ কর, তাদের অর্থ-সম্পদ ও সন্তান-সন্ততিতে শরীক হয়ে যা এবং তাদেরকে প্রতিশ্রুতি দে। ছলনা ছাড়া শয়তান তাদেরকে কোন প্রতিশ্রুতি দেয় না। আমার বান্দাদের উপর তোর কোন ক্ষমতা নেই আপনার পালনকর্তা যথেষ্ট কার্যনির্বাহী।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: আমার বান্দাদের উপর তোমার কোনো কর্তৃত্ব নেই

وَلَقَدْ صَدَّقَ عَلَيْهِمْ إِبْلِيسُ ظَنَّهُ فَاتَّبَعُوهُ إِلَّا فَرِيقًا مِّنَ

الْمُؤْمِنِينَ ﴿٢٠﴾ وَمَا كَانَ لَهُ عَلَيْهِمْ مِّن سُلْطَانٍ إِلَّا لِنَعْلَمَ مَن يُّؤْمِنُ

بِالْآخِرَةِ مِمَّنْ هُوَ مِنْهَا فِي شَكٍّ ^{قُلْ} وَرَبُّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ حَفِيظٌ ﴿٢١﴾

আর তাদের উপর ইবলীস তার অনুমান সত্য হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করল। ফলে তাদের মধ্যে মুমিনদের একটি দল ব্যতীত সকলেই তার পথ অনুসরণ করল। তাদের উপর শয়তানের কোন ক্ষমতা ছিল না, তবে কে পরকালে বিশ্বাস করে এবং কে তাতে সন্দেহ করে, তা প্রকাশ করাই ছিল আমার উদ্দেশ্য। আপনার পালনকর্তা সব বিষয়ে তত্ত্বাবধায়ক।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: ইবলিসের কোনো প্রকৃত ক্ষমতা ছিল না

বিয়ের পথ খোলার আয়াত

বাধা দূর করার পাশাপাশি সরাসরি বিয়ের জন্য দোয়া করুন।

১০

সূরা আন-নূর : ৩২

وَأَنْكِحُوا الْأَيَّتَىٰ مِنْكُمُ الصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ ۚ إِنَّ يَكُونُوا

فُقَرَاءَ يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ۗ وَاللَّهُ وَسِعُ عِلْمُهُ ﴿٣٢﴾

তোমাদের মধ্যে যারা বিবাহহীন, তাদের বিবাহ সম্পাদন করে দাও এবং তোমাদের দাস ও দাসীদের মধ্যে যারা সৎকর্মপরায়ন, তাদেরও। তারা যদি নিঃস্ব হয়, তবে আল্লাহ নিজ অনুগ্রহে তাদেরকে সচ্ছল করে দেবেন। আল্লাহ প্রাচুর্যময়, সর্বজ্ঞ।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: অভাবী হলে আল্লাহ বিয়ের মাধ্যমে অভাবমুক্ত করবেন

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا

لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا ﴿٧٤﴾

এবং যারা বলে, হে আমাদের পালনকর্তা, আমাদের স্ত্রীদের পক্ষ থেকে এবং আমাদের সন্তানের পক্ষ থেকে আমাদের জন্যে চোখের শীতলতা দান কর এবং আমাদেরকে মুতাকীদের জন্যে আদর্শস্বরূপ কর।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: চোখের শীতলতা হয় এমন সঙ্গী

وَمِنْ ءَايَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ

بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَءَايَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

আর এক নিদর্শন এই যে, তিনি তোমাদের জন্যে তোমাদের মধ্য থেকে তোমাদের সংগিনীদের সৃষ্টি করেছেন, যাতে তোমরা তাদের কাছে শান্তিতে থাক এবং তিনি তোমাদের মধ্যে পারস্পরিক সম্প্রীতি ও দয়া সৃষ্টি করেছেন। নিশ্চয় এতে চিন্তাশীল লোকদের জন্যে নিদর্শনাবলী রয়েছে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: সঙ্গীর মাঝে প্রশান্তি, ভালোবাসা ও দয়া

১৩

সূরা আল-কাসাস : ২৪

فَسَقَى لَهُمَا ثُمَّ تَوَلَّى إِلَى الظِّلِّ فَقَالَ رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ

فَقِيرٌ ٢٤

অতঃপর মূসা তাদের জন্তুদেরকে পানি পান করালেন। অতঃপর তিনি ছায়ার দিকে সরে গেলেন এবং বললেন, হে আমার পালনকর্তা, তুমি আমার প্রতি যে অনুগ্রহ নাযিল করবে, আমি তার মুখাপেক্ষী।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: মূসা আলাইহিস সালামের দোয়া — এরপরই বিয়ের ব্যবস্থা হয়েছিল

বিশেষ দোয়া — আশিক জিন

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ جِنِّي عَاشِقٍ عَلَى جَسَدِي

হে আল্লাহ! আমার শরীরে থাকা সমস্ত আশিক জিন জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسْلُطٍ عَلَى جَسَدِي

আল্লাহর নামে — আমার শরীরে সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فَكَّ كُلِّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى جَسَدِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ الَّتِي لَا يُجَاوِزُهُنَّ بَرٌّ وَلَا فَاجِرٌ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ وَبَرًّا وَذَرًّا

আমি আল্লাহর সেই পরিপূর্ণ কালিমাসমূহের আশ্রয় নিচ্ছি যা কোনো নেককার বা পাপী অতিক্রম করতে পারে না — তিনি যা সৃষ্টি করেছেন তার সব অনিষ্ট থেকে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

প্রতিটি সেশন এভাবে শেষ করুন। শেষে পানিতে ফুঁ দিয়ে পান করুন।

১

সূরা আল-ইখলাস : ১-৪

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ① اللَّهُ الصَّمَدُ ② لَمْ

يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ③ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ④

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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ① مِنْ شَرِّ مَا

خَلَقَ ② وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ③ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثِ فِي

الْعُقَدِ ④ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ⑤

বলুন, আমি আশ্রয় গ্রহণ করছি প্রভাতের পালনকর্তার, তিনি যা সৃষ্টি করেছেন, তার অনিষ্ট থেকে, অন্ধকার রাত্রির অনিষ্ট থেকে, যখন তা সমাগত হয়, গ্রস্থিতে ফুৎকার দিয়ে জাদুকারিীদের 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 الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ① مَلِكِ

النَّاسِ ② إِلَهِ النَّاسِ ③ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ④ الَّذِي

يُوسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ⑤ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ⑥

বলুন, আমি আশ্রয় গ্রহণ করিতেছি মানুষের পালনকর্তার, মানুষের অধিপতির, মানুষের মা'বুদের তার অনিষ্ট থেকে, যে কুমন্ত্রণা দেয় ও আত্মগোপন করে, যে কুমন্ত্রণা দেয় মানুষের অন্তরে জ্বিনের মধ্য থেকে অথবা মানুষের মধ্য থেকে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: মানুষ ও জিনের ওয়াসওয়াসা থেকে আশ্রয়

أُعِذُّكَ 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 আনহুমা কে এই দোয়া পড়ে ঝাড়তেন। (বুখারী ৩৩৭১)

بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ 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

১ অয়ু করে কিবলামুখী হয়ে নিরিবিলি বসুন। মোবাইল দূরে রাখুন।

২ নিয়ত করুন — আল্লাহর কালাম দিয়ে আল্লাহর কাছে আরোগ্য চাইছি, কালামের নিজের কোনো শক্তি নেই, শক্তি আল্লাহর।

- 3 শুরু 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, আপনার সৃষ্টির কোনো কিছু আমার উপর কর্তৃত্ব করতে পারে না, আপনি না চাইলে। যদি আপনার কোনো সৃষ্টি আমার সাথে লেগে থাকে, আপনি তাকে সরিয়ে দিন। আমার বিয়ের পথ খুলে দিন, আমাকে হালাল সঙ্গী দান করুন, যে আমার চোখের শীতলতা হবে।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

আশিক জিন-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: মাথার তালু, ঘাড়, বুক ও তলপেট

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, দরুদ ১০০ বার

সেবা ও হাদিয়া:

- মাসিক রুকইয়াহ — ১২টি সেশন + ডায়াগনোসিস। হাদিয়া ৬৪০ টাকা।
- সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন — শুধু নিজের জন্য আলাদা গাইডলাইন। হাদিয়া ৩০০ টাকা।

নিজের সমস্যা কী — বদনজর, হাসাদ, সিহর নাকি অন্য কিছু — বুঝতে না পারলে মেসেজে লিখুন **Diagnosis**। নিতে চাইলে মেসেজ করুন।

রুকইয়াহ একটি শরয়ী চিকিৎসা পদ্ধতি, প্রয়োজনীয় চিকিৎসার বিকল্প নয়।

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত ♦ Raqi Faisal Ahmed Sabit

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার — Al Quranic Ruqyah Healing Center

Page: Raqi Faisal Ahmed Sabit | Telegram: Raqi Faisal Ahmed Sabit (Official)