

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



রুকইয়াহ প্রোটোকল

## মেরে ফেলার জাদু

প্রাণনাশের নিয়তে করা সিহরের লক্ষণ ও রুকইয়াহ প্রোটোকল



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 জাদু কারো ক্ষতি করতে পারে না আল্লাহর অনুমতি ছাড়া
- 4 যারা ক্ষতি চায়, তাদের ষড়যন্ত্র থেকে হিফাজত
- 5 জীবন-মৃত্যু শুধু আল্লাহর হাতে — তাকদীরের আয়াত
- 6 বিশেষ দোয়া — মেরে ফেলার জাদু
- 7 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
- 8 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
- 9 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
- 10 দৈনিক আমল

## ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

সিহর দিয়ে কাউকে সরাসরি মেরে ফেলার ঘটনা কুরআনেই স্বীকৃত — সূরা বাকারায় বলা হয়েছে হারুত-মারুতের শেখানো জাদু দিয়ে মানুষ স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে বিচ্ছেদ পর্যন্ত ঘটাতে পারত, তবে আল্লাহর অনুমতি ছাড়া তা দিয়ে কারো কোনো প্রকৃত ক্ষতিই করা সম্ভব ছিল না। প্রাণনাশের নিয়তে করা জাদু বিরল, কিন্তু বাস্তব — আর এর সবচেয়ে জরুরি কথা হলো: জীবন ও মৃত্যুর মালিক একমাত্র আল্লাহ, কোনো জাদু বা জাদুকর নয়; মৃত্যু আসে শুধু নির্ধারিত সময়েই। তাই এই প্রোটোকলে প্রথমে সব মেডিকেল পরীক্ষা সম্পূর্ণ করার কথা বলা হচ্ছে, তারপর যদি ব্যাখ্যাযুক্ত দ্রুত অবনতি বা প্রাণনাশের ভয়ের সাথে সিহরের অন্যান্য লক্ষণ যুক্ত থাকে, তবে এই আয়াতগুলো দিয়ে রুকইয়াহ শুরু করা যেতে পারে।

### যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ♦ দীর্ঘদিন ধরে ব্যাখ্যাযুক্ত শারীরিক দুর্বলতা বা শরীর ভেঙে পড়ার অনুভূতি — অথচ সব মেডিকেল রিপোর্ট স্বাভাবিক
- ♦ ঘুমে বারবার মৃত্যু, কবর, জানাযা বা কাফনের কাপড়ের দৃশ্য দেখা
- ♦ রুকইয়াহ শোনার সময় বুক চাপ, দমবন্ধ ভাব বা শরীর হঠাৎ অবশ হয়ে যাওয়া
- ♦ হঠাৎ প্রচণ্ড আতঙ্ক বা প্রাণনাশের অজানা ভয় বারবার মনে জেঁকে বসা
- ♦ খাবারে অরুচি ও দ্রুত ওজন কমে যাওয়া, কোনো স্পষ্ট চিকিৎসাগত কারণ ছাড়াই
- ♦ নির্দিষ্ট কোনো শত্রুতা, সম্পত্তি-বিরোধ বা হিংসার ঘটনার পর হঠাৎ স্বাস্থ্য ভেঙে পড়া
- ♦ পরিবার বা কাছের মানুষদের মধ্যে ধারাবাহিক অস্বাভাবিক অসুস্থতার প্যাটার্ন, ব্যাখ্যাযুক্ত

**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)

## জাদু কারো ক্ষতি করতে পারে না আল্লাহর অনুমতি ছাড়া

প্রতিটি আয়াত পড়ে দুই হাতের তালুতে ফুঁ দিয়ে সারা শরীরে বুলান।

১

সূরা আল-বাকার : ১০২

وَاتَّبِعُوا مَا تَتْلُوا الشَّيْطَانُ عَلَىٰ مُلْكٍ سُلَيْمٍ ۖ وَمَا كَفَرَ سُلَيْمٌ وَلَكِنَّ

الشَّيْطَانِ كَفَرُوا يُعَلِّمُونَ النَّاسَ السِّحْرَ وَمَا أُنْزِلَ عَلَى الْمَلَكَيْنِ بِبَابِلَ

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

تَكْفُرُ ۖ فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ<sup>ج</sup> بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ<sup>ج</sup> ۚ وَمَا هُمْ

بِضَارِينَ بِهِ<sup>ج</sup> مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۚ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنْفَعُهُمْ

وَلَقَدْ عَلِمُوا لَمَنِ اشْتَرَاهُ مَا لَهُ<sup>ج</sup> فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلْقٍ وَلَبِئْسَ مَا

شَرَوْا بِهِ<sup>ج</sup> أَنْفُسَهُمْ 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 হয়ে 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: ৭ বার

নিয়ত: সিহরের প্রকৃত রূপ ও তার সীমাবদ্ধতা — আল্লাহর অনুমতি ছাড়া তা দিয়ে কারো কোনো ক্ষতি করা সম্ভব নয়

২

সূরা আল-আন'আম : ১৭

وَأِنْ يَنْسَسْكَ اللَّهُ بِضُرٍّ فَلَا كَاشِفَ لَهُ إِلَّا هُوَ ۖ وَإِنْ يَنْسَسْكَ بِخَيْرٍ فَهُوَ

عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿١٧﴾

আর যদি আল্লাহ তোমাকে কোন কষ্ট দেন, তবে তিনি ব্যতীত তা অপসারণকারী কেউ নেই। পক্ষান্তরে যদি তোমার মঙ্গল করেন, তবে তিনি সবকিছুর উপর ক্ষমতাবান।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: কষ্ট দূর করার একমাত্র মালিক আল্লাহ

৩

সূরা আন-নিসা : ১১৩

وَلَوْلَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ وَرَحْمَتُهُ لَهَمَّتْ طَائِفَةٌ مِنْهُمْ أَنْ يُضِلُّوكَ وَمَا  
يُضِلُّونَ إِلَّا أَنْفُسَهُمْ <sup>صلی</sup> وَمَا يَضُرُّونَكَ مِنْ شَيْءٍ <sup>ج</sup> وَأَنْزَلَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ  
وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُن تَعْلَمُ <sup>ج</sup> وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ

عَظِيمًا ۝ ۱۱۳

যদি আপনার প্রতি আল্লাহর অনুগ্রহ ও করুণা না হত, তবে তাদের একদল আপনাকে পথভ্রষ্ট করার সংকল্প  
করেই ফেলেছিল। তারা পথভ্রান্ত করতে পারে না কিন্তু নিজেদেরকেই এবং আপনার কোন অনিষ্ট করতে পারে  
না। আল্লাহ আপনার প্রতি ঐশী গ্রন্থ ও প্রজ্ঞা অবতীর্ণ করেছেন এবং আপনাকে এমন বিষয় শিক্ষা দিয়েছেন, যা  
আপনি জানতেন না। আপনার প্রতি আল্লাহর করুণা অসীম।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: প্রকৃত ক্ষতি করার ক্ষমতা কারো নেই, আল্লাহর হেফাজত ছাড়া

৪

সূরা আল-জিন : ২১

قُلْ إِنِّي لَا أُمْلِكُ لَكُمْ ضَرًّا وَلَا رَشَدًا ﴿٢١﴾

বলুনঃ আমি তোমাদের ক্ষতি সাধন করার ও সুপথে আনয়ন করার মালিক নই।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: রাসূল ﷺ নিজেও ক্ষতি করার মালিক নন — শুধু আল্লাহ

## যারা ক্ষতি চায়, তাদের ষড়যন্ত্র থেকে হিফাজত

পড়ার সময় বুকে হাত রেখে মনে দৃঢ়তা অনুভব করুন।

৫

সূরা আলে ইমরান : ১২০

إِنْ تَمْسَسْكُمْ حَسَنَةٌ تَسُوهُمْ وَإِنْ تُصِبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَإِنْ

تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ

مُحِيطٌ ۝۱۲۰

তোমাদের যদি কোন মঙ্গল হয়; তাহলে তাদের খারাপ লাগে। আর তোমাদের যদি অমঙ্গল হয় তাহলে আনন্দিত হয় আর তাতে যদি তোমরা ধৈর্যধারণ কর এবং তাকওয়া অবলম্বন কর, তবে তাদের প্রতারণায় তোমাদের কোনই ক্ষতি হবে না। নিশ্চয়ই তারা যা কিছু করে সে সমস্তই আল্লাহর আয়ত্তে রয়েছে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: ধৈর্য ও তাকওয়ায় শত্রুর ষড়যন্ত্র কোনো ক্ষতি করতে পারে না

৬

সূরা আল-হাজ্জ : ১২-১৩

يَدْعُوا مِنْ دُونِ اللَّهِ مَا لَا يَضُرُّهُ <sup>وَقَفَّةً</sup> وَمَا لَا يَنْفَعُهُ <sup>ج</sup> ذَلِكَ هُوَ الضَّلَلُ

الْبَعِيدُ ﴿١٢﴾ يَدْعُوا لِمَنْ ضَرُّهُ <sup>وَقَفَّةً</sup> أَقْرَبُ مِنْ نَفْعِهِ <sup>ج</sup> لِبُئْسَ الْمَوْلَى

وَلِبُئْسَ الْعَشِيرُ ﴿١٣﴾

সে আল্লাহর পরিবর্তে এমন কিছুকে ডাকে, যে তার অপকার করতে পারে না এবং উপকারও করতে পারে না। এটাই চরম পথভ্রষ্টতা। সে এমন কিছুকে ডাকে, যার অপকার উপকারের আগে পৌছে। কত মন্দ এই বন্ধু এবং কত মন্দ এই সঙ্গী।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: আল্লাহ ছাড়া যাকে ডাকা হয়, সে ক্ষতি বা উপকার কিছুই করতে পারে না

## জীবন-মৃত্যু শুধু আল্লাহর হাতে — তাকদীরের আয়াত

এই আয়াতগুলো পড়ে বুকে হাত রেখে মন স্থির করুন, আতঙ্কিত হবেন না।

৭

সূরা আলে ইমরান : ১৫৪

صَلِّ  
ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُم مِّن بَعْدِ الْغَمِّ أَمْنَةً نُّعَاسًا يَغْشَى طَآئِفَةً مِّنْكُمْ

صَلِّ  
وَطَآئِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجُهْلِيَّةِ

قُلْ  
يَقُولُونَ هَل لَّنَا مِنَ الْأَمْرِ مِنْ شَيْءٍ قُلْ إِنَّ الْأَمْرَ كُلَّهُ لِلَّهِ يُخْفُونَ فِي

صَلِّ  
أَنفُسِهِمْ مَّا لَا يُبْدُونَ لَكَ يَقُولُونَ لَوْ كَانَ لَنَا مِنَ الْأَمْرِ شَيْءٌ مَّا قُتِلْنَا

قُلْ  
هَهُنَا قُل لَّوْ كُنْتُمْ فِي بُيُوتِكُمْ لَبَرَزَ الَّذِينَ كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقَتْلُ إِلَى

صَلِّ  
مَضَاجِعِهِمْ وَلِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحَّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ وَاللَّهُ

عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ﴿١٥٤﴾

অতঃপর তোমাদের উপর শোকের পর শান্তি অবতীর্ণ করলেন, যা ছিল তন্দ্রার মত। সে তন্দ্রায় তোমাদের মধ্যে কেউ কেউ ঝিমোচ্ছিল আর কেউ কেউ প্রাণের ভয়ে ভাবছিল। আল্লাহ সম্পর্কে তাদের মিথ্যা ধারণা হচ্ছিল মুখদের মত। তারা বলছিল আমাদের হাতে কি কিছুই করার নেই? তুমি বল, সবকিছুই আল্লাহর হাতে। তারা যা কিছু মনে লুকিয়ে রাখে-তোমার নিকট প্রকাশ করে না সে সবও। তারা বলে আমাদের হাতে যদি কিছু করার

থাকতো, তাহলে আমরা এখানে নিহত হতাম না। তুমি বল, তোমরা যদি নিজেদের ঘরেও থাকতে তবুও তারা অবশ্যই বেরিয়ে আসত নিজেদের অবস্থান থেকে যাদের মৃত্যু লিখে দেয়া হয়েছে। তোমাদের বুকে যা রয়েছে তার পরীক্ষা করা ছিল আল্লাহর ইচ্ছা, আর তোমাদের অন্তরে যা কিছু রয়েছে তা পরীক্ষার করা ছিল তাঁর কাম্য। আল্লাহ মনের গোপন বিষয় জানেন।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: মৃত্যু শুধু নির্ধারিত স্থান ও সময়েই আসে, কোনো চক্রান্ত তা আগে আনতে পারে না

৮

সূরা আল-ইসরা : ৩৩

وَلَا تَقْتُلُوا النَّفْسَ الَّتِي حَرَّمَ اللَّهُ إِلَّا بِالْحَقِّ <sup>قُلْ</sup> وَمَنْ قَتَلَ مَظْلُومًا فَقَدْ

جَعَلْنَا لَوْلِيٍّ <sup>صَلِّ</sup> سُلْطَانًا فَلَا يُسْرِفُ فِي الْقَتْلِ إِنَّهُ كَانَ <sup>٣٣</sup> مَنصُورًا

সে প্রাণকে হত্যা করো না, যাকে আল্লাহ হারাম করেছেন; কিন্তু ন্যায়ভাবে। যে ব্যক্তি অন্যায়ভাবে নিহত হয়, আমি তার উত্তরাধিকারীকে ক্ষমতা দান করি। অতএব, সে যেন হত্যার ব্যাপারে সীমা লঙ্ঘন না করে। নিশ্চয় সে সাহায্যপ্রাপ্ত।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: অন্যায়ভাবে কাউকে হত্যার চেষ্টা আল্লাহর কাছে গুরুতর অপরাধ — ভুক্তভোগী সাহায্যপ্রাপ্ত

مِنْ أَجْلِ ذَلِكَ كَتَبْنَا عَلَىٰ بَنِي إِسْرَءِيلَ أَنَّهُ مَنْ قَتَلَ نَفْسًا بِغَيْرِ نَفْسٍ  
أَوْ فَسَادٍ فِي الْأَرْضِ فَكَأَنَّمَا قَتَلَ النَّاسَ جَمِيعًا وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا  
النَّاسَ جَمِيعًا ۚ وَلَقَدْ جَاءَتْهُمْ رُسُلُنَا بِالْبَيِّنَاتِ ثُمَّ إِنَّ كَثِيرًا مِّنْهُمْ بَعْدَ

ذَلِكَ فِي الْأَرْضِ لَمْسْرِفُونَ ﴿٣٢﴾

এ কারণেই আমি বনী-ইসরাঈলের প্রতি লিখে দিয়েছি যে, যে কেউ প্রাণের বিনিময়ে প্রাণ অথবা পৃথিবীতে অনর্থ সৃষ্টি করা ছাড়া কাউকে হত্যা করে সে যেন সব মানুষকেই হত্যা করে। এবং যে কারও জীবন রক্ষা করে, সে যেন সবার জীবন রক্ষা করে। তাদের কাছে আমার পয়গম্বরগণ প্রকাশ্য নিদর্শনাবলী নিয়ে এসেছেন। বস্তুতঃ এরপরও তাদের অনেক লোক পৃথিবীতে সীমাতিক্রম করে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: একটি নিরপরাধ প্রাণ নষ্ট করার প্রচেষ্টা কতটা ভয়াবহ অপরাধ, এই উপলব্ধিতে অন্তর দৃঢ় হয়

## বিশেষ দোয়া — মেরে ফেলার জাদু

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرِ الْقَتْلِ عَلَى حَيَاتِي

হে আল্লাহ! আমার জীবনে থাকা সমস্ত মেরে ফেলার জাদু জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسْلُطٍ عَلَى حَيَاتِي

আল্লাহর নামে — আমার জীবনে সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فَكَّ كُلِّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى حَيَاتِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ كُلِّ سِحْرٍ يُرَادُّ بِهِ قَتْلِي فَاحْفَظْ حَيَاتِي بِحِفْظِكَ الَّذِي لَا

يُرَامُ

হে আল্লাহ, আমি আপনার আশ্রয় নিচ্ছি এমন প্রতিটি জাদু থেকে যা দিয়ে আমাকে মেরে ফেলার ইচ্ছা করা হয়েছে; আমার জীবনকে আপনার এমন হিফাজতে রাখুন যা কেউ ভেদ করতে পারে না।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

اللَّهُمَّ أَنْتَ الْمُحْيِي وَالْمُمِيتُ فَلَا يَنْبَلِيكَ أَحَدٌ أَنْ يُمِيتَنِي إِلَّا بِإِذْنِكَ وَفِي أَجَلِي الَّذِي

كَتَبْتَ

হে আল্লাহ, আপনিই জীবনদাতা ও মৃত্যুদাতা; আপনার অনুমতি ও আপনার লিখে রাখা নির্ধারিত সময় ছাড়া কেউ আমাকে মৃত্যু দেওয়ার ক্ষমতা রাখে না।

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

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, আপনি জানেন আমার মনে কী ভয় বাসা বেঁধেছে। আপনি ছাড়া আমার জীবন ও মৃত্যুর মালিক আর কেউ নেই। যদি কেউ আমাকে ক্ষতি করার নিয়ত করে থাকে, আপনি তার সব চক্রান্ত ব্যর্থ করে দিন। আমার হায়াত দীর্ঘ করুন, আমার অন্তর থেকে এই ভয় দূর করে দিন, আর আমাকে আপনার হিফাজতে রাখুন।

### পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

মেরে ফেলার জাদু-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: সারা শরীরে হালকা মাসাজ, বিশেষত বুক ও কপালে জোর দিয়ে

## 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)