

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



রুকইয়াহ প্রোটোকল

ওহাইলুকা শয়তানের হাসাদ ও অত্যাচার

শয়তানি হিংসা ও নির্যাতনের অনিষ্ট থেকে সুরক্ষার 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 হাসাদের বিরুদ্ধে সরাসরি আয়াত
- 4 হাসাদ-চালিত ষড়যন্ত্র ও অত্যাচার থেকে সুরক্ষা
- 5 বিশেষ দোয়া — ওহাইলুকা শয়তানের হাসাদ ও অত্যাচার
- 6 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
- 7 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
- 8 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
- 9 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

হাসাদ শুধু মানুষের অন্তর থেকেই জন্ম নেয় না — শয়তানও নিজে হিংসা পোষণ করে, এবং কখনো কখনো এই হিংসাই একজন মানুষের উপর দীর্ঘস্থায়ী অত্যাচার-নির্যাতন হয়ে নেমে আসে: রাতে দমবন্ধ লাগা, শরীরে অস্বাভাবিক ব্যথা, প্রতিটি সাফল্যের পরপরই নতুন বিপদ। নবীজি ﷺ নিজেও হিংসুকের অনিষ্ট থেকে আশ্রয় চাইতে শিখিয়েছেন — সূরা ফালাকেই এর সবচেয়ে স্পষ্ট প্রতিষেধক আছে। এই প্রোটোকল শয়তানি হাসাদ ও তার অত্যাচার — উভয়কেই লক্ষ্য করে: প্রথমে আশ্রয় প্রার্থনা, তারপর হাসাদ-চালিত ষড়যন্ত্র ভেঙে দেওয়ার আয়াত, এবং নিজের অন্তরকেও হিংসামুক্ত রাখার শিক্ষা।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ♦ রাতে ঘুমাতে গেলে বুকের উপর চাপ অনুভব করা, নড়াচড়া করতে কষ্ট হওয়া
- ♦ কোনো সুসংবাদ বা সাফল্যের পরপরই অস্বাভাবিক বিপদ বা ক্ষতি হওয়া
- ♦ দীর্ঘস্থায়ী শরীরে ব্যথা, যার কোনো কারণ মেডিকেল পরীক্ষায় ধরা পড়ে না
- ♦ সবসময় কেউ পর্যবেক্ষণ করছে বা চাপে রাখছে — এমন অনুভূতি
- ♦ স্বপ্নে তাড়া করা, আক্রমণ বা আটকে রাখার দৃশ্য বারবার দেখা
- ♦ ক্রমাগত মানসিক-শারীরিক অবসাদ, যেন কেউ শক্তি শুষে নিচ্ছে
- ♦ চেষ্টা সত্ত্বেও একের পর এক বাধা এসে অগ্রগতি থামিয়ে দেওয়া
- ♦ রুকইয়াহ শোনার সময় অস্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া — কাঁপুনি, অস্থিরতা বা প্রচণ্ড রাগ অনুভব করা

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)

হাসাদের বিরুদ্ধে সরাসরি আয়াত

পড়ার সময় দুই হাতের তালুতে ফুঁ দিয়ে মাথা থেকে সারা শরীরে বুলান।

১

সূরা আল-ফালাক : ৫

وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

এবং হিংসুকের অনিষ্ট থেকে যখন সে হিংসা করে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: হিংসুকের হিংসার অনিষ্ট থেকে আল্লাহর আশ্রয় প্রার্থনা

২

সূরা আল-বাকার : ১০৯

وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُم مِّنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا
مِّنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ مِّنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّىٰ
يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ﴿١٠٩﴾

আহলে কিতাবদের অনেকেই প্রতিহিংসাবশতঃ চায় যে, মুসলমান হওয়ার পর তোমাদেরকে কোন রকমে কাফের বানিয়ে দেয়। তাদের কাছে সত্য প্রকাশিত হওয়ার পর (তারা এটা চায়)। যাক তোমরা আল্লাহর নির্দেশ আসা পর্যন্ত তাদের ক্ষমা কর এবং উপেক্ষা কর। নিশ্চয় আল্লাহ সব কিছুর উপর ক্ষমতাবান।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: হিংসাবশত ক্ষতি করতে চাওয়াদের বিরুদ্ধে ক্ষমা ও উপেক্ষার নির্দেশ

৩

সূরা আন-নিসা : ৫৪

أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَى مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ ^{صَلِّ} فَقَدْ آتَيْنَا آلَ

إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مُلْكًا عَظِيمًا ﴿٥٤﴾

নাকি যাকিছু আল্লাহ তাদেরকে স্বীয় অনুগ্রহে দান করেছেন সে বিষয়ের জন্য মানুষকে হিংসা করে। অবশ্যই আমি ইব্রাহীমের বংশধরদেরকে কিতাব ও হেকমত দান করেছিলাম আর তাদেরকে দান করেছিলাম বিশাল রাজ্য।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: আল্লাহর দেওয়া অনুগ্রহ দেখে মানুষ হিংসা করে — এই বাস্তবতা স্বীকার করে আশ্রয় চাওয়া

سَيَقُولُ الْمُخَلَّفُونَ إِذَا انْطَلَقْتُمْ إِلَىٰ مَغَائِمٍ لِّتَأْخُذُوا بِهَا ذُرُوءًا تَتَّبِعُكُمْ^ص
يُرِيدُونَ أَن يُبَدِّلُوا كَلِمَ اللَّهِ^ج قُل لَّن تَتَّبِعُونَا كَذَبِكُمْ قَالَ اللَّهُ مِنْ
قَبْلُ^ص فَسَيَقُولُونَ بَلْ تَحْسُدُونَنَا^ج بَلْ كَانُوا لَا يَفْقَهُونَ إِلَّا قَلِيلًا ۝١٥

তোমরা যখন যুদ্ধলব্ধ ধন-সম্পদ সংগ্রহের জন্য যাবে, তখন যারা পশ্চাতে থেকে গিয়েছিল, তারা বলবেঃ আমাদেরকেও তোমাদের সঙ্গে যেতে দাও। তারা আল্লাহর কালাম পরিবর্তন করতে চায়। বলুনঃ তোমরা কখনও আমাদের সঙ্গে যেতে পারবে না। আল্লাহ পূর্ব থেকেই এরূপ বলে দিয়েছেন। তারা বলবেঃ বরং তোমরা আমাদের প্রতি বিদ্বেষ পোষণ করছ। পরন্তু তারা সামান্যই বোঝে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: হিংসাবশত অভিযোগ তোলা মানুষদের প্রতিরোধ

হাসাদ-চালিত ষড়যন্ত্র ও অত্যাচার থেকে সুরক্ষা

এই দুই ঘটনা দেখায় হাসাদ কীভাবে অত্যাচার-হত্যা পর্যন্ত গড়াতে পারে — তাই এগুলো সতর্কতা ও সুরক্ষা দুটোর জন্যই পড়ুন।

৫

সূরা আল-মায়িদাহ : ২৭-৩১

❖ وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ ابْنِ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقْبِلَ مِنْ

أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْآخَرِ قَالَ لَأَقْتُلَنَّكَ ^ص قَالَ إِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللَّهُ

مِنَ الْمُتَّقِينَ ﴿٢٧﴾ لَئِنْ بَسَطْتَ إِلَى يَدِكَ لِتَقْتُلَنِي مَا أَنَا بِبَاسٍ يَدِي

إِلَيْكَ لِأَقْتُلَنَّكَ ^ص إِنِّي أَخَافُ اللَّهَ رَبَّ الْعَالَمِينَ ﴿٢٨﴾ إِنِّي أُرِيدُ أَنْ تَبُوءَ

بِأُثْبِي وَإِثْبِكَ فَتَكُونُ مِنْ أَصْحَابِ النَّارِ ^ج وَذَلِكَ جَزَاُ الظَّالِمِينَ ﴿٢٩﴾

فَطَوَّعَتْ لَهُ ^{نَفْسُهُ} نَفْسُهُ قَتَلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ ^{نَفْسُهُ} فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ ﴿٣٠﴾

فَبَعَثَ اللَّهُ غُرَابًا يَبْحَثُ فِي الْأَرْضِ لِيُرِيَهُ ^ج كَيْفَ يُوْرِي سَوْءَةَ أَخِيهِ قَالَ

يُؤَيِّلَتِي أَعْجَزْتُ أَنْ أَكُونَ مِثْلَ هَذَا الْغُرَابِ فَأُورِي سَوْءَةً أَخِي فَأَصْبَحَ

مِنَ النَّدَمِينَ ﴿٣١﴾

আপনি তাদেরকে আদমের দুই পুত্রের বাস্তব অবস্থা পাঠ করে শুনান। যখন তারা ভয়েই কিছু উৎসর্গ নিবেদন করেছিল, তখন তাদের একজনের উৎসর্গ গৃহীত হয়েছিল এবং অপরজনের গৃহীত হয়নি। সে বললঃ আমি অবশ্যই তোমাকে হত্যা করব। সে বললঃ আল্লাহ ধর্মভীরুদের পক্ষ থেকেই তো গ্রহণ করেন। যদি তুমি আমাকে হত্যা করতে আমার দিকে হস্ত প্রসারিত কর, তবে আমি তোমাকে হত্যা করতে তোমার দিকে হস্ত প্রসারিত করব না। কেননা, আমি বিশ্বজগতের পালনকর্তা আল্লাহকে ভয় করি। আমি চাই যে, আমার পাপ ও তোমার পাপ তুমি নিজের মাথায় চাপিয়ে নাও। অতঃপর তুমি দোষখীদের অন্তর্ভুক্ত হয়ে যাও। এটাই অত্যাচারীদের শাস্তি। অতঃপর তার অন্তর তাকে ভ্রাতৃহত্যায় উদ্বুদ্ধ করল। অনন্তর সে তাকে হত্যা করল। ফলে সে ক্ষতিগ্রস্তদের অন্তর্ভুক্ত হয়ে গেল। আল্লাহ এক কাক প্রেরণ করলেন। সে মাটি খনন করছিল যাতে তাকে শিক্ষা দেয় যে, আপন ভ্রাতার মৃতদেহ কিভাবে আবৃত করবে। সে বললঃ আফসোস, আমি কি এ কাকের সমতুল্যও হতে পারলাম না যে, আপন ভ্রাতার মৃতদেহ আবৃত করি। অতঃপর সে অনুতাপ করতে লাগল।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: হাবিল-কাবিলের ঘটনা — হিংসা থেকে অত্যাচার-হত্যা পর্যন্ত গড়ানোর সতর্কতা, নিজের অন্তরকে হিংসামুক্ত রাখার নিয়তে

إِذْ قَالُوا لِيُوسُفُ وَأَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا مِمَّا نَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ ﴿٨﴾ اقْتُلُوا يُوسُفَ أَوْ اطْرَحُوهُ أَرْضًا يَخْلُ لَكُمْ وَجْهُ أَبِيكُمْ وَتَكُونُوا مِن بَعْدِهِ قَوْمًا ضَالِّينَ ﴿٩﴾ قَالَ قَائِلٌ مِّنْهُمْ لَا تَقْتُلُوا يُوسُفَ وَأَلْقُوهُ فِي غَيِّبَتِ الْجُبِّ يَلْتَقِطْهُ بَعْضُ السَّيَّارَةِ إِن كُنْتُمْ فَاعِلِينَ ﴿١٠﴾

যখন তারা বললঃ অবশ্যই ইউসুফ ও তাঁর ভাই আমাদের পিতার কাছে আমাদের চাইতে অধিক প্রিয় অথচ আমরা একটা সংহত শক্তি বিশেষ। নিশ্চয় আমাদের পিতা স্পষ্ট ভ্রান্তিতে রয়েছেন। হত্যা কর ইউসুফকে কিংবা ফেলে আস তাকে অন্য কোন স্থানে। এতে শুধু তোমাদের প্রতিই তোমাদের পিতার মনোযোগ নিবিষ্ট হবে এবং এরপর তোমরা যোগ্য বিবেচিত হয়ে থাকবে। তাদের মধ্য থেকে একজন বলল, তোমরা ইউসুফ কে হত্যা করো না, বরং ফেলে দাও তাকে অন্ধকূপে যাতে কোন পথিক তাকে উঠিয়ে নিয়ে যায়, যদি তোমাদের কিছু করতেই হয়।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: ইউসুফ (আ.)-এর ভাইদের হিংসা-চালিত ষড়যন্ত্র ও অত্যাচারের পরিকল্পনা থেকে সুরক্ষা ও শিক্ষা

বিশেষ দোয়া — ওহাইলুকা শয়তানের হাসাদ ও অত্যাচার

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ حَسَدٍ وَأَذَى عَلَى جَسَدِي وَحَيَاتِي

হে আল্লাহ! আমার শরীর ও জীবনের উপর থাকা সমস্ত হাসাদ ও অত্যাচার জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى جَسَدِي وَحَيَاتِي

আল্লাহর নামে — আমার শরীর ও জীবনের উপর সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فَكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى جَسَدِي وَحَيَاتِي

হে আল্লাহ! আপনার শক্তি ও ক্ষমতা দিয়ে আমার শরীর ও জীবনের উপর বাঁধা প্রতিটি গিঁট খুলে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ حَسَدِ الشَّيَاطِينِ وَظُلْمِهِمْ وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ حَاسِدَةٍ تَتَسَلَّطُ عَلَيَّ

হে আল্লাহ, আমি আপনার আশ্রয় নিচ্ছি শয়তানদের হাসাদ ও তাদের অত্যাচার থেকে, এবং প্রত্যেক হিংসুক দৃষ্টি থেকে যা আমার উপর আধিপত্য বিস্তার করতে চায়।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

সকাল-সন্ধ্যা এবং শয়তানি অত্যাচার অনুভব করলে পড়ার জন্য।

اللَّهُمَّ فَكِّ عَنِّي كُلَّ قَيْدٍ وَأَذِّى مِنَ الْجِنَّ وَالشَّيَاطِينِ وَاجْعَلْ حَسَدَهُمْ يَزِيدُ إِلَى صُدُورِهِمْ

হে আল্লাহ, জিন ও শয়তান থেকে আসা প্রতিটি বাঁধন ও কষ্ট আমার থেকে খুলে দিন, এবং তাদের হাসাদ তাদেরই বুকে ফিরিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

শরীরে বাঁধন বা ভারী অনুভূতি থাকলে রাতে ঘুমানোর আগে পড়ুন।

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ أَنْ تُطَهِّرَ قَلْبِي مِنَ الْحَسَدِ وَأَنْ تَحْفَظَنِي مِنْ حَسَدِ كُلِّ حَاسِدٍ

مِنَ الْإِنْسِ وَالْجِنِّ

হে আল্লাহ, আমি আপনার কাছে চাই যে আপনি আমার অন্তরকে হাসাদ থেকে পবিত্র করে দিন, এবং মানুষ ও জিনের মধ্যে প্রত্যেক হিংসুকের হাসাদ থেকে আমাকে হিফাজত করুন।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিজের অন্তরে কারও প্রতি হিংসা অনুভব করলে, বা বাহ্যিক হাসাদ থেকে সুরক্ষা চাইলে পড়ুন।

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

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, গ্রহিতে 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, যদি কোনো শয়তান বা হিংসুক জিন আমার প্রতি হাসাদ পোষণ করে আমাকে কষ্ট বা অত্যাচার করে থাকে, আপনি তার সমস্ত ষড়যন্ত্র ব্যর্থ করে দিন এবং তার হাসাদ তার নিজের বুকেই ফিরিয়ে দিন। আমার শরীর, মন ও জীবনের উপর তার কোনো আধিপত্য রাখবেন না। আমাকে আপনার হিফাজতের চাদরে ঢেকে দিন, আর আমার নিজের অন্তরকেও হিংসা থেকে পবিত্র করে দিন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

ওহাইলুকা শয়তানের হাসাদ ও অত্যাচার-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: মাথার তালু, ঘাড়, কাঁধ, বুক ও পিঠ

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)