

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



রুকইয়াহ প্রোটোকল

বংশগত জিন

তাবীয়া (অনুসরণকারী জিন) ও বংশগত জিনজনিত বাধা থেকে মুক্তির

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 তাবীয়ার জাদুর প্রভাব ধ্বংসের আয়াত
- 4 আসমানি প্রহরা ও জিনের সুরক্ষা-প্রাচীর ভাঙার আয়াত
- 5 তাবীয়া বা বংশগত জিনের সাথে সম্পর্ক ছিন্ন করার আয়াত
- 6 আরোগ্য ও শয়তানের শাস্তির আয়াত
- 7 বিশেষ দোয়া — বংশগত জিন
- 8 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
- 9 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
- 10 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
- 11 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

তাবীয়া হলো এমন এক প্রকার জিন বা পরী, যা শৈশব থেকে অথবা বংশানুক্রমে মানুষের সাথে জড়িয়ে থাকে এবং বিয়ে, সন্তান লাভ, রিযিক বা জীবনের গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তে বারবার বাধা তৈরি করে। এখানেও একটি ভারসাম্য জরুরি: পরিবারে ঘটে চলা প্রতিটি সমস্যা তাবীয়া বা বংশগত জিনের কারণে নয়। তবে আলামত মিললে, বিশেষত একই সমস্যা প্রজন্মের পর প্রজন্ম ফিরে আসলে, এই প্রোটোকল ধারাবাহিকভাবে চালিয়ে যান — তাবীয়া ও বংশগত জিনকে শরীর থেকে চিরতরে বিচ্ছিন্ন করার লক্ষ্যে।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ♦ ছোটবেলা থেকেই অস্বাভাবিক অসুস্থতা বা ঘটনা সঙ্গী হয়ে থাকা, যা কমতে চায় না
- ♦ পরিবারে একই সমস্যা প্রজন্মের পর প্রজন্ম ফিরে ফিরে আসা
- ♦ বিয়ের কথা বারবার বিনা কারণে ভেঙে যাওয়া বা দীর্ঘদিন আটকে থাকা
- ♦ গর্ভধারণে বারবার বাধা বা বিলম্ব
- ♦ রিযিক বা কর্মজীবনে বারবার অস্বাভাবিক বাধা

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)

তাবীয়ার জাদুর প্রভাব ধ্বংসের আয়াত

উচ্চস্বরে পড়ুন। এটি সুলাইমান (আ.)-এর বিরুদ্ধে ব্যবহৃত জাদু-সম্পর্কিত আয়াত, যা তাবীয়ার কুপ্রভাব নিষ্ক্রিয় করতে সাহায্য করে।

১

সূরা আল-বাকারাহ : ১০২

وَاتَّبِعُوا مَا تَتْلُوا الشَّيْطَانُ عَلَىٰ مُلْكٍ سُلَيْمٍ ^{صلی} وَمَا كَفَرَ سُلَيْمٌ وَلَكِنَّ

الشَّيْطَانِ كَفَرُوا يُعَلِّمُونَ النَّاسَ السِّحْرَ وَمَا أُنْزِلَ عَلَى الْمَلَكَيْنِ بِبَابِلَ

هُرُوتَ وَمُرُوتَ ^ج وَمَا يُعَلِّمَانِ مِنْ أَحَدٍ حَتَّى يَقُولَا إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا

تَكْفُرُ ^{صلی} فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ ^ج بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ ^ج وَمَا هُمْ

بِضَارِينَ بِهِ ^ج مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ^ج وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنْفَعُهُمْ

وَلَقَدْ عَلِمُوا لَمَنِ اشْتَرَاهُ مَا لَهُ ^ج فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلْقٍ ^ج وَلَبِئْسَ مَا

شَرَوْا بِهِ ^ج أَنْفُسَهُمْ ^ج لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ ﴿١٠٢﴾

তারা ঐ শাস্ত্রের অনুসরণ করল, যা সুলায়মানের রাজত্ব কালে শয়তানরা আবৃত্তি করত। সুলায়মান কুফর করেনি; শয়তানরাই কুফর করেছিল। তারা মানুষকে জাদুবিদ্যা এবং বাবেল শহরে হারুত ও মারুত দুই ফেরেশতার প্রতি যা অবতীর্ণ হয়েছিল, তা শিক্ষা দিত। তারা উভয়ই একথা না বলে কাউকে শিক্ষা দিত না যে,

আমরা পরীক্ষার জন্য; কাজেই তুমি কাফের হয়ো না। অতঃপর তারা তাদের কাছ থেকে এমন জাদু শিখত, যদ্বারা স্বামী ও স্ত্রীর মধ্যে বিচ্ছেদ ঘটে। তারা আল্লাহর আদেশ ছাড়া তদ্বারা কারও অনিষ্ট করতে পারত না। যা তাদের ক্ষতি করে এবং উপকার না করে, তারা তাই শিখে। তারা ভালরূপে জানে যে, যে কেউ জাদু অবলম্বন করে, তার জন্য পরকালে কোন অংশ নেই। যার বিনিময়ে তারা আত্মবিক্রয় করেছে, তা খুবই মন্দ যদি তারা জানত।

পাঠসংখ্যা: ৩ অথবা ৭ বার

নিয়ত: তাবীয়া জিনের মাধ্যমে বংশে প্রবাহিত জাদুর প্রভাব ধ্বংস করা

আসমানি প্রহরা ও জিনের সুরক্ষা-প্রাচীর ভাঙার আয়াত

উচ্চস্বরে পড়ুন। তাবীয়া নিজেকে রক্ষা করতে যে অদৃশ্য প্রাচীর তৈরি করে, তা ভাঙতে সাহায্য করে।

২

সূরা আস-সাফফাত : ১-১০

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَالصُّفَّتِ صَفًّا ① فَالزُّجُرِتِ زَجْرًا ②

فَالْتَلَيْتِ ذِكْرًا ③ إِنَّ إِلَهُكُمْ لَوَاحِدٌ ④ رَبُّ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا

بَيْنَهُمَا وَرَبُّ الْمَشْرِقِ ⑤ إِنَّا زَيْنًا السَّمَاءِ الدُّنْيَا بِزِينَةِ الْكَوَاكِبِ ⑥

وَحِفْظًا مِّنْ كُلِّ شَيْطَانٍ مَّارِدٍ ⑦ لَا يَسْبَعُونَ إِلَى الْمَلَأِ الْأَعْلَىٰ

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

مَنْ خَطِفَ الْخَطْفَةَ فَأَتْبَعَهُ شَهَابٌ ثَاقِبٌ ⑩

শপথ তাদের যারা সারিবদ্ধ হয়ে দাঁড়ানো, অতঃপর ধমকিয়ে ভীতি প্রদর্শনকারীদের, অতঃপর মুখস্থ আবৃত্তিকারীদের- নিশ্চয় তোমাদের মাবুদ 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 শান্তি। তবে কেউ হুঁ মেরে কিছু শুনে ফেললে জ্বলন্ত উল্কাপিঙ্গ তার পশ্চাদ্ধাবন করে।

পাঠসংখ্যা: ৩ অথবা ৭ বার

নিয়ত: আসমানি প্রহরা নাযিল করে জিনের তৈরি সুরক্ষা-প্রাচীর ভাঙা



সূরা আত-তারিক : ১-৪

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَالطَّارِقِ ① وَمَا أَدْرَاكَ مَا

الطَّارِقُ ② النَّجْمُ الثَّاقِبُ ③ إِنَّ كُلَّ نَفْسٍ لَّهَا عَلَيْهَا حَافِظٌ ④

শপথ আকাশের এবং রাত্রিতে আগমনকারীর। আপনি জানেন, যে রাত্রিতে আসে সেটা কি? সেটা এক উজ্জ্বল নক্ষত্র। প্রত্যেকের উপর একজন তত্ত্বাবধায়ক রয়েছে।

পাঠসংখ্যা: ৩ অথবা ৭ বার

নিয়ত: প্রতিটি আত্মার উপর নিযুক্ত ফেরেশতার সুরক্ষা স্মরণ করিয়ে জিনের নজরদারি নিষ্ক্রিয় করা

তাবীয়া বা বংশগত জিনের সাথে সম্পর্ক ছিন্ন করার আয়াত

বারবার, অন্তত ৭ বার পড়ুন। এই আয়াতগুলো তাবীয়া বা বংশগত জিনের সাথে গড়ে ওঠা সম্পর্ক ও বাঁধন ছিন্ন করতে সাহায্য করে।

৪

সূরা আল-বাকারা : ১৬৬

إِذْ تَبَرَّأَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا مِنَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا وَرَأَوْا الْعَذَابَ وَتَقَطَّعَتْ بِهِمْ

الْأَسْبَابُ (১৬৬)

অনুসূত্রা যখন অনুসরণকারীদের প্রতি অসন্তুষ্ট হয়ে যাবে এবং যখন আযাব প্রত্যক্ষ করবে আর বিচ্ছিন্ন হয়ে যাবে তাদের পারস্পরিক সমস্ত সম্পর্ক।

পাঠসংখ্যা: অন্তত ৭ বার

নিয়ত: তাবীয়া জিনের সাথে গড়ে ওঠা সম্পর্ক ও বাঁধন চিরতরে ছিন্ন করা

৫

সূরা আল-বাকার : ১৬৮

ج

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوتِ الشَّيْطَانِ

إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ ﴿١٦٨﴾

হে মানব মন্ডলী, পৃথিবীর হালাল ও পবিত্র বস্তু-সামগ্রী ভক্ষন কর। আর শয়তানের পদাঙ্ক অনুসরণ করো না। সে নিঃসন্দেহে তোমাদের প্রকাশ্য শত্রু।

পাঠসংখ্যা: অন্তত ৭ বার

নিয়ত: শয়তান ও তার অনুসারী তাবীয়ার পদাঙ্ক অনুসরণ থেকে সুরক্ষা চাওয়া

৬

সূরা আল-বাকার : ২৬৩

قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّنْ صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَا أَذًى ۗ وَاللَّهُ غَنِيٌّ

حَلِيمٌ (২৬৩)

নম্র কথা বলে দেয়া এবং ক্ষমা প্রদর্শন করা ঐ দান খয়রাত অপেক্ষা উত্তম, যার পরে কষ্ট দেয়া হয়। আল্লাহ তা'আলা সম্পদশালী, সহিষ্ণু।

পাঠসংখ্যা: অন্তত ৭ বার

নিয়ত: তাবীয়ার কষ্টদায়ক প্রভাব থেকে ধৈর্যের মাধ্যমে মুক্তি কামনা

৭

সূরা আল-বুরাজ : ২০

وَاللَّهُ مِنْ وَرَائِهِمْ مُحِيطٌ (২০)

আল্লাহ তাদেরকে চতুর্দিক থেকে পরিবেষ্টন করে রেখেছেন।

পাঠসংখ্যা: অন্তত ৭ বার

নিয়ত: আল্লাহর পরিবেষ্টন স্মরণ করিয়ে জিনের নিয়ন্ত্রণ থেকে সুরক্ষা চাওয়া

আরোগ্য ও শয়তানের শাস্তির আয়াত

৩ অথবা ৭ বার পড়ুন। কুরআনকে আরোগ্য হিসেবে এবং জিন-শয়তানের পরিণতি স্মরণ করিয়ে পড়ুন।

৮

সূরা আল-ইসরা : ৮২

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ

إِلَّا خَسَارًا ﴿٨٢﴾

আমি কোরআনে এমন বিষয় নাযিল করি যা রোগের সুচিকিৎসা এবং মুমিনের জন্য রহমত। গোনাহগারদের তো এতে শুধু ক্ষতিই বৃদ্ধি পায়।

পাঠসংখ্যা: ৩ অথবা ৭ বার

নিয়ত: কুরআনকে আরোগ্য ও রহমত হিসেবে গ্রহণ করে সুস্থতা কামনা

৯

সূরা আশ-শু'আরা : ৮০

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾

যখন আমি রোগাক্রান্ত হই, তখন তিনিই আরোগ্য দান করেন।

পাঠসংখ্যা: ৩ অথবা ৭ বার

নিয়ত: আল্লাহর কাছে সরাসরি সুস্থতা প্রার্থনা

১০

সূরা আত-তাওবা : ১৪

قَتَلُوهُمْ يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْرِجُهُمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ

صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ﴿١٤﴾

যুদ্ধ কর ওদের সাথে, আল্লাহ তোমাদের হস্তে তাদের শাস্তি দেবেন। তাদের লাঞ্চিত করবেন, তাদের বিরুদ্ধে তোমাদের জয়ী করবেন এবং মুসলমানদের অন্তরসমূহ শান্ত করবেন।

পাঠসংখ্যা: ৩ অথবা ৭ বার

নিয়ত: অন্তরের প্রশান্তি ও আরোগ্য কামনা

১১

সূরা গাফির : ৬৯

أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ يُجَادِلُونَ فِي آيَاتِ اللَّهِ أَنِّي يُضْرَفُونَ ﴿٦٩﴾

আপনি কি তাদেরকে দেখেননি, যারা আল্লাহর আয়াত সম্পর্কে বিতর্ক করে, তারা কোথায় ফিরছে?

পাঠসংখ্যা: ৩ অথবা ৭ বার

নিয়ত: আল্লাহর আয়াত নিয়ে বিতর্ককারী শয়তানি শক্তির পরিণতি স্মরণ করানো

১২

সূরা গাফির : ৭১

إِذِ الْأَغْلُلُ فِي أَعْنَاقِهِمْ وَالسَّلْسِلُ يُسْحَبُونَ ﴿٧١﴾

যখন বেড়িও শৃঙ্খল তাদের গলদেশে পড়বে। তাদেরকে টেনে নিয়ে যাওয়া হবে।

পাঠসংখ্যা: ৩ অথবা ৭ বার

নিয়ত: জিন/শয়তানকে শিকলবদ্ধ ও পরাভূত কল্পনা করিয়ে তার ক্ষমতা নিষ্ক্রিয় করা

বিশেষ দোয়া — বংশগত জিন

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ تَابِعَةٍ عَلَى جَسَدِي

হে আল্লাহ! আমার শরীরে থাকা সমস্ত তাবীয়া 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 فَكِّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى جَسَدِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ وَبِكَلِمَاتِهِ تُدَمِّرُ كُلَّ عُقْدَةٍ تَتَّبِعُهَا التَّابِعَةُ. بِسْمِ اللَّهِ وَبِكَلِمَاتِهِ تُفَكُّ كُلَّ
عُقْدَةٍ رَبَطْتُهَا التَّابِعَةُ.

আল্লাহর নামে এবং তাঁর পরিপূর্ণ বাণীসমূহের উসিলায় প্রতিটি এমন গিঁট ধ্বংস হয়ে যাক, যার পেছনে তাবীয়া
(অনুসরণকারী জিন) লেগে আছে। আল্লাহর নামে তাবীয়ার লাগানো সমস্ত জাদুর গিঁট খুলে যাক।

পাঠসংখ্যা: ৭ অথবা ২১ বার

بِسْمِ اللَّهِ وَبِكَلِمَاتِهِ تُقَطِّعُ كُلَّ عُقْدَةٍ مَرْبُوطَةٍ بِالتَّابِعَةِ. بِسْمِ اللَّهِ وَبِكَلِمَاتِهِ تُنْفِصِلُ
كُلَّ تَابِعَةٍ عَنْ هَذَا الْجَسَدِ.

আল্লাহর নামে এবং তাঁর বাণীসমূহের উসিলায় তাবীয়ার সাথে যুক্ত থাকা প্রতিটি গিঁট ছিন্নভিন্ন হয়ে যাক।
আল্লাহর নামে এবং তাঁর বাণীসমূহের উসিলায় এই শরীর থেকে সকল তাবীয়া (অনুসরণকারী জিন বা পরী)
চিরতরে বিচ্ছিন্ন হয়ে যাক।

পাঠসংখ্যা: ৭ অথবা ২১ বার

بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِي الْجَسَدَ مِنْ كُلِّ تَابِعَةٍ آذَتْهُ وَسَحَرَتْهُ وَعَقَدَتْ. تَنْفِصِلُ كُلُّ تَابِعَةٍ عَنِ الْجَسَدِ بِأَمْرِ اللَّهِ.

আল্লাহর নামে আমি এই শরীরকে রুকইয়াহ করছি প্রতিটি ওই তাবীয়া থেকে, যে কষ্ট দিয়েছে, জাদু করেছে এবং গিঁট লাগিয়েছে। আল্লাহর আদেশে সকল তাবীয়া শরীর থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যাক।

পাঠসংখ্যা: ৭ অথবা ২১ বার উৎসে যেভাবে ছাপা হয়েছে অবিকল সেভাবে সংরক্ষিত; ক্ষুদ্র পদী রুকইয়াহ বাক্যাংশ 'بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِي' দ্বারা অনুপ্রাণিত রচিত দোয়া, হাদীসের হুবহু উদ্ধৃতি নয়।

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, 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 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, ছোটবেলা থেকে বা বংশানুক্রমে আমার সাথে লেগে থাকা প্রতিটি তাবীয়া ও বংশগত জিন এবং তাদের সকল প্রভাব ধ্বংস করে দিন। আমার বিয়ে, সন্তান ও রিযিকের পথে যত বাধা আছে সব দূর করে দিন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

বংশগত জিন-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: মাথার তালু, ঘাড়, পিঠ ও যেসব স্থানে ব্যথা বা অস্বস্তি অনুভূত হয়

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)