

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



রুকইয়াহ প্রোটোকল

নিরুদ্দেশ যাত্রা ও পাগল করার যাদু

ঘর ছেড়ে চলে যাওয়া ও উন্মাদ করে দেওয়া 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 সিরহর ভাঙার মূল আয়াত
- 4 জুনুন (উন্মাদনা) ভাঙার আয়াত
- 5 জ্ঞান ও দিক হারানো থেকে হিফাজতের আয়াত
- 6 বিশেষ দোয়া — নিরুদ্দেশ যাত্রা ও পাগল করার যাদু
- 7 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
- 8 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
- 9 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
- 10 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

সিহরের একটি ভয়াবহ রূপ এমন যা সরাসরি মানুষের বিবেক-বুদ্ধি ও গতিপথে আঘাত করে — কখনো হঠাৎ ঘর ছেড়ে উদ্দেশ্যহীনভাবে বের হয়ে যাওয়া ও দিক হারিয়ে ফেলা, কখনো অস্বাভাবিক আচরণ ও অসংলগ্ন কথাবার্তার মতো লক্ষণ দেখা দেয়। এই অবস্থা সাধারণ মানসিক সমস্যা থেকে ভিন্ন হতে পারে যখন এর সাথে আকস্মিক সূত্রপাত, ওষুধে সাড়া না পাওয়া বা রুকইয়াহর সময় স্পষ্ট প্রতিক্রিয়া দেখা যায় — তবে যেকোনো সিদ্ধান্তের আগে মানসিক স্বাস্থ্য পরীক্ষা অপরিহার্য শর্ত, বিকল্প নয়।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ✦ হঠাৎ ঘর থেকে বের হয়ে উদ্দেশ্যহীনভাবে হাঁটতে থাকা, পরে কীভাবে সেখানে গেলেন মনে করতে না পারার মতো অভিজ্ঞতা
- ✦ নিজের নাম-ঠিকানা বা চেনা মানুষদের মাঝে মাঝে গুলিয়ে ফেলার অনুভূতি
- ✦ অস্বাভাবিক, অসংলগ্ন কথাবার্তা বা হাসি-কান্নার আকস্মিক পরিবর্তন লক্ষ্য করা
- ✦ রুকইয়াহ শোনার সময় বা কুরআন তেলাওয়াতের সময় অস্থির হয়ে ওঠার প্রবণতা
- ✦ ঘুমের মধ্যে হাঁটাইটি করা বা ঘুম থেকে উঠে কিছুক্ষণ বিভ্রান্ত থাকা
- ✦ চেনা রাস্তায়ও হঠাৎ দিক হারিয়ে ফেলার মতো অনুভূতি
- ✦ হঠাৎ কিছুক্ষণের জন্য সংজ্ঞা/হুঁশ হারিয়ে ফেলা এবং পরে জ্ঞান ফিরে এলে সেই সময়টুকু মনে না থাকা

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)

সিহর ভাঙার মূল আয়াত

পড়ার সময় ডান হাত মাথা ও বুকে রেখে পড়ুন।

১

সূরা আল-বাকার : ১০২

وَاتَّبِعُوا مَا تَتْلُوا الشَّيْطَانُ عَلَىٰ مُلْكٍ سَلِيمٍ ۖ وَمَا كَفَرَ سُلَيْمٌ وَلَكِنَّ

الشَّيْطَانِ كَفَرُوا يُعَلِّمُونَ النَّاسَ السِّحْرَ وَمَا أُنْزِلَ عَلَى الْمَلَكَيْنِ بِبَابِلَ

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

تَكْفُرُ ۖ فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ^১ بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ^২ ۚ وَمَا هُمْ

بِضَارِينَ بِهِ^১ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۚ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنْفَعُهُمْ

وَلَقَدْ عَلِمُوا لَمَنِ اشْتَرَاهُ مَا لَهُ^৩ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلْقٍ وَلَبِئْسَ مَا

شَرَوْا بِهِ^১ 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: জাদুর মূল উৎস ও তার অসারতা

﴿ ١١٧ ﴾ وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ أَلْقِ عَصَاكَ ^{صَلِّ} فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ ﴿ ١١٧ ﴾

فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿ ١١٨ ﴾ فَغُلِبُوا هُنَالِكَ وَانْقَلَبُوا

ضَغِيرِينَ ﴿ ١١٩ ﴾ وَأَلْقَى السَّحَرَةُ سَجْدِينَ ﴿ ١٢٠ ﴾ قَالُوا ءَامَنَّا بِرَبِّ

الْعَلَمِينَ ﴿ ١٢١ ﴾ رَبِّ مُوسَىٰ وَهَارُونَ ﴿ ١٢٢ ﴾

তারপর আমি ওহীযোগে মূসাকে বললাম, এবার নিষ্কেপ কর তোমার লাঠিখানা। অতএব সঙ্গে সঙ্গে তা সে সমুদয়কে গিলতে লাগল, যা তারা বানিয়েছিল যাদু বলে। সুতরাং এভাবে প্রকাশ হয়ে গেল সত্য বিষয় এবং ভুল প্রতিপন্ন হয়ে গেল যা কিছু তারা করেছিল। সুতরাং তারা সেখানেই পরাজিত হয়ে গেল এবং অতীব লাঞ্চিত হল। এবং যাদুকররা সেজদায় পড়ে গেল। বলল, আমরা ঈমান আনছি মহা বিশ্বের পরওয়ারদেগারের প্রতি। যিনি মূসা ও হারুনের পরওয়ারদেগার।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: মূসা আলাইহিস সালামের লাঠি যা জাদু গিলে ফেলেছিল

৩

সূরা ইউনুস : ৭৯-৮২

وَقَالَ فِرْعَوْنُ ائْتُونِي بِكُلِّ سِحْرِ عَلِيمٍ ﴿٧٩﴾ فَلَمَّا جَاءَ السَّحَرَةُ قَالَ لَهُم

مُوسَى اَلْقُوا مَا اَنْتُمْ مُلْقُونَ ﴿٨٠﴾ فَلَمَّا اَلْقَوْا قَالَ مُوسَى مَا جِئْتُمْ بِهِ

السِّحْرُ اِنَّ اِلَهَ سَيِّبِطُلَهٗ ^{صَلِّ} اِنَّ اِلَهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ ﴿٨١﴾

وَيُحِقُّ اِلَهُ الْحَقِّ بِكَلِمَتِهِ ^{صَلِّ} وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ ﴿٨٢﴾

আর ফেরাউন বলল, আমার কাছে নিয়ে এস সুদক্ষ যাদুকরদিগকে। তারপর যখন যাদুকররা এল, মূসা তাদেরকে বলল, নিক্ষেপ কর, তোমরা যা কিছু নিক্ষেপ করে থাক। অতঃপর যখন তারা নিক্ষেপ করল, মূসা বলল, যা কিছু তোমরা এনেছ তা সবই যাদু-এবার আল্লাহ এসব ভন্ডুল করে দিচ্ছেন। নিঃসন্দেহে আল্লাহ দুষ্কর্মীদের কর্মকে সুষ্ঠুতা দান করেন না। আল্লাহ সত্যকে সত্যে পরিণত করেন স্বীয় নির্দেশে যদিও পাপীদের তা মনঃপুত নয়।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: আল্লাহ জাদুকরদের কাজ বরবাদ করে দেন

قَالُوا يَٰمُوسَىٰ إِنَّمَا أَنْ تُلْقِيَ وَإِنَّمَا أَنْ نَكُونَ أَوَّلَ مَنْ أَلْقَىٰ ﴿٦٥﴾ قَالَ بَلْ

أَلْقُوا فَإِذَا حِبَالُهُمْ وَعِصِيُّهُمْ يُخَيَّلُ إِلَيْهِ مِنْ سِحْرِهِمْ أَنَّهَا

تَسْعَىٰ ﴿٦٦﴾ فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُّوسَىٰ ﴿٦٧﴾ قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ

أَنْتَ الْأَعْلَىٰ ﴿٦٨﴾ وَأَلْقِ مَا فِي يَمِينِكَ تَلْقَفُ مَا صَنَعُوا إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدٌ

سِحْرٍ وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ أَتَىٰ ﴿٦٩﴾ فَأَلْقَى السَّحَرَةُ سُجَّدًا قَالُوا

ءَامَنَّا بِرَبِّ هَارُونَ وَمُوسَىٰ ﴿٧٠﴾

তারা বললঃ হে মুসা, হয় তুমি নিষ্কেপ কর, না হয় আমরা প্রথমে নিষ্কেপ করি। মুসা বললেনঃ বরং তোমরাই নিষ্কেপ কর। তাদের যাদুর প্রভাবে হঠাৎ তাঁর মনে হল, যেন তাদের রশিগুলো ও লাঠিগুলো চুটাছুটি করছে। অতঃপর মুসা মনে মনে কিছুটা ভীতি অনুভব করলেন। আমি বললামঃ ভয় করো না, তুমি বিজয়ী হবে। তোমার ডান হাতে যা আছে তুমি তা নিষ্কেপ কর। এটা যা কিছু তারা করেছে তা গ্রাস করে ফেলবে। তারা যা করেছে তা তো কেবল যাদুকরের কলাকৌশল। যাদুকর যেখানেই থাকুক, সফল হবে না। অতঃপর যাদুকররা সেজদায় পড়ে গেল। তারা বললঃ আমরা হারুন ও মুসার পালনকর্তার প্রতি বিশ্বাস স্থাপন করলাম।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: জাদুকরের কৌশল কোথাও সফল হয় না

জুনুন (উন্মাদনা) ভাঙার আয়াত

প্রতিটি আয়াত পড়ে দুই হাতে ফুঁ দিয়ে মাথা ও বুকে বুলান।

৫

সূরা আল-বাকারা : ২৭৫

الَّذِينَ يَأْكُلُونَ الرِّبَا لَا يَقُومُونَ إِلَّا كَمَا يَقُومُ الَّذِي يَتَخَبَّطُهُ الشَّيْطَانُ
مِنَ الْمَسِّ ج ذَلِكِ بِأَنَّهُمْ قَالُوا إِنَّمَا الْبَيْعُ مِثْلُ الرِّبَا وَأَحَلَّ اللَّهُ الْبَيْعَ
وَحَرَّمَ الرِّبَا ج فَمَنْ جَاءَهُ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّهِ ۖ فَانْتَهَى فَلَهُ مِمَّا سَلَفَ
وَأَمْرُهُ ۖ إِلَى اللَّهِ ۖ وَمَنْ عَادَ فَأُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ ۖ هُمْ فِيهَا

خُلِدُوا ۖ (২৭৫)

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 বিকারগ্রস্ত/মোহাবিষ্ট হওয়ার অবস্থা ভাঙা

৬

সূরা আয-যারিয়াত : ৩৯

فَتَوَلَّىٰ بَرْكُنْهِ ۚ وَقَالَ سَجِرٌ أَوْ مَجْنُونٌ ﴿٣٩﴾

অতঃপর সে শক্তিবলে মুখ ফিরিয়ে নিল এবং বললঃ সে হয় যাদুকর, না হয় পাগল।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: জাদু ও জুনের মিথ্যা প্রভাব থেকে মুক্তি

৭

সূরা আল-কলম : ২

مَا أَنْتَ بِنِعْمَةِ رَبِّكَ بِمَجْنُونٍ ﴿٢﴾

আপনার পালনকর্তার অনুগ্রহে আপনি উন্মাদ নন।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: আল্লাহর অনুগ্রহে উন্মাদ না হওয়ার সাক্ষ্য

৮

সূরা আত-তুর : ২৯

فَذَكِّرْ فَمَا أَنْتَ بِنِعْمَتِ رَبِّكَ بِكَاهِنٍ وَلَا مَجْنُونٍ ﴿٢٩﴾

অতএব, আপনি উপদেশ দান করুন। আপনার পালনকর্তার কৃপায় আপনি অতীন্দ্রিয়বাদী নন এবং উন্মাদও নন।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: উন্মাদনা ও অতীন্দ্রিয় অভিযোগ থেকে সুরক্ষা

৯

সূরা আত-তাকভীর : ২২

وَمَا صَاحِبُكُمْ بِمَجْنُونٍ ﴿٢٢﴾

এবং তোমাদের সাথী পাগল নন।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: পাগল না হওয়ার দৃঢ় ঘোষণা

জ্ঞান ও দিক হারানো থেকে হিফাজতের আয়াত

সকাল-সন্ধ্যায় এবং ঘর থেকে বের হওয়ার আগে পড়ুন।

১০

সূরা আল-আ'রাফ : ১৪৩

وَلَمَّا جَاءَ مُوسَىٰ لِمِيقَاتِنَا وَكَلَّمَهُ رَبُّهُ ۚ قَالَ رَبِّ أَرِنِي أَنظُرَ إِلَيْكَ ۚ قَالَ لَن

تَرِنِي وَلَكِنِ انْظُرْ إِلَى الْجَبَلِ فَإِنِ اسْتَقَرَّ مَكَانَهُ فَسَوْفَ تَرِنِي ۚ فَلَمَّا

تَجَلَّىٰ رَبُّهُ لِلْجَبَلِ جَعَلَهُ دَكًّا وَخَرَّ مُوسَىٰ صَعِقًا ۚ فَلَمَّا أَفَاقَ قَالَ

سُبْحَنَكَ تُبْتُ إِلَيْكَ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُؤْمِنِينَ ﴿١٤٣﴾

তারপর মুসা যখন আমার প্রতিশ্রুত সময় অনুযায়ী এসে হাযির হলেন এবং তাঁর সাথে তার পরওয়ারদেগার কথা বললেন, তখন তিনি বললেন, হে আমার প্রভু, তোমার দীদার আমাকে দাও, যেন আমি তোমাকে দেখতে পাই। তিনি বললেন, তুমি আমাকে কস্মিনকালেও দেখতে পাবে না, তবে তুমি পাহাড়ের দিকে দেখতে থাক, সেটি যদি স্বস্থানে দাঁড়িয়ে থাকে তবে তুমিও আমাকে দেখতে পাবে। তারপর যখন তার পরওয়ারদেগার পাহাড়ের উপর আপন জ্যোতির বিকিরণ ঘটালেন, সেটিকে বিধ্বস্ত করে দিলেন এবং মুসা অজ্ঞান হয়ে পড়ে গেলেন। অতঃপর যখন তাঁর জ্ঞান ফিরে এল; বললেন, হে প্রভু! তোমার সত্তা পবিত্র, তোমার দরবারে আমি তওবা করছি এবং আমিই সর্বপ্রথম বিশ্বাস স্থাপন করছি।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: জ্ঞান হারিয়ে আবার জ্ঞান ফিরে পাওয়ার দৃষ্টান্ত ও তাওবা

وَيَقُولُ الَّذِينَ ءَامَنُوا لَوْلَا نُزِّلَتْ سُورَةٌ فَإِذَا أُنْزِلَتْ سُورَةٌ مُّحْكَمَةٌ وَذُكِرَ

فِيهَا الْقِتَالُ ۖ رَأَيْتَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِم مَّرَضٌ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ نَظَرَ

الْمُخْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ ۖ فَأُولَٰئِكَ لَهُم

যারা মুমিন, তারা বলেঃ একটি সূরা নাযিল হয় না কেন? অতঃপর যখন কোন দ্ব্যর্থহীন সূরা নাযিল হয় এবং তাতে জেহাদের উল্লেখ করা হয়, তখন যাদের অন্তরে রোগ আছে, আপনি তাদেরকে মৃত্যুভয়ে মুর্ছাপ্রাপ্ত মানুষের মত আপনার দিকে তাকিয়ে থাকতে দেখবেন। সুতরাং ধ্বংস তাদের জন্যে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: সংজ্ঞাহীন/মূর্ছাভাব থেকে মুক্তি

وَنُفِخَ فِي الصُّورِ فَصَعِقَ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَمَنْ فِي الْأَرْضِ إِلَّا مَنْ شَاءَ

اللَّهُ ثُمَّ نُفِخَ فِيهِ أُخْرَىٰ فَإِذَا هُمْ قِيَامٌ يَنْظُرُونَ ﴿٦٨﴾

শিংগায় ফুঁক দেয়া হবে, ফলে আসমান ও যমীনে যারা আছে সবাই বেহুঁশ হয়ে যাবে, তবে আল্লাহ যাকে ইচ্ছা করেন। অতঃপর আবার শিংগায় ফুঁক দেয়া হবে, তৎক্ষণাৎ তারা দন্ডায়মান হয়ে দেখতে থাকবে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: জ্ঞান-চেতনার সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ আল্লাহর হাতে থাকার স্মরণ

اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ج لَا تَأْخُذُهُ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ ج لَهُ مَا فِي
السَّمَوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ قَلَمٌ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ج يَعْلَمُ
مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ص لَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ
ج وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ ص وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ج وَهُوَ الْعَلِيُّ

الْعَظِيمُ ﴿٢٥٥﴾

আল্লাহ ছাড়া অন্য কোন উপাস্য নেই, তিনি জীবিত, সবকিছুর ধারক। তাঁকে তন্দ্রাও স্পর্শ করতে পারে না এবং নিদ্রাও নয়। আসমান ও যমীনে যা কিছু রয়েছে, সবই তাঁর। কে আছ এমন, যে সুপারিশ করবে তাঁর কাছে তাঁর অনুমতি ছাড়া? দৃষ্টির সামনে কিংবা পিছনে যা কিছু রয়েছে সে সবই তিনি জানেন। তাঁর জ্ঞানসীমা থেকে তারা কোন কিছুকেই পরিবেষ্টিত করতে পারে না, কিন্তু যতটুকু তিনি ইচ্ছা করেন। তাঁর সিংহাসন সমস্ত আসমান ও যমীনকে পরিবেষ্টিত করে আছে। আর সেগুলোকে ধারণ করা তাঁর পক্ষে কঠিন নয়। তিনিই সর্বোচ্চ এবং সর্বাপেক্ষা মহান।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: আয়াতুল কুরসী — ঘর থেকে বের হওয়ার আগে হিফাজত ও প্রহরা

বিশেষ দোয়া — নিরুদ্দেশ যাত্রা ও পাগল করার যাদু

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرِ التِّيهِ وَالْجُنُونِ عَلَى عَقْلِي وَخُطَايَ

হে আল্লাহ! আমার বুদ্ধি-বিবেক ও চলাফেরায় থাকা সমস্ত উন্মাদনা ও পথ হারানোর জাদু জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى عَقْلِي وَخُطَايَ

আল্লাহর নামে — আমার বুদ্ধি-বিবেক ও চলাফেরায় সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فَكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى عَقْلِي وَخُطَايَ

হে আল্লাহ! আপনার শক্তি ও ক্ষমতা দিয়ে আমার বুদ্ধি-বিবেক ও চলাফেরায় বাঁধা প্রতিটি গিঁট খুলে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ رُدَّ عَقْلِي إِلَيَّ وَاهْدِنِي إِلَى طَرِيقِي، وَاحْفَظْ خُطَايَ مِنْ كُلِّ تَيْهٍ وَضَلَالٍ

হে আল্লাহ, আমার বিবেক-বুদ্ধি আমাকে ফিরিয়ে দিন এবং আমাকে আমার পথের দিকে হিদায়াত করুন, আর আমার প্রতিটি পদক্ষেপকে সকল বিভ্রান্তি ও পথহারা হওয়া থেকে হিফাজত করুন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُنُونِ وَمِنْ كُلِّ سِحْرٍ يُذْهِبُ عَقْلِي، وَأَسْأَلُكَ عَقْلاً
سَلِيمًا وَقَلْبًا مُطْمَئِنًّا

হে আল্লাহ, আমি আপনার কাছে উন্মাদনা থেকে এবং এমন প্রতিটি জাদু থেকে আশ্রয় চাই যা আমার বিবেক-বুদ্ধি নষ্ট করে দেয়, আর আমি আপনার কাছে সুস্থ বিবেক ও প্রশান্ত হৃদয় প্রার্থনা করছি।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

اللَّهُمَّ رُدَّهُ سَالِمًا إِلَى أَهْلِهِ، وَاكْشِفْ عَنْ عَقْلِهِ كُلَّ حِجَابٍ وَسِحْرٍ، وَاجْعَلْهُ فِي
حِفْظِكَ وَأَمَانِكَ

হে আল্লাহ, তাকে সুস্থভাবে তার পরিবারের কাছে ফিরিয়ে দিন, তার বিবেক-বুদ্ধির উপর থাকা প্রতিটি পর্দা ও জাদু সরিয়ে দিন, এবং তাকে আপনার হিফাজত ও নিরাপত্তায় রাখুন।

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

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, আমার বিবেক-বুদ্ধিকে যদি কেউ জাদু দিয়ে আচ্ছন্ন করে রেখে থাকে, আপনি তা মুক্ত করে দিন। আমাকে আমার হুঁশ ফিরিয়ে দিন, আমার পথ চেনার শক্তি ফিরিয়ে দিন, আর আমাকে সবসময় নিরাপদে আমার আপনজনদের কাছে রাখুন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

নিরুদ্দেশ যাত্রা ও পাগল করার যাদু-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: মাথার তালু, কপাল, দুই কানের পেছনে ও বুক

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)