بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

✦ ✦ ✦

রুকইয়াহ প্রোটোকল

সিহর আল-মারশুশ

ছিটানো জাদু ও জিনের দুর্গ (হিসার) ধ্বংসের রুকইয়াহ

✦ ✦ ✦

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

Al Quranic Ruqyah Healing Center

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

সূচিপত্র

1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

2 শুরু করার দোয়া

3 হাত-পায়ের মাধ্যমে জাদুর সংযোগ ও দুর্গ ভাঙার আয়াত

4 ছিটানো জাদু ধূলিকণায় পরিণত করার আয়াত

5 জিনের দুর্গ (হিসার) ধ্বংসের বিশেষ অংশ

6 বিশেষ দোয়া — সিহর আল-মারশুশ

7 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

8 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

9 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল

10 দৈনিক আমল

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

সিহর আল-মারশুশ বলতে বোঝানো হয় সেই জাদুকে যা ছিটিয়ে দেওয়া হয় — সাধারণত চলাচলের পথে বা উঠানে — এবং যার প্রভাব বেশিরভাগ ক্ষেত্রে পায়ে অনুভূত হয়। এই প্রোটোকলটি বিশেষভাবে এই ধরনের ছিটানো জাদু নিষ্ক্রিয় করতে এবং জিনদের তৈরি শক্তিশালী দুর্গ (হিসার) ভেঙে শরীরে লুকিয়ে থাকা জিনের আস্তানা গুঁড়িয়ে দিতে কার্যকর। পায়ে অস্বাভাবিক অনুভূতি বা আলামত থাকলে ধারাবাহিকভাবে এই প্রোটোকল চালিয়ে যান।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ✦ চলাচলের পথে বা উঠানে কিছু ছিটানো/রাখা থাকার পর থেকে পায়ে অস্বাভাবিক সমস্যা শুরু হওয়া
- ✦ পায়ে বারবার তীব্র গরম অনুভূতি বা ঝিনঝিন/ভারী ভাব অনুভব করা, যার চিকিৎসাগত কারণ মিলছে না
- ✦ শরীরের কোনো নির্দিষ্ট স্থানে হঠাৎ কম্পন বা অকারণ ভয়ের অনুভূতি হওয়া
- ✦ দীর্ঘদিনের অজ্ঞাত কারণের সমস্যার পেছনে জিনের আস্তানা বা ছিটানো জাদুর সন্দেহ হওয়া

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।

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

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 السَّمِيعُ 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 الرَّحْمٰنِ 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)

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

হাত-পায়ের মাধ্যমে জাদুর সংযোগ ও দুর্গ ভাঙার আয়াত

প্রতিটি আয়াত ধারাবাহিকভাবে (তকরার) পড়ুন। এই আয়াতগুলোতে বারবার আসা হাত-পায়ের উল্লেখ ছিটানো জাদুর সংযোগ এবং জিনের তৈরি দুর্গ ভাঙতে ব্যবহৃত হয়।

১ **সূরা আল-মায়িদাহ : ৬**

يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓا إِذَا قُمۡتُمۡ إِلَى ٱلصَّلَوٰةِ فَٱغۡسِلُواْ وُجُوهَكُمۡ وَأَيۡدِيَكُمۡ
إِلَى ٱلۡمَرَافِقِ وَٱمۡسَحُواْ بِرُءُوسِكُمۡ وَأَرۡجُلَكُمۡ إِلَى ٱلۡكَعۡبَيۡنِۚ وَإِن كُنتُمۡ
جُنُبٗا فَٱطَّهَّرُواْۚ وَإِن كُنتُم مَّرۡضَىٰٓ أَوۡ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوۡ جَآءَ أَحَدٞ مِّنكُم مِّنَ
ٱلۡغَآئِطِ أَوۡ لَٰمَسۡتُمُ ٱلنِّسَآءَ فَلَمۡ تَجِدُواْ مَآءٗ فَتَيَمَّمُواْ صَعِيدٗا طَيِّبٗا
فَٱمۡسَحُواْ بِوُجُوهِكُمۡ وَأَيۡدِيكُم مِّنۡهُۚ مَا يُرِيدُ ٱللَّهُ لِيَجۡعَلَ عَلَيۡكُم مِّنۡ
حَرَجٖ وَلَٰكِن يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمۡ وَلِيُتِمَّ نِعۡمَتَهُۥ عَلَيۡكُمۡ لَعَلَّكُمۡ
تَشۡكُرُونَ ٦

হে মুমিনগণ, যখন তোমরা নামাযের জন্যে উঠ, তখন স্বীয় মুখমন্ডল ও হস্তসমূহ কনুই পর্যন্ত ধৌত কর, মাথা মুছেহ কর এবং পদযুগল গিটসহ। যদি তোমরা অপবিত্র হও তবে সারা দেহ পবিত্র করে নাও এবং যদি তোমরা রুগ্ন হও, অথবা প্রবাসে থাক অথবা তোমাদের কেউ প্রসাব-পায়খানা সেরে আসে অথবা তোমরা স্ত্রীদের সাথে

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

সহবাস কর, অতঃপর পানি না পাও, তবে তোমরা পবিত্র মাটি দ্বারা তায়াম্মুম করে নাও-অর্থাৎ, স্বীয় মুখ-মন্ডল ও হস্তদ্বয় মাটি দ্বারা মুছে ফেল। আল্লাহ তোমাদেরকে অসুবিধায় ফেলতে চান না; কিন্তু তোমাদেরকে পবিত্র রাখতে চান এবং তোমাদের প্রতি স্বীয় নেয়ামত পূর্ণ করতে চান-যাতে তোমরা কৃতজ্ঞাতা প্রকাশ কর।

পাঠসংখ্যা: তকরার (ধারাবাহিক তিলাওয়াত)

নিয়ত: হাত ও পায়ের মাধ্যমে ছিটানো জাদুর সংযোগ বিচ্ছিন্ন করার নিয়ত

২ **সূরা আল-মায়িদাহ : ৩৩**

إِنَّمَا جَزٰٓؤُا الَّذِينَ يُحَارِبُونَ اللّٰهَ وَرَسُولَهُۥ وَيَسْعَوْنَ فِى الْأَرْضِ فَسَادًا أَن
يُقَتَّلُوٓا أَوْ يُصَلَّبُوٓا أَوْ تُقَطَّعَ أَيْدِيهِمْ وَأَرْجُلُهُم مِّنْ خِلٰفٍ أَوْ يُنفَوْا مِنَ
الْأَرْضِ ۚ ذٰلِكَ لَهُمْ خِزْىٌ فِى الدُّنْيَا ۖ وَلَهُمْ فِى الْءَاخِرَةِ عَذَابٌ
عَظِيمٌ ﴿٣٣﴾

যারা আল্লাহ ও তাঁর রসূলের সাথে সংগ্রাম করে এবং দেশে হাঙ্গামা সৃষ্টি করতে সচেষ্ট হয়, তাদের শাস্তি হচ্ছে এই যে, তাদেরকে হত্যা করা হবে অথবা শূলীতে চড়ানো হবে অথবা তাদের হস্তপদসমূহ বিপরীত দিক থেকে কেটে দেয়া হবে অথবা দেশ থেকে বহিষ্কার করা হবে। এটি হল তাদের জন্য পার্থিব লাঞ্ছনা আর পরকালে তাদের জন্যে রয়েছে কঠোর শাস্তি।

পাঠসংখ্যা: তকরার (ধারাবাহিক তিলাওয়াত)

নিয়ত: জাদুকর ও তার প্রভাবের বিরুদ্ধে আল্লাহর ঘোষিত শাস্তি স্মরণ করিয়ে জাদু ভাঙার নিয়ত

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

৩ **সূরা আল-মায়িদাহ : ৬৬**

وَلَوْ أَنَّهُمْ أَقَامُوا التَّوْرَٰىةَ وَالْإِنجِيلَ وَمَا أُنزِلَ إِلَيْهِم مِّن رَّبِّهِمْ لَأَكَلُوا
مِن فَوْقِهِمْ وَمِن تَحْتِ أَرْجُلِهِم ۚ مِّنْهُمْ أُمَّةٌ مُّقْتَصِدَةٌ ۖ وَكَثِيرٌ مِّنْهُمْ
سَاءَ مَا يَعْمَلُونَ ﴿٦٦﴾

যদি তারা তওরাত, ইঞ্জিল এবং যা প্রতিপালকের পক্ষ থেকে তাদের প্রতি অবতীর্ণ হয়েছে, পুরোপুরি পালন করত, তবে তারা উপর থেকে এবং পায়ের নীচ থেকে ভক্ষণ করত। তাদের কিছুসংখ্যক লোক সৎপথের অনুগামী এবং অনেকেই মন্দ কাজ করে যাচ্ছে।

পাঠসংখ্যা: তকরার (ধারাবাহিক তিলাওয়াত)

নিয়ত: উপর ও নিচ — উভয় দিক থেকে আসা জাদুর প্রভাব নিষ্ক্রিয় করার নিয়ত

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

৪ **সূরা আল-আন'আম : ৬৫**

قُلْ هُوَ الْقَادِرُ عَلَىٰ أَن يَبْعَثَ عَلَيْكُمْ عَذَابًا مِّن فَوْقِكُمْ أَوْ مِن تَحْتِ
أَرْجُلِكُمْ أَوْ يَلْبِسَكُمْ شِيَعًا وَيُذِيقَ بَعْضَكُم بَأْسَ بَعْضٍ ۗ انظُرْ كَيْفَ
نُصَرِّفُ الْآيَاتِ لَعَلَّهُمْ يَفْقَهُونَ ﴿٦٥﴾

আপনি বলুনঃ তিনিই শক্তিমান যে, তোমাদের উপর কোন শাস্তি উপর দিক থেকে অথবা তোমাদের পদতল থেকে প্রেরণ করবেন অথবা তোমাদেরকে দলে-উপদলে বিভক্ত করে সবাইকে মুখোমুখী করে দিবেন এবং এককে অন্যের উপর আক্রমণের স্বাদ আস্বাদন করাবেন। দেখ, আমি কেমন ঘুরিয়ে-ফিরিয়ে নিদর্শনাবলী বর্ণনা করি যাতে তারা বুঝে নেয়।

পাঠসংখ্যা: তকরার (ধারাবাহিক তিলাওয়াত)

নিয়ত: জিনের দুর্গ ও জাদুর প্রভাবকে উপর-নিচ উভয় দিক থেকে ধ্বংস করার নিয়ত

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

৫ **সূরা আল-আ'রাফ : ১৯৫**

أَلَهُمْ أَرْجُلٌ يَمْشُونَ بِهَآ ۖ أَمْ لَهُمْ أَيْدٍ يَبْطِشُونَ بِهَآ ۖ أَمْ لَهُمْ أَعْيُنٌ
يُبْصِرُونَ بِهَآ ۖ أَمْ لَهُمْ ءَاذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا ۗ قُلِ ٱدْعُوا۟ شُرَكَآءَكُمْ ثُمَّ
كِيدُونِ فَلَا تُنظِرُونِ ﴿١٩٥﴾

তাদের কি পা আছে, যদ্বারা তারা চলাফেরা করে, কিংবা তাদের কি হাত আছে, যদ্বারা তারা ধরে। অথবা তাদের কি চোখ আছে যদ্বারা তারা দেখতে পায় কিংবা তাদের কি কান আছে যদ্বারা শুনতে পায়? বলে দাও, তোমরা ডাক তোমাদের অংশীদারদিগকে, অতঃপর আমার অমঙ্গল কর এবং আমাকে অবকাশ দিও না।

পাঠসংখ্যা: তকরার (ধারাবাহিক তিলাওয়াত)

নিয়ত: জাদু বহনকারী জিনের অক্ষমতা উপলব্ধি করিয়ে তার প্রভাব নিষ্ক্রিয় করার নিয়ত

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

ছিটানো জাদু ধূলিকণায় পরিণত করার আয়াত

আয়াতটি ৭ বার পড়ুন এবং জাদুর প্রভাবকে বিক্ষিপ্ত ধূলিকণায় পরিণত হওয়ার নিয়ত করুন।

৬ **সূরা আল-ফুরকান : ২৩**

وَقَدِمْنَآ إِلَىٰ مَا عَمِلُوا۟ مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنَٰهُ هَبَآءً مَّنثُورًا ﴿٢٣﴾

আমি তাদের কৃতকর্মের প্রতি মনোনিবেশ করব, অতঃপর সেগুলোকে বিক্ষিপ্ত ধুলিকণারূপে করে দেব।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: জাদুর প্রভাবকে ধূলিকণায় পরিণত করার নিয়ত

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

জিনের দুর্গ (হিসার) ধ্বংসের বিশেষ অংশ

প্রতিটি আয়াত প্রথমে ১ বার সম্পূর্ণ তিলাওয়াত করুন, এরপর নির্দেশিত অংশটুকু আলাদাভাবে ৩৩ বার পুনরাবৃত্তি করুন। এই পর্যায়ে শরীরে, বিশেষত পায়ে তীব্র গরম অনুভূতি, ঝিনঝিন বা ভারী ভাব (ছিটানো জাদুর লক্ষণ), অথবা কোনো নির্দিষ্ট স্থানে কম্পন বা ভয়ের অনুভূতি (দুর্গ ভাঙার লক্ষণ) হতে পারে — থামবেন না, ধারাবাহিকভাবে পড়ে যান; খুব বেশি কষ্ট হলে রুকইয়াহর পানি পান করুন এবং শরীরে ছিটিয়ে দিন।

৭ **সূরা আন-নাহল : ২৬**

قَدْ مَكَرَ الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ فَأَتَى اللَّهُ بُنْيَٰنَهُم مِّنَ الْقَوَاعِدِ فَخَرَّ عَلَيْهِمُ
السَّقْفُ مِن فَوْقِهِمْ وَأَتَىٰهُمُ الْعَذَابُ مِنْ حَيْثُ لَا يَشْعُرُونَ ﴿٢٦﴾

নিশ্চয় চক্রান্ত করেছে তাদের পূর্ববর্তীরা, অতঃপর আল্লাহ তাদের চক্রান্তের ইমারতের ভিত্তিমূলে আঘাত করেছিলেন। এরপর উপর থেকে তাদের মাথায় ছাদ ধ্বসে পড়ে গেছে এবং তাদের উপর আযাব এসেছে যেখান থেকে তাদের ধারণা ছিল না।

পাঠসংখ্যা: সম্পূর্ণ আয়াত ১ বার, এরপর 'আল্লাহ তাদের দুর্গের ভিত্তিমূলে আঘাত করলেন' অংশ ৩৩ বার

নিয়ত: জিনদের তৈরি দুর্গ (হিসার) তার ভিত্তি থেকে ধ্বংস করার নিয়ত

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

৮ **সূরা ত্বহা : ১০৫**

وَيَسْـَٔلُونَكَ عَنِ ٱلْجِبَالِ فَقُلْ يَنسِفُهَا رَبِّى نَسْفًا ﴿١٠٥﴾

তারা আপনাকে পাহাড় সম্পর্কে প্রশ্ন করা। অতএব, আপনি বলুনঃ আমার পালনকর্তা পহাড়সমূহকে সমূলে উৎপাটন করে বিক্ষিপ্ত করে দিবেন।

পাঠসংখ্যা: সম্পূর্ণ আয়াত ১ বার, এরপর 'আমার রব তা বিক্ষিপ্ত করে দেবেন' অংশ ৩৩ বার

নিয়ত: জাদু ও দুর্গকে চূর্ণবিচূর্ণ করে বিক্ষিপ্ত করার নিয়ত

৯ **সূরা আল-ইসরা : ১৬**

وَإِذَآ أَرَدْنَآ أَن نُّهْلِكَ قَرْيَةً أَمَرْنَا مُتْرَفِيهَا فَفَسَقُوا۟ فِيهَا فَحَقَّ عَلَيْهَا ٱلْقَوْلُ فَدَمَّرْنَٰهَا تَدْمِيرًا ﴿١٦﴾

যখন আমি কোন জনপদকে ধ্বংস করার ইচ্ছা করি তখন তার অবস্থাপন্ন লোকদেরকে উদ্বুদ্ধ করি অতঃপর তারা পাপাচারে মেতে উঠে। তখন সে জনগোষ্ঠীর উপর আদেশ অবধারিত হয়ে যায়। অতঃপর আমি তাকে উঠিয়ে আছাড় দেই।

পাঠসংখ্যা: সম্পূর্ণ আয়াত ১ বার, এরপর 'অতঃপর আমি তা সম্পূর্ণ ধ্বংস করে দিলাম' অংশ ৩৩ বার

নিয়ত: জাদুর কেন্দ্র/আস্তানা সম্পূর্ণ ধ্বংস করার নিয়ত

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

১০ **সূরা আল-ইনসান : ৬**

عَيْنًا يَشْرَبُ بِهَا عِبَادُ اللَّهِ يُفَجِّرُونَهَا تَفْجِيرًا ﴿٦﴾

এটা একটা ঝরণা, যা থেকে আল্লাহর বান্দাগণ পান করবে-তারা একে প্রবাহিত করবে।

পাঠসংখ্যা: সম্পূর্ণ আয়াত ১ বার, এরপর 'তারা তা তীব্র বেগে প্রবাহিত/বিস্ফোরিত করবে' অংশ ৩৩ বার

নিয়ত: বদ্ধ/আটকে থাকা জাদুর প্রভাব জোরালোভাবে উন্মুক্ত করে ভেঙে ফেলার নিয়ত

বিশেষ দোয়া — সিহর আল-মারশুশ

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَرْشُوشٍ عَلَى قَدَمَيَّ

হে আল্লাহ! আমার পায়ে থাকা সমস্ত ছিটানো জাদু জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى قَدَمَيَّ

> আল্লাহর নামে — আমার পায়ে সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فُكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى قَدَمَيَّ

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

প্রতিটি সেশন এভাবে শেষ করুন। শেষে পানিতে ফুঁ দিয়ে পান করুন।

১ সূরা আল-ইখলাস : ১-৪

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ﴿١﴾ اللَّهُ الصَّمَدُ ﴿٢﴾ لَمْ
يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ﴿٣﴾ وَلَمْ يَكُن لَّهُ كُفُوًا أَحَدٌ ﴿٤﴾

> 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

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

২

সূরা আল-ফালাক : ১-৫

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ﴿١﴾ مِن شَرِّ مَا خَلَقَ ﴿٢﴾ وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ﴿٣﴾ وَمِن شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ﴿٤﴾ وَمِن شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴿٥﴾

বলুন, আমি আশ্রয় গ্রহণ করছি প্রভাতের পালনকর্তার, তিনি যা সৃষ্টি করেছেন, তার অনিষ্ট থেকে, অন্ধকার রাত্রির অনিষ্ট থেকে, যখন তা সমাগত হয়, গ্রন্থিতে ফুঁৎকার দিয়ে জাদুকারিনীদের অনিষ্ট থেকে এবং হিংসুকের অনিষ্ট থেকে যখন সে হিংসা করে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: জাদু, হাসাদ ও রাতের অনিষ্ট থেকে আশ্রয়

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

৩ **সূরা আন-নাস : ১-৬**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ النَّاسِ ﴿٢﴾ إِلٰهِ النَّاسِ ﴿٣﴾ مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِى يُوَسْوِسُ فِى صُدُورِ النَّاسِ ﴿٥﴾ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ﴿٦﴾

> বলুন, আমি আশ্রয় গ্রহণ করিতেছি মানুষের পালনকর্তার, মানুষের অধিপতির, মানুষের মা'বুদের তার অনিষ্ট থেকে, যে কুমন্ত্রণা দেয় ও আত্নগোপন করে, যে কুমন্ত্রণা দেয় মানুষের অন্তরে জ্বিনের মধ্য থেকে অথবা মানুষের মধ্য থেকে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: মানুষ ও জিনের ওয়াসওয়াসা থেকে আশ্রয়

أُعِيذُكَ 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 আনহুমাকে এই দোয়া পড়ে ঝাড়তেন। (বুখারী ৩৩৭১)

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنِ 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

1. অযু করে কিবলামুখী হয়ে নিরিবিলি বসুন। মোবাইল দূরে রাখুন।
2. নিয়ত করুন — আল্লাহর কালাম দিয়ে আল্লাহর কাছে আরোগ্য চাইছি, কালামের নিজের কোনো শক্তি নেই, শক্তি আল্লাহর।

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

3. শুরুর 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 ওপর ছিটানো প্রতিটি জাদু ব্যর্থ করে দিন, জিনদের তৈরি প্রতিটি দুর্গ চূর্ণ করে দিন। আমার পা ও শরীরের প্রতিটি অঙ্গে সুস্থতা ও শক্তি ফিরিয়ে দিন — আপনার হুকুম ছাড়া কারো কোনো ক্ষমতা নেই।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

সিহর আল-মারশুশ-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: পায়ের তালু, গোড়ালি ও পায়ের পুরো অংশ

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

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।

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

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 কফ 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, দরূদ 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)

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com