

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



রুকইয়াহ প্রোটোকল

ডানাওয়ালা জিন

ডানায়ুক্ত আকৃতিতে আসা জিনের আসর ও তার প্রতিকারের 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 ডানা ও পাখা সংক্রান্ত আয়াত — আল্লাহর সৃষ্টির সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ
- 5 বিশেষ দোয়া — ডানাওয়ালা জিন
- 6 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
- 7 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
- 8 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
- 9 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

ডানাবিশিষ্ট ফেরেশতা সৃষ্টির ঘোষণা এবং দুই ডানাযোগে উড়ন্ত পাখির বর্ণনা কুরআনে সরাসরি উল্লেখ আছে — এটাই প্রমাণ করে, ডানাসহ যেকোনো সৃষ্টি সম্পূর্ণরূপে আল্লাহর ইচ্ছা ও নিয়ন্ত্রণাধীন, যিনি ইচ্ছা করলে দুই, তিন বা চার ডানা দেন, আবার পাখির ডানা বিস্তার ও সংকোচনও একমাত্র তাঁরই হুকুমে চলে। সম্পূর্ণ কুরআনের ৬,২৩৬টি আয়াত পদ্ধতিগতভাবে যাচাই করে (root ও morphological ফর্মসহ) "ডানা" ও "পাখা" শব্দের প্রতিটি প্রকৃত ব্যবহার শনাক্ত করে এই সংকলনটি তৈরি — কোনো ধারণা বা অনুমান থেকে নয়।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ✦ ঘুমের মধ্যে বুকের উপর কিছু চেপে বসে থাকার অনুভূতি, নড়াচড়া বা কথা বলতে না পারা
- ✦ চোখ বন্ধ অবস্থায় বা আধো-ঘুমে মাথার কাছে বা শরীরের উপর কিছু ওড়াউড়ি করার মতো অনুভূতি
- ✦ স্বপ্নে বড় পাখি, বাদুড় বা ডানাওয়ালা কালো ছায়া তাড়া করা বা মাথার উপর বসে থাকা দেখা
- ✦ ঘরের ছাদ, জানালা বা দরজার কাছে রাতে ঝাপটানোর মতো শব্দের অনুভূতি, অথচ বাস্তবে কিছু না পাওয়া
- ✦ ঘুম ভাঙার সময় বুক ধড়ফড় ও শ্বাসকষ্টের সাথে ডানা ঝাপটানোর মতো বাতাসের অনুভূতি
- ✦ রাতে ঘুমাতে গেলেই অকারণ তীব্র আতঙ্ক, মনে হওয়া কিছু উপর থেকে নেমে আসছে
- ✦ ঘরের নির্দিষ্ট একটি কোণা বা ছাদের নিচে গেলে অস্বস্তি বা ভারী অনুভূতি
- ✦ জাদু, বদনজর বা হাসাদের সন্দেহের পাশাপাশি বারবার ডানাওয়ালা প্রাণীর স্বপ্ন যুক্ত 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 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 ۖ وَلَن

نُشْرِكَ بِرَبِّنَا أَحَدًا ۝٢ وَأَنَّهُ تَعَلَّىٰ جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صُحْبَةً وَلَا

وَلَدًا ۝٣ وَأَنَّهُ كَانَ يَقُولُ سَفِيهُنَا عَلَى اللَّهِ شَطَطًا ۝٤ وَأَنَّا ظَنَنَّا أَن

لَن نَقُولَ 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 وَأَنَّا لَمَسْنَا 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 وَالصَّفَاتِ صَفًّا ① فَالزُّجَرِ زَجْرًا ②

فَالْتَلَيْتِ ذِكْرًا ③ إِنَّ إِلَهُكُمْ لَوْحَدٌ 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 وَنَحَاسٌ 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 ধূমকুঞ্জ 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

وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيْطَانِ ﴿٩٧﴾ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ

يَحْضُرُونِ ﴿٩٨﴾

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

ডানা ও পাখা সংক্রান্ত আয়াত — আল্লাহর সৃষ্টির সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ

প্রতিটি আয়াত পড়ার সময় মনে রাখুন — ডানাসহ যেকোনো সৃষ্টি সম্পূর্ণরূপে আল্লাহর হুকুমের অধীন।

৫

সূরা ফাতির : ১

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ الْحَمْدُ لِلَّهِ فَاطِرِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ جَاعِلِ
الْمَلَائِكَةِ رُسُلًا أُولَى أَجْنَحَةٍ مَّثْنَى وَثُلْتَ وَرُبْعَ جَ يَزِيدُ فِي الْخَلْقِ مَا يَشَاءُ
إِنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ①

সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর, যিনি আসমান ও যমীনের স্রষ্টা এবং ফেরেশতাগণকে করেছেন বার্তাবাহক-তারা দুই দুই, তিন তিন ও চার চার পাখাবিশিষ্ট। তিনি সৃষ্টি মধ্যে যা ইচ্ছা যোগ করেন। নিশ্চয় আল্লাহ সর্ববিষয়ে সক্ষম।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: ফেরেশতাদের দুই, তিন বা চার ডানাবিশিষ্ট করে সৃষ্টি করার ঘোষণা — ডানাসহ যেকোনো সৃষ্টি সম্পূর্ণ আল্লাহর ইচ্ছাধীন (সূরা ফাতির)

৬

সূরা আল-আন'আম : ৩৮

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا طَيْرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إِلَّا أُمَمٌ أَمْثَلُكُمْ مَا ج

فَرَطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ ج ٣٨

আর যত প্রকার প্রাণী পৃথিবীতে বিচরণশীল রয়েছে এবং যত প্রকার পাখী দু' ডানাযোগে উড়ে বেড়ায় তারা সবাই তোমাদের মতই একেকটি শ্রেণী। আমি কোন কিছু লিখতে ছাড়িনি। অতঃপর সবাই স্বীয় প্রতিপালকের কাছে সমবেত হবে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: দুই ডানাযোগে উড়ন্ত প্রতিটি পাখি আল্লাহর সৃষ্টির নির্দিষ্ট একেকটি শ্রেণী, তাঁর জ্ঞানের বাইরে কিছুই নেই (সূরা আল-আনআম)

৭

সূরা আল-মুলক : ১৯

أَوَلَمْ يَرَوْا إِلَى الطَّيْرِ فَوْقَهُمْ صَفٌّ وَيَقْبِضْنَ ج مَا يُنْسِكُهُنَّ إِلَّا الرَّحْمَنُ ج

إِنَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ بَصِيرٌ ﴿١٩﴾

তারা কি লক্ষ্য করে না, তাদের মাথার উপর উড়ন্ত পক্ষীকুলের প্রতি পাখা বিস্তারকারী ও পাখা সংকোচনকারী? রহমান আল্লাহ-ই তাদেরকে স্থির রাখেন। তিনি সর্ব-বিষয় দেখেন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: পাখীদের পাখা বিস্তার ও সংকোচনের সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ একমাত্র রহমান আল্লাহর হাতে (সূরা আল-মুলক)

৮

সূরা আন-নূর : ৪১

أَلَمْ تَرَ أَنَّ اللَّهَ يُسَبِّحُ لَهُ ^{قَفَّةً} مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالطَّيْرِ ^{صَلَةً} صَفَّتِ كُلُّ

قَدْ عَلِمَ صَلَاتَهُ ^{قَفَّةً} وَتَسْبِيحَهُ ^{قَلَةً} وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِمَا يَفْعَلُونَ ﴿٤١﴾

তুমি কি দেখ না যে, নভোমন্ডল ও ভূমন্ডলে যারা আছে, তারা এবং উড়ন্ত পক্ষীকুল তাদের পাখা বিস্তার করতঃ আল্লাহর পবিত্রতা ও মহিমা ঘোষণা করে? প্রত্যেকেই তার যোগ্য এবাদত এবং পবিত্রতা ও মহিমা ঘোষণার পদ্ধতি জানে। তারা যা করে, আল্লাহ সে বিষয়ে সম্যক জ্ঞাত।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: পাখা বিস্তারকারী পাখিসহ আসমান-জমিনের সবকিছু আল্লাহর তাসবীহ পাঠ করে — কোনো ডানাওয়ালা সত্তা তাঁর নিয়ন্ত্রণের বাইরে নয় (সূরা আন-নূর)

বিশেষ দোয়া — ডানাওয়ালা জিন

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

اللَّهُمَّ اخْرِقْ كُلَّ جِنِّي ذِي جَنَاحَيْنِ عَلَى بَيْتِي

হে আল্লাহ! আমার ঘরে থাকা সমস্ত ডানাওয়ালা জিন জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسْلُطٍ عَلَى بَيْتِي

আল্লাহর নামে — আমার ঘরে সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فَكَّ كُلِّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى بَيْتِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ اقْتُلْ كُلَّ جَنِّيٍّ ذِي جَنَاحَيْنِ يُؤْذِينِي فِي مَنْأَمِي

হে আল্লাহ, ঘুমের মধ্যে আমাকে কষ্ট দেয় এমন প্রত্যেক ডানাওয়ালা জিনকে হত্যা করুন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ أَبْطَلْ كُلَّ تَسْلُطٍ لِكُلِّ جَنِّيٍّ ذِي جَنَاحَيْنِ عَلَى بَيْتِي

হে আল্লাহ, আমার ঘরের উপর ডানাওয়ালা প্রত্যেক জিনের সকল আধিপত্য বাতিল করুন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُكْسَرُ كُلُّ جَنَاحٍ يَقْتَرِبُ مِنِّي بِسُوءٍ

আল্লাহর নামে, অনিষ্টের উদ্দেশ্যে আমার কাছে আসা প্রতিটি ডানা ভেঙে দেওয়া হচ্ছে।

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 الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ❶ اللَّهُ الصَّمَدُ ❷ لَمْ

يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ❸ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ❹

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 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 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, ফেরেশতাদের আপনি যেমন ইচ্ছামতো দুই, তিন বা চার ডানাবিশিষ্ট করে সৃষ্টি করেছেন এবং পাখির প্রতিটি ডানার বিস্তার-সংকোচন আপনারই হুকুমে চলে — তেমনি ডানাওয়ালা আকৃতিতে আমার ক্ষতি করতে আসা প্রতিটি সত্তার সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ আপনার হাতে। আমার ঘুম, আমার শ্বাস, আমার ঘর থেকে ডানাওয়ালা প্রতিটি জিনকে দূর করে দিন। আমাকে ও আমার ঘরকে আপনার হিফাজতে রাখুন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

ডানাওয়ালা জিন-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: বুক, ঘাড় ও দুই কাঁধের ব্লেড বরাবর পিঠের উপরিভাগ

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)