

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



রুকইয়াহ প্রোটোকল

# জিনের অত্যাচার ও দখলদারি

শরীর, মন ও ঘরে জিনের অন্যায় প্রভাব থেকে মুক্তির আয়াত ও আমল



রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

Al Quran Ruqyah Healing Center

## সূচিপত্র

- 1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল
- 2 শুরু করার দোয়া
- 3 জিন কে, আল্লাহর সীমার মধ্যে
- 4 অত্যাচার প্রতিরোধ ও আশ্রয়ের আয়াত
- 5 দখলদারি ভাঙা ও নিয়ন্ত্রণ ফিরিয়ে নেওয়া
- 6 বিশেষ দোয়া — জিনের অত্যাচার ও দখলদারি
- 7 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
- 8 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
- 9 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
- 10 দৈনিক আমল

## ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

জিনের অত্যাচার মানে সবসময় সরাসরি আসর বা খুরুজের মতো তীব্র অবস্থা নয় — এটা শরীরের কোনো অংশে অস্বাভাবিক অনুভূতি, ঘুমে চাপ বা ভয়, ঘরের পরিবেশে অশান্তি কিংবা মনের উপর দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব হিসেবেও দেখা দিতে পারে। মূল আকিদা সবসময় মনে রাখা জরুরি — জিন আল্লাহরই একটি সৃষ্টি, তাদের কোনো স্বাধীন বা অসীম ক্ষমতা নেই; আল্লাহর অনুমতি ছাড়া তারা কারো বিন্দুমাত্র ক্ষতি করতে পারে না। একটি সতর্কতা: অপরিচিত বা অযাচাই কারো কাছে গিয়ে দ্রুত সমাধান খুঁজবেন না, এবং জিনের সাথে কথোপকথনে জড়াবেন না। আমাদের কাজ শুধু কুরআন পড়া, যিকির চালিয়ে যাওয়া ও আল্লাহর উপর ভরসা রাখা — বাকিটা আল্লাহর।

### যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ♦ ঘুমের মধ্যে বুকে ভারী কিছু চেপে বসার অনুভূতি, নড়াচড়া বা কথা বলতে না পারা
- ♦ বারবার একই ধরনের ভয়ংকর স্বপ্ন বা কেউ তাড়া করছে এমন স্বপ্ন দেখা
- ♦ হঠাৎ অকারণ তীব্র রাগ বা আচরণে নিজের নিয়ন্ত্রণ হারানোর অনুভূতি
- ♦ হাত-পা বা শরীরের কোনো অংশ নিজের ইচ্ছার বাইরে নড়ে ওঠা মনে হওয়া
- ♦ ঘরে অস্বাভাবিক শব্দ বা জিনিসপত্র সরে যাওয়ার মতো অনুভূতি বারবার হওয়া
- ♦ নামাজ বা কুরআন তেলাওয়াতের সময় প্রচণ্ড অলসতা, বিরক্তি বা শরীরে অস্বাভাবিক ভার অনুভব করা
- ♦ একা থাকলে কেউ পাশে আছে এমন তীব্র অস্বস্তি বা অকারণ আতঙ্ক
- ♦ দীর্ঘদিনের ব্যাখ্যাতিত ক্লান্তি ও মানসিক অস্থিরতা, যার সুনির্দিষ্ট কারণ খুঁজে পাওয়া যাচ্ছে 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, 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)

## জিন কে, আল্লাহর সীমার মধ্যে

শুরুতে এই আয়াতগুলো পড়ে মনে দৃঢ় বিশ্বাস আনুন — জিন আল্লাহরই একটি সৃষ্টি, তাদের কোনো স্বাধীন বা অসীম ক্ষমতা নেই।

১

সূরা আয-যারিয়াত : ৫৬

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

আমার এবাদত করার জন্যই আমি মানব ও জিন জাতি সৃষ্টি করেছি।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: মানুষ ও জিন কেবল আল্লাহর ইবাদতের জন্য সৃষ্ট — জিনের কোনো স্বাধীন কর্তৃত্ব নেই

২

সূরা আল-হিজর : ২৭

وَالْجَانَّ خَلَقْنَاهُ مِنْ قَبْلُ مِنْ نَارِ السَّمُومِ ﴿٢٧﴾

এবং জিনকে এর আগে লু এর আগুনের দ্বারা সৃজিত করেছি।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: জিন লু-এর আগুন থেকে সৃষ্ট এক সৃষ্টি — স্রষ্টার হুকুমের বাইরে যাওয়ার ক্ষমতা তার নেই

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

فَقَالُوا إِنَّا سَمِعْنَا قُرْءَانًا عَجَبًا ﴿١﴾ يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَآمَنَّا بِهِ <sup>صلی</sup> وَلَكِن

نُشْرِكَ بِرَبِّنَا أَحَدًا ﴿٢﴾ وَأَنَّهُ <sup>تَفَقَّ</sup> تَعَلَّى جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صُحْبَةً وَلَا

وَلَدًا ﴿٣﴾ وَأَنَّهُ <sup>تَفَقَّ</sup> كَانَ يَقُولُ سَفِيهُنَا عَلَى اللَّهِ شَطَطًا ﴿٤﴾ وَأَنَّا ظَنَنَّا أَن

لَّن تَقُولَ الْإِنسُ وَالْجِنُّ عَلَى اللَّهِ كَذِبًا ﴿٥﴾ وَأَنَّهُ <sup>تَفَقَّ</sup> 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

مِلَّتٍ حَرَسًا شَدِيدًا وَشُهْبًا ﴿٨﴾ وَأَنَّا كُنَّا نَقْعُدُ مِنْهَا مَقْعِدَ لِّلسَّمِيعِ <sup>صلی</sup>

فَمَنْ يَسْتَبِيعِ الْإِنَّانَ يَجِدْ لَهُ شَهَابًا رَّصَدًا ﴿٩﴾ وَأَنَا لَا نَذَرِي أَشَرُّ

أُرِيدَ بَيْنَ فِي الْأَرْضِ أَمْ أَرَادَ بِهِمْ رَبُّهُمْ رَشَدًا ﴿١٠﴾ وَأَنَا مِنَّا الصَّالِحُونَ

وَمِنَّا دُونَ ذَلِكَ <sup>صلی</sup> كُنَّا طَرَائِقَ قِدَدًا ﴿١١﴾ وَأَنَا ظَنَّنَا أَن لَّنْ نُعْجِزَ اللَّهَ فِي

الْأَرْضِ وَلَن نُّعْجِزَهُ <sup>صلی</sup> هَرَبًا ﴿١٢﴾ وَأَنَا لَمَّا سَبَعْنَا الْهُدَىٰ ءَامِنًا بِهِ <sup>صلی</sup> فَمَنْ

يُؤْمِنُ بِرَبِّهِ <sup>صلی</sup> فَلَا يَخَافُ بَخْسًا وَلَا رَهَقًا ﴿١٣﴾ وَأَنَا مِنَّا الْمُسْلِمُونَ وَمِنَّا

الْقُسِطُونَ <sup>صلی</sup> فَمَنْ أَسْلَمَ فَأُولَئِكَ تَحَرَّوْا رَشَدًا ﴿١٤﴾ وَأَمَّا الْقُسِطُونَ فَكَانُوا

لِجَهَنَّمَ حَطَبًا ﴿١٥﴾

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 ঔৎ পেতে থাকতে দেখে। আমরা জানি না পৃথিবীবাসীদের অমঙ্গল সাধন করা অভীষ্ট, না তাদের পালনকর্তা তাদের মঙ্গল সাধন করার ইচ্ছা রাখেন। আমাদের কেউ কেউ সংকর্মপরায়ণ এবং কেউ কেউ এরূপ নয়। আমরা ছিলাম বিভিন্ন পথে বিভক্ত। আমরা বুঝতে পেরেছি যে, আমরা পৃথিবীতে আল্লাহ তা'আলাকে পরাস্ত করতে পারব না এবং পলায়ন করেও তাকে অপারক করত পরব না। আমরা যখন সুপথের নির্দেশ শুনলাম, তখন তাতে বিশ্বাস স্থাপন করলাম। অতএব, যে তার পালনকর্তার প্রতি বিশ্বাস করে, সে লোকসান ও জোর-জবরের আশংকা করে না। আমাদের কিছুসংখ্যক আজ্ঞাবহ এবং কিছুসংখ্যক অন্যায়কারী। যারা আজ্ঞাবহ হয়, তারা সৎপথ বেছে নিয়েছে। আর যারা অন্যায়কারী, তারা তো জাহান্নামের ইন্ধন।

#### পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: জিনরা নিজেরাই কুরআন শুনে নিজেদের সীমাবদ্ধতা স্বীকার করেছে

وَيَوْمَ يُخْشَرُهُمْ جَمِيعًا يُمْشِرَ الْجِنَّ قَدْ اسْتَكْثَرْتُمْ مِّنَ الْإِنْسِ <sup>صلے</sup> وَقَالَ  
 أُولَئِكَ هُم مِّنَ الْإِنْسِ رَبَّنَا اسْتَمْتَعَ بَعْضُنَا بِبَعْضٍ وَبَلَغْنَا أَجَلَنَا الَّذِي  
 أَجَلْتَ لَنَا <sup>قلے</sup> قَالَ النَّارُ مَثْوَاكُمْ خُلِدِينَ فِيهَا إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ إِنَّ رَبَّكَ <sup>ج</sup>

حَكِيمٌ عَلِيمٌ ﴿١٢٨﴾

যেদিন আল্লাহ সবাইকে একত্রিত করবেন, হে জিন সম্প্রদায়, তোমরা মানুষদের মধ্যে অনেককে অনুগামী করে নিয়েছ। তাদের মানব বন্ধুরা বলবেঃ হে আমাদের পালনকর্তা, আমরা পরস্পরে পরস্পরের মাধ্যমে ফল লাভ করেছি। আপনি আমাদের জন্যে যে সময় নির্ধারণ করেছিলেন, আমরা তাতে উপনীত হয়েছি। আল্লাহ বলেনঃ আগুন হল তোমাদের বাসস্থান। তথায় তোমরা চিরকাল অবস্থান করবে; কিন্তু যখন চাইবেন আল্লাহ। নিশ্চয় আপনার পালনকর্তা প্রজ্ঞাময়, মহাজ্ঞানী।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: কিয়ামতের দিন জিনরাই স্বীকার করবে মানুষকে বিভ্রান্ত করার কথা — তাদের ক্ষমতা সাময়িক ও জবাবদিহিমূলক

## অত্যাচার প্রতিরোধ ও আশ্রয়ের আয়াত

কুমন্ত্রণা, ভয় বা অস্বস্তি অনুভব করামাত্র এই আয়াতগুলো পড়ে সাথে সাথে আল্লাহর আশ্রয় নিন — দেরি করবেন না।

৫

সূরা ফুসসিলাত : ৩৬

وَأِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ

الْعَلِيمُ

যদি শয়তানের পক্ষ থেকে আপনি কিছু কুমন্ত্রণা অনুভব করেন, তবে আল্লাহর শরণাপন্ন হোন। নিশ্চয় তিনি সর্বশ্রোতা, সর্বজ্ঞ।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: শয়তানি কুমন্ত্রণা বা আক্রমণ অনুভব করলে সাথে সাথে আল্লাহর আশ্রয় চাওয়া

৬

সূরা আন-নাহল : ৯৮

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

অতএব, যখন আপনি কোরআন পাঠ করেন তখন বিতাড়িত শয়তান থেকে আল্লাহর আশ্রয় গ্রহণ করুন।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: কুরআন পড়ার আগে ইসতিআযাহ — প্রথম ও সবচেয়ে সহজ সুরক্ষা

الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الرِّبَا لَا يَقُومُونَ إِلَّا كَمَا يَقُومُ الَّذِي يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ  
 مِنَ الْمَسِّ <sup>ج</sup> ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قَالُوا إِنَّمَا الْبَيْعُ مِثْلُ الرِّبَا <sup>قل</sup> وَأَحَلَّ اللَّهُ الْبَيْعَ  
 وَحَرَّمَ الرِّبَا <sup>ج</sup> فَمَنْ جَاءَهُ <sup>قَفَّ</sup> مُوعِظَةٌ مِنْ رَبِّهِ <sup>٢</sup> فَانْتَهَى فَلَهُ <sup>قَفَّ</sup> مَا سَلَفَ  
 وَأَمْرُهُ <sup>قَفَّ</sup> إِلَى اللَّهِ <sup>صل</sup> وَمَنْ عَادَ فَأُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا <sup>صل</sup>

خُلِدُونَ ﴿٢٧٥﴾

যারা সুদ খায়, তারা কিয়ামতে দন্ডায়মান হবে, যেভাবে দন্ডায়মান হয় ঐ ব্যক্তি, যাকে শয়তান আসর করে মোহাবিষ্ট করে দেয়। তাদের এ অবস্থার কারণ এই যে, তারা বলেছেঃ ক্রয়-বিক্রয় ও তো সুদ নেয়ারই মত! অথচ আল্লাহ তা'আলা ক্রয়-বিক্রয় বৈধ করেছেন এবং সুদ হারাম করেছেন। অতঃপর যার কাছে তার পালনকর্তার পক্ষ থেকে উপদেশ এসেছে এবং সে বিরত হয়েছে, পূর্বে যা হয়ে গেছে, তা তার। তার ব্যাপার আল্লাহর উপর নির্ভরশীল। আর যারা পুনরায় সুদ নেয়, তারাই দোষখে যাবে। তারা সেখানে চিরকাল অবস্থান করবে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: শয়তানের স্পর্শে মানুষ যেভাবে দিশেহারা হয়ে পড়ে তার বর্ণনা — আল্লাহর হুকুমের সামনে তা অসহায়

## দখলদারি ভাঙা ও নিয়ন্ত্রণ ফিরিয়ে নেওয়া

দখলদারি মূলত আল্লাহর স্মরণ থেকে দূরত্বের সুযোগে ঘটে — যিকিরে ফেরাই মূল সমাধান, শুধু আয়াত পাঠ যথেষ্ট নয়।

৮

সূরা আল-মুজাদালাহ : ১৯

ج استَخَوْذْ عَلَيْهِمُ الشَّيْطٰنُ فَاَنْسَهُمْ ذِكْرَ اللّٰهِ اُولٰٓئِكَ حِزْبُ الشَّيْطٰنِ ج

اَلَا اِنَّ حِزْبَ الشَّيْطٰنِ هُمُ الْخٰسِرُوْنَ ﴿١٩﴾

শয়তান তাদেরকে বশীভূত করে নিয়েছে, অতঃপর আল্লাহর স্মরণ ভুলিয়ে দিয়েছে। তারা শয়তানের দল।  
সাবধান, শয়তানের দলই ক্ষতিগ্রস্ত।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: শয়তান কাউকে বশীভূত করলে প্রথম লক্ষণ আল্লাহর স্মরণ ভুলে যাওয়া — যিকিরে ফেরাই মুক্তির পথ

৯

সূরা আয-যুখরুফ : ৩৬

وَمَنْ يَعِشْ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نَقِيضٌ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ ﴿٣٦﴾

যে ব্যক্তি দয়াময় আল্লাহর স্মরণ থেকে চোখ ফিরিয়ে নেয়, আমি তার জন্যে এক শয়তান নিয়োজিত করে দেই, অতঃপর সে-ই হয় তার সঙ্গী।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: আল্লাহর স্মরণ থেকে দূরে গেলে একটি শয়তান সঙ্গী হয়ে বসে যায় — নিয়মিত যিকিরে সেই সঙ্গ ছুটে যায়

### বিশেষ দোয়া — জিনের অত্যাচার ও দখলদারি

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

اللَّهُمَّ اخْرِقْ كُلَّ تَسْلُطٍ جِنِّيٍّ عَلَى جَسَدٍ وَعَقْلٍ هَذَا الْمَرِيضِ

হে আল্লাহ! এই রোগীর শরীর ও মনে থাকা সমস্ত জিনের আধিপত্য জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى جَسَدٍ وَعَقْلٍ هَذَا الْمَرِيضِ

আল্লাহর নামে — এই রোগীর শরীর ও মনে সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فَكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى جَسَدٍ وَعَقْلٍ هَذَا الْمَرِيضِ

হে আল্লাহ! আপনার শক্তি ও ক্ষমতা দিয়ে এই রোগীর শরীর ও মনে বাঁধা প্রতিটি গিঁট খুলে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ فَكَّ عَنِّي كُلَّ قَيْدٍ وَسُلْطَةٍ لِلْجِنِّ وَالشَّيَاطِينِ

হে আল্লাহ, জিন ও শয়তানদের সমস্ত বাঁধন ও আধিপত্য আমার থেকে খুলে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ رُدَّ لِي وَعِيِي وَإِرَادَتِي وَلَا تَجْعَلْ لِلْجِنِّ عَلَيَّ سَبِيلًا

হে আল্লাহ, আমার হুঁশ ও ইচ্ছাশক্তি আমাকে ফিরিয়ে দিন এবং জিনকে আমার উপর কোনো পথ দেবেন না।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

# اللَّهُمَّ طَهِّرْ بَيْتِي وَجَسَدِي مِنْ كُلِّ أَذَى الْجِنَّ وَاجْعَلْهُ حِصْنًا بِذِكْرِكَ

হে আল্লাহ, আমার ঘর ও শরীরকে জিনের সকল ক্ষতি থেকে পবিত্র করে দিন এবং আপনার স্মরণ দিয়ে একে সুরক্ষিত দুর্গ বানিয়ে 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 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 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, আমার শরীর, মন ও ঘরের প্রতিটি কোণা আপনারই সৃষ্টি এবং আপনারই নিয়ন্ত্রণে। কোনো জিন বা শয়তান যদি আমার উপর অন্যায়ভাবে আধিপত্য বিস্তার করে থাকে, আপনি তার সব বাঁধন ভেঙে দিন এবং আমাকে আমার পূর্ণ ইঁশ, ইচ্ছাশক্তি ও প্রশান্তি ফিরিয়ে দিন। আমাকে ও আমার পরিবারকে আপনার হেফাজতে রাখুন।

### পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

জিনের অত্যাচার ও দখলদারি-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: মাথার তালু, কপাল, বুক, ঘাড়-কাঁধ ও দুই হাতের তালু

## 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)