

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



রুকইয়াহ প্রোটোকল

চোখ ও চোখের মণিতে যাদুর গিঁট

চোখ ও দৃষ্টিতে বাধা সৃষ্টিকারী সহরের 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 চোখ ও দৃষ্টির যাদু ভাঙার আয়াত
- 4 চোখের গোপন ক্ষতি ও হিফাজতের আয়াত
- 5 চোখের মণির সুস্থতা ও নেয়ামতের আয়াত
- 6 বিশেষ দোয়া — চোখ ও চোখের মণিতে যাদুর গিঁট
- 7 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
- 8 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
- 9 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
- 10 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

চোখ আল্লাহর অন্যতম বড় নেয়ামত -- তিনি নিজেই বলেছেন তিনি মানুষকে দুটি চোখ দিয়েছেন। তাই চোখে কোনো সমস্যা দেখা দিলে প্রথম কাজ হলো চক্ষু বিশেষজ্ঞকে দেখানো, কারণ বেশিরভাগ দৃষ্টিসমস্যার পেছনে থাকে সাধারণ শারীরিক কারণ। তবে চিকিৎসায় কোনো কারণ ধরা না পড়া সত্ত্বেও দীর্ঘদিন ধরে চোখে চাপ, ঝাপসা দৃষ্টি বা অস্বস্তি থেকে গেলে, এবং সাথে সিহরের অন্যান্য আলামত থাকলে রুকইয়াহ করা যেতে পারে। এই প্রোটোকল চোখ ও চোখের মণিতে বাঁধা যাদুর গিঁট খোলার আয়াত এবং দৃষ্টির হিফাজতের দোয়া নিয়ে সাজানো।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ♦ চোখে চেকআপ করানোর পরও কোনো কারণ ছাড়াই দৃষ্টি ঝাপসা বা অস্থির মনে হওয়া
- ♦ চোখে চাপ, ভার বা কিছু একটা আটকে থাকার মতো অনুভূতি
- ♦ রুকইয়াহ শোনার সময় চোখে পানি চলে আসা, চোখ জ্বালা করা বা কাঁপুনি ধরা
- ♦ আয়নায় নিজের চোখের দিকে তাকাতে অস্বস্তি বা অকারণ ভয় লাগা
- ♦ স্বপ্নে চোখে সুই ফোটানো, কালো কাপড় বা কিছু বাঁধার দৃশ্য দেখা
- ♦ নির্দিষ্ট মানুষ বা জায়গার দিকে তাকানোর পর হঠাৎ চোখে সমস্যা অনুভব করা
- ♦ চোখে আলো সহ্য না হওয়া বা হঠাৎ ঝাপসা দেখা, যার ব্যাখ্যা মেডিকেল রিপোর্টে মেলে না

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, যার 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)

চোখ ও দৃষ্টির যাদু ভাঙার আয়াত

১

সূরা আল-আ'রাফ : ১১৬

قَالَ الْقَوَّا فَلَمَّا الْقَوَّا سَحَرُوا أَعْيُنَ النَّاسِ وَاسْتَرْهَبُوهُمْ وَجَاءُوا بِسِحْرِ

عَظِيمٍ ١١٦

তিনি বললেন, তোমরাই নিষ্কেপ কর। যখন তারা নিষ্কেপ করল তখন লোকদের চোখগুলোকে বাধিয়ে দিল, ভীত-সন্ত্রস্ত করে তুলল এবং মহাযাদু প্রদর্শন করল।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: জাদুকররা মানুষের চোখ বেঁধে দিয়েছিল বলে বর্ণিত হয়েছে -- চোখে বসানো এই ধরনের বাঁধন খোলার আকুতি



সূরা আল-আশ্বিয়া : ৩

لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ۚ قُلُوبُهُمْ قَلِيلٌ ۚ وَأَسْرُوا النَّجْوَى الَّذِينَ ظَلَمُوا هَلْ هَذَا إِلَّا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ

أَفَتَأْتُونَ السَّحَرَ وَأَنْتُمْ تُبْصِرُونَ

তাদের অন্তর থাকে খেলায় মত্ত। জালেমরা গোপনে পরামর্শ করে, সে তো তোমাদেরই মত একজন মানুষ;
এমতাবস্থায় দেখে শুনে তোমরা তার যাদুর কবলে কেন পড়?

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: দেখে-শুনেও যাদুর প্রভাবে পড়ার প্রসঙ্গ -- দৃষ্টিকে যাদুর প্রভাব থেকে মুক্ত রাখার দোয়া



সূরা ত্বহা : ৯৬

قَالَ بَصَرْتُ بِمَا لَمْ يَبْصُرُوا بِهِ فَقَبَضْتُ قَبْضَةً مِّنْ أَثَرِ الرَّسُولِ

فَنَبَذْتُهَا وَكَذَلِكَ سَوَّلَتْ لِي نَفْسِي ﴿٩٦﴾

সে বললঃ আমি দেখলাম যা অন্যেরা দেখেনি। অতঃপর আমি সেই প্রেরিত ব্যক্তির পদচিহ্ন#2480৫; নীচ থেকে এক মুঠি মাটি নিয়ে নিলাম। অতঃপর আমি তা নিষ্ক্ষেপ করলাম। আমাকে আমার মন এই মন্তনাই দিল।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: মিথ্যা দৃষ্টি-দাবির ঘটনা (সামেরীর ফিতনা) -- দৃষ্টিভ্রম সৃষ্টিকারী প্রতারণা থেকে হিফাজত

أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَٰهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ ۖ

وَقَلْبِهِ ۖ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَن يَهْدِيهِ مِّن بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا

تَذَكَّرُونَ ﴿٢٣﴾

আপনি কি তার প্রতি লক্ষ্য করেছেন, যে তার খেয়াল-খুশীকে স্বীয় উপাস্য স্থির করেছে? আল্লাহ জেনে শুনে তাকে পথভ্রষ্ট করেছেন, তার কান ও অন্তরে মহর এঁটে দিয়েছেন এবং তার চোখের উপর রেখেছেন পর্দা। অতএব, আল্লাহর পর কে তাকে পথ প্রদর্শন করবে? তোমরা কি চিন্তাভাবনা কর না?

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: চোখ ও অন্তরে পড়া পর্দার বর্ণনা -- জাদুর প্রভাবে বসা পর্দা (নিজের অবস্থার বর্ণনা নয়) খুলে দেওয়ার আকুতি হিসেবে পড়া

৫

সূরা আল-কাহফ : ১০১

الَّذِينَ كَانَتْ أَعْيُنُهُمْ فِي غِطَاءٍ عَنْ ذِكْرِي وَكَانُوا لَا يَسْتَطِيعُونَ

سَبْعًا

যাদের চক্ষুসমূহের উপর পর্দা ছিল আমার স্মরণ থেকে এবং যারা শুনতেও সক্ষম ছিল না।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: চোখের উপর বসানো পর্দার বর্ণনা -- একইভাবে জাদুর পর্দা সরানোর আকুতি হিসেবে পড়া

চোখের গোপন ক্ষতি ও হিফাজতের আয়াত

নিয়ত রাখুন -- আমার চোখ ও দৃষ্টির মালিক একমাত্র আল্লাহ, গোপনে করা কোনো ক্ষতিও তাঁর অজানা নয়।

৬

সূরা গাফির : ১৯

يَعْلَمُ خَائِنَةَ الْأَعْيُنِ وَمَا تُخْفِي الصُّدُورُ ﴿١٩﴾

চোখের চুরি এবং অন্তরের গোপন বিষয় তিনি জানেন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: চোখের গোপন চাহনি-ইশারা আল্লাহ জানেন -- গোপনে করা ক্ষতিকর আমল/দৃষ্টি থেকে হিফাজত

৭

সূরা ইয়াসীন : ৬৬

وَلَوْ نَشَاءُ لَطَمَسْنَا عَلَىٰ أَعْيُنِهِمْ فَاسْتَبَقُوا الصِّرَاطَ فَأَنَّى يُبْصِرُونَ ﴿٦٦﴾

আমি ইচ্ছা করলে তাদের দৃষ্টি শক্তি বিলুপ্ত করে দিতে পারতাম, তখন তারা পথের দিকে দৌড়াতে চাইলে কেমন করে দেখতে পেত!

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: দৃষ্টিশক্তির মালিক একমাত্র আল্লাহ -- এই ভরসায় চোখের সুরক্ষা প্রার্থনা

চোখের মণির সুস্থতা ও নেয়ামতের আয়াত

এই অংশ আশা আর কৃতজ্ঞতার -- চোখ আল্লাহর নেয়ামত, আর তিনি চাইলে যেকোনো ক্ষতি সারিয়ে দিতে পারেন।

৮

সূরা ইউসুফ : ৮৪-৯৬

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَأْسَفَى عَلَى يُونُسَ وَأَبْيَضْتُ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ

كَبِيمٌ ﴿٨٤﴾ قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتُوا تَذْكُرُ يُونُسَ حَتَّى تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ

مِنَ الْهَالِكِينَ ﴿٨٥﴾ قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ

مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٨٦﴾ يُبْنَىٰ أَذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُونُسَ وَأَخِيهِ وَلَا

تَأْيِسُوا مِنْ رَّوْحِ اللَّهِ ^{صلی} إِنَّهُ ^{صلی} لَا يَأْيِسُ مِنْ رَّوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ

الْكَافِرُونَ ﴿٨٧﴾ فَلَمَّا دَخَلُوا عَلَيْهِ قَالُوا يَا أَيُّهَا الْعَزِيزُ مَسَّنَا وَأَهْلَنَّا الضُّرَّ

وَجِئْنَا بِبِضْعَةٍ مُزْجَةٍ فَأَوْفِ لَنَا الْكَيْلَ وَتَصَدَّقْ عَلَيْنَا ^{صلی} إِنَّ اللَّهَ يَجْزِي

الْمُتَصَدِّقِينَ ﴿٨٨﴾ قَالَ هَلْ عَلِمْتُمْ مَا فَعَلْتُمْ بِيُونُسَ وَأَخِيهِ إِذْ أَنْتُمْ

جَهْلُونَ ﴿٨٩﴾ قَالُوا أَإِنَّكَ لَأَنْتَ يُوسُفُ صَلَّ قَالَ أَنَا يُوسُفُ وَهَذَا أَخِي قَدْ

مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا صَلَّ إِنَّهُ مَن يَتَّقِ وَيُصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ

الْمُحْسِنِينَ ﴿٩٠﴾ قَالُوا تَاللَّهِ لَقَدْ عَآثَرَكِ اللَّهُ عَلَيْنَا وَإِنْ كُنَّا

لَخُطِئِينَ ﴿٩١﴾ قَالَ لَا تَثْرِبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ صَلَّ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ

أَرْحَمُ الرَّحِيمِينَ ﴿٩٢﴾ اذْهَبُوا بِقَمِيصِي هَذَا فَأَلْقُوهُ عَلَى وَجْهِ أَبِي يَأْتِ

بَصِيرًا وَأُتُونِي بِأَهْلِكُمْ أَجْمَعِينَ ﴿٩٣﴾ وَلَمَّا فَصَلَتِ الْعِيرُ قَالَ أَبُوهُمْ إِنِّي

لَأَجِدُ رِيحَ يُوسُفَ صَلَّ لَوْلَا أَنْ تُفْنِدُونِ ﴿٩٤﴾ قَالُوا تَاللَّهِ إِنَّكَ لَفِي ضَلَالِكَ

الْقَدِيمِ ﴿٩٥﴾ فَلَمَّا أَنْ جَاءَ الْبَشِيرُ أَلْقَاهُ عَلَى وَجْهِهِ ۖ فَارْتَدَّ بَصِيرًا صَلَّ

قَالَ أَلَمْ أَقُلْ لَّكُمْ إِنِّي أَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ﴿٩٦﴾

এবং তাদের দিক থেকে তিনি মুখ ফিরিয়ে নিলেন এবং বললেনঃ হায় আফসোস ইউসুফের জন্যে। এবং দুঃখে তাঁর চক্ষুদ্বয় সাদা হয়ে গেল। এবং অসহনীয় মনস্তাপে তিনি ছিলেন ক্লিষ্ট। তারা বলতে লাগলঃ আল্লাহর কসম

আপনি তো ইউসুফের স্মরণ থেকে নিবৃত্ত হবেন না, যে পর্যন্ত মরণপন্ন না হয়ে যান কিংবা মৃতবরণ না করেন তিনি বললেনঃ আমি তো আমার দুঃখ ও অস্থিরতা আল্লাহর সমীপেই নিবেদন করছি এবং আল্লাহর পক্ষ থেকে আমি যা জানি, তা তোমরা জান না। বৎসগণ! যাও, ইউসুফ ও তার ভাইকে তালাশ কর এবং আল্লাহর রহমত থেকে নিরাশ হয়ো না। নিশ্চয় আল্লাহর রহমত থেকে কাফের সম্প্রদায়, ব্যতীত অন্য কেউ নিরাশ হয় না।

অতঃপর যখন তারা ইউসুফের কাছে পৌঁছল তখন বললঃ হে আযীয, আমরা ও আমাদের পরিবারবর্গ কষ্টের সম্মুখীন হয়ে পড়েছি এবং আমরা অপরিপািত পুঁজি নিয়ে এসেছি। অতএব আপনি আমাদের পুরোপুরি বরাদ্দ দিন এবং আমাদের কে দান করুন। আল্লাহ দাতাদেরকে প্রতিদান দিয়ে থাকেন। ইউসুফ বললেনঃ তোমাদের জানা আছে কি, যা তোমরা ইউসুফ ও তার ভাইয়ের সাথে করেছ, যখন তোমরা অপরিণামদর্শী ছিলে? তারা বলল, তবে কি তুমিই ইউসুফ! বললেনঃ আমিই ইউসুফ এবং এ হল আমার সহোদর ভাই। আল্লাহ আমাদের প্রতি অনুগ্রহ করেছেন। নিশ্চয় যে তাকওয়া অবলম্বন করে এবং সবার করে, আল্লাহ এহেন সৎকর্মশীলদের প্রতিদান বিনষ্ট করেন না। তারা বললঃ আল্লাহর কসম, আমাদের চাইতে আল্লাহ তোমাকে পছন্দ করেছেন এবং আমরা অবশ্যই অপরাধী ছিলাম। বললেন, আজ তোমাদের বিরুদ্ধে কোন অভিযোগ নেই। আল্লাহ তোমাদের কে ক্ষমা করুন। তিনি সব মেহেরবানদের চাইতে অধিক মেহেরবান। তোমরা আমার এ জামাটি নিয়ে যাও। এটি আমার পিতার মুখমন্ডলের উপর রেখে দিও, এতে তাঁর দৃষ্টি শক্তি ফিরে আসবে। আর তোমাদের পরিবারবর্গের সবাইকে আমার কাছে নিয়ে এস। যখন কাফেলা রওয়ানা হল, তখন তাদের পিতা বললেনঃ যদি তোমরা আমাকে অপ্রকৃতিস্থ না বল, তবে বলিঃ আমি নিশ্চিতরূপেই ইউসুফের গন্ধ পাচ্ছি। লোকেরা বললঃ আল্লাহর কসম, আপনি তো সেই পুরানো ভ্রান্তিতেই পড়ে আছেন। অতঃপর যখন সুসংবাদদাতা পৌঁছল, সে জামাটি তাঁর মুখে রাখল। অমনি তিনি দৃষ্টি শক্তি ফিরে পেলেন। বললেনঃ আমি কি তোমাদেরকে বলিনি যে, আমি আল্লাহর পক্ষ থেকে যা জানি তোমরা তা জান না?

পাঠসংখ্যা: ১ বার (পুরো অংশ)

নিয়ত: ইয়াকুব আলাইহিস সালামের দুঃখে চোখ সাদা হয়ে যাওয়া ও পরে দৃষ্টি ফিরে পাওয়ার ঘটনা -- চোখের শিফার আশায় পড়া

৯

সূরা আল-বালাদ : ৮

أَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَيْنَيْنِ ۝٨

আমি কি তাকে দেইনি চক্ষুদ্বয়,

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: আল্লাহ মানুষকে দুটি চোখ দিয়েছেন -- এই নেয়ামতের শোকর ও হিফাজতের দোয়া

১০

সূরা আল-কাসাস : ৯

وَقَالَتِ امْرَأَتُ فِرْعَوْنَ قُرْتُ عَيْنٍ لِّي وَلَكَ ۖ لَا تَقْتُلُوهُ عَسَىٰ أَنْ يَنْفَعَنَا ۚ

أَوْ نَتَّخِذَهُ قَفًّٔةً وَلَدًا وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ ۝٩

ফেরাউনের স্ত্রী বলল, এ শিশু আমার ও তোমার নয়নমণি, তাকে হত্যা করো না। এ আমাদের উপকারে আসতে পারে অথবা আমরা তাকে পুত্র করে নিতে পারি। প্রকৃতপক্ষে পরিণাম সম্পর্কে তাদের কোন খবর ছিল না।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: সন্তানকে 'নয়নমণি' বলা হয়েছে এই আয়াতে -- সন্তানের চোখের হিফাজতের দোয়া

১১

সূরা আল-ফুরকান : ৭৪

وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّتِنَا 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: ৭ বার

নিয়ত: পরিবার যেন চোখের শীতলতা হয়ে ওঠে -- ক্ষতি থেকে হিফাজতের দোয়া

বিশেষ দোয়া — চোখ ও চোখের মণিতে যাদুর গিঁট

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ عُقْدَةٍ سِحْرِ عَلَى حَذَقَةٍ عَيْنِي

হে আল্লাহ! আমার চোখের মণিতে থাকা সমস্ত জাদুর গিঁট জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى حَقِّهِ عَيْنِي

আল্লাহর নামে — আমার চোখের মণিতে সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فَكَّ كُلِّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى حَقِّهِ عَيْنِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ يَا رَبَّ النَّاسِ، اشْفِ عَيْنِي شِفَاءً لَا يُعَادِرُ سَقَمًا، وَفَكَّ كُلِّ عُقْدَةٍ فِي حَقِّهِ عَيْنِي، وَأَمْحُ عَنِّي كُلَّ أَثَرٍ لِلْسِّحْرِ وَالْعَيْنِ

হে আল্লাহ, হে মানুষের রব! আমার চোখকে এমন আরোগ্য দিন যা কোনো অসুস্থতা অবশিষ্ট রাখে না। আমার চোখের মণিতে বাঁধা প্রতিটি গিঁট খুলে দিন, আর জাদু ও (বদ)নজরের প্রতিটি প্রভাব আমার থেকে মুছে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

সিহর ও নজর উভয়ের প্রভাব থেকে চোখের হিফাজত চেয়ে করা কাস্টম দোয়া

اللَّهُمَّ احْفَظْ عَيْنِي بِحِفْظِكَ، وَنَوِّرْ بَصْرِي بِنُورِ كِتَابِكَ، وَلَا تَجْعَلْ لِلْسِّحْرِ وَلَا

لِلشَّيْطَانِ عَلَيْهَا سَبِيلًا

হে আল্লাহ, আমার দুই চোখকে আপনার হিফাজতে রাখুন, আপনার কিতাবের নূর দিয়ে আমার দৃষ্টিকে আলোকিত করুন, আর জাদু বা শয়তানের জন্য এই দুই চোখের ওপর কোনো পথ রাখবেন না।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

দীর্ঘমেয়াদী হিফাজতের জন্য কাস্টম দোয়া

اللَّهُمَّ بَارِكْ فِي أَعْيُنِ أَهْلِي وَأَوْلَادِي، وَاجْعَلْهَا قُرَّةَ عَيْنٍ لَا مَذْخَلَ لِلْسِّحْرِ فِيهَا

হে আল্লাহ, আমার পরিবার ও সন্তানদের চোখে বরকত দিন, আর তা এমন নয়নপ্রীতিকর করে দিন যেখানে জাদুর কোনো প্রবেশপথ নেই।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

পরিবার ও সন্তানের চোখের হিফাজতে কাস্টম দোয়া

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

২

সূরা আল-ফালাক : ১-৫

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, গ্রহিতে ফুঁৎকার 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 أَشْفِ 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, আপনি চোখ সৃষ্টি করেছেন, আপনিই এর একমাত্র মালিক ও রক্ষক। আমার চোখ বা চোখের মণিতে যদি কেউ কোনো বাঁধন বেঁধে থাকে, আপনার কুদরত দিয়ে তা খুলে দিন। আমার দৃষ্টিকে সুস্থ, প্রখর ও নিরাপদ রাখুন, আর তা দিয়ে শুধু কল্যাণের পথ দেখান। আপনার কালামের মধ্যেই আপনি শিফা রেখেছেন -- আমার এই আকুতি কবুল করুন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

চোখ ও চোখের মণিতে যাদুর গিট-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: কপাল ও চোখের চারপাশ (চোখে সরাসরি না লাগিয়ে)

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 ৮০০ 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)