بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

রুকইয়াহ প্রোটোকল

সেহের মাশমুম

ঘ্রাণ, সুগন্ধি, উপহার ও ধোঁয়ার মাধ্যমে করা জাদু নষ্টের রুকইয়াহ প্রোটোকল

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 বাতাসে ছড়ানো ঘ্রাণযুক্ত জাদু ব্যর্থ করার আয়াত

4 জাদু নিশ্চিহ্ন করার চূড়ান্ত আয়াত

5 বিশেষ দোয়া — সেহের মাশমুম

6 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

7 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

8 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল

9 দৈনিক আমল

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

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

সেহের মাশমুম বলতে বোঝানো হয় এমন জাদু, যা কোনো সুগন্ধি, আতর, ধূপ, ধোঁয়া বা উপহারের সাথে মিশিয়ে তৈরি করা হয় এবং নিঃশ্বাসের মাধ্যমে শরীরে প্রবেশ করে। এই জাদু একবার শরীরে ঢুকে গেলে তা পাকস্থলী-অন্ত্র, হৃৎপিণ্ড-ফুসফুস, মাথা-মস্তিষ্ক বা প্রজনন অঙ্গের মতো বিভিন্ন জায়গায় গিয়ে অবস্থান নিতে পারে এবং শারীরিক ও মানসিক নানা উপসর্গ তৈরি করে। এই প্রোটোকল বাতাসকে কেন্দ্র করে নাযিল হওয়া আয়াত এবং জাদুর প্রতিটি সম্ভাব্য বাহক (আতর, ধূপ, উপহার, ধোঁয়া, গিঁট) নির্দিষ্ট করে সেগুলো নষ্ট করার দুআ নিয়ে সাজানো।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ✦ নির্দিষ্ট কোনো আতর, সুগন্ধি, ধূপ বা আগরবাতির ঘ্রাণ নেওয়ার পর হঠাৎ মাথা ঘোরা বা অস্বস্তি অনুভব করা
- ✦ অপরিচিত উৎস থেকে পাওয়া উপহার (গয়না, কাপড়, ফুল, সুগন্ধি) হাতে নেওয়ার বা পরার পর শরীরে পরিবর্তন শুরু হওয়া
- ✦ কোনো চিকিৎসাগত কারণ ছাড়াই ঘন ঘন মাথাব্যথা, মাইগ্রেন বা ত্বকে চুলকানি-ফুসকুড়ি দেখা দেওয়া
- ✦ বুকে চাপ, শ্বাসকষ্ট বা হঠাৎ দুশ্চিন্তা-হতাশা-অবসাদ অনুভব করা, বিশেষত কারও কাছ থেকে ফিরে আসার পর
- ✦ পেটে ভার, গ্যাস বা প্রজনন-সংক্রান্ত অস্বস্তি, যার কোনো চিকিৎসাগত কারণ পাওয়া যাচ্ছে না
- ✦ রুকইয়াহ পড়ার সময় হাঁচি, হাই তোলা বা শ্বাসের মাধ্যমে প্রতিক্রিয়া 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।

© 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 الرَّحْمَٰنِ 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

বাতাসে ছড়ানো ঘ্রাণযুক্ত জাদু ব্যর্থ করার আয়াত

সেহের মাশমুম মূলত বাতাস ও নিঃশ্বাসের মাধ্যমে শরীরে প্রবেশ করে। এই আয়াতগুলো বাতাসকে কেন্দ্র করেই নাযিল হয়েছে — পড়ার সময় নিয়ত রাখুন, জাদু যেন বাতাসের মতোই উড়ে-ছড়িয়ে নিশ্চিহ্ন হয়ে যায়।

১

সূরা ইবরাহীম : ৪৩

مُهْطِعِينَ مُقْنِعِي رُءُوسِهِمْ لَا يَرْتَدُّ إِلَيْهِمْ طَرْفُهُمْ ۖ وَأَفْئِدَتُهُمْ هَوَاءٌ ﴿٤٣﴾

তারা মস্তক উপরে তুলে ভীত-বিহবল চিত্তে দৌড়াতে থাকবে। তাদের দিকে তাদের দৃষ্টি ফিরে আসবে না এবং তাদের অন্তর উড়ে যাবে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: জাদুগ্রস্ত অন্তর যেন শূন্য বাতাসের মতো নিষ্ক্রিয় হয়ে পড়ে

alquranicruqyahhealing.com

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

২

সূরা আল-হাজ্জ : ৩১

حُنَفَاءَ لِلَّهِ غَيْرَ مُشْرِكِينَ بِهِ ۚ وَمَن يُشْرِكْ بِاللَّهِ فَكَأَنَّمَا خَرَّ مِنَ السَّمَاءِ

فَتَخْطَفُهُ الطَّيْرُ أَوْ تَهْوِي بِهِ الرِّيحُ فِي مَكَانٍ سَحِيقٍ ﴿٣١﴾

আল্লাহর দিকে একনিষ্ঠ হয়ে, তাঁর সাথে শরীক না করে; এবং যে কেউ আল্লাহর সাথে শরীক করল; সে যেন আকাশ থেকে ছিটকে পড়ল, অতঃপর মৃতভোজী পাখী তাকে ছোঁ মেরে নিয়ে গেল অথবা বাতাস তাকে উড়িয়ে নিয়ে কোন দূরবর্তী স্থানে নিক্ষেপ করল।

পাঠসংখ্যা: ৪ বার

নিয়ত: জাদু যেন বাতাসে উড়ে দূরে নিক্ষিপ্ত হয়

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

৩

সূরা আল-ইসরা : ৬৯

أَمْ أَمِنتُمْ أَن يُعِيدَكُمْ فِيهِ تَارَةً أُخْرَىٰ فَيُرْسِلَ عَلَيْكُمْ قَاصِفًا مِّنَ

الرِّيحِ فَيُغْرِقَكُم بِمَا كَفَرْتُمْ ۙ ثُمَّ لَا تَجِدُوا لَكُمْ عَلَيْنَا بِهِ تَبِيعًا ﴿٦٩﴾

অথবা তোমরা কি এ বিষয়ে নিশ্চিন্ত যে, তিনি তোমাদেরকে আরেকবার সমুদ্রে নিয়ে যাবেন না, অতঃপর তোমাদের জন্যে মহা ঝটিকা প্রেরণ করবেন না, অতঃপর অকৃতজ্ঞতার শাস্তিস্বরূপ তোমাদেরকে নিমজ্জত করবেন না, তখন তোমরা আমার বিরুদ্ধে এ বিষয়ে সাহায্যকারী কাউকে পাবে না।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: প্রচণ্ড ঝড়ো বাতাসের মতো জাদু ডুবিয়ে দেওয়া

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

৪

সূরা আল-আহকাফ : ২৪

فَلَمَّا رَأَوْهُ عَارِضًا مُّسْتَقْبِلَ أَوْدِيَتِهِمْ قَالُوا هَٰذَا عَارِضٌ مُّمْطِرُنَا ۚ بَلْ هُوَ

مَا اسْتَعْجَلْتُم بِهِ ۖ رِيحٌ فِيهَا عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴿٢٤﴾

> (অতঃপর) তারা যখন শাস্তিকে মেঘরূপে তাদের উপত্যকা অভিমুখী দেখল, তখন বলল, এ তো মেঘ, আমাদেরকে বৃষ্টি দেবে। বরং এটা সেই বস্তু, যা তোমরা তাড়াতাড়ি চেয়েছিলে। এটা বায়ু এতে রয়েছে মর্মন্তুদ শাস্তি।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: জাদুর ঘ্রাণ যেন যন্ত্রণাদায়ক বাতাসে পরিণত হয়ে জাদুকরের দিকেই ফিরে যায়

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

৫

সূরা ইবরাহীম : ১৮

مَّثَلُ الَّذِينَ كَفَرُوا بِرَبِّهِمْ ۖ أَعْمَٰلُهُمْ كَرَمَادٍ اشْتَدَّتْ بِهِ الرِّيحُ فِى يَوْمٍ
عَاصِفٍ ۖ لَّا يَقْدِرُونَ مِمَّا كَسَبُوا عَلَىٰ شَىْءٍ ۚ ذَٰلِكَ هُوَ الضَّلَٰلُ الْبَعِيدُ ﴿١٨﴾

যারা স্বীয় পালনকর্তার সত্তার অবিশ্বাসী তাদের অবস্থা এই যে, তাদের কর্মসমূহ ছাইভস্মের মত যার উপর দিয়ে প্রবল বাতাস বয়ে যায় ধূলিঝড়ের দিন। তাদের উপার্জনের কোন অংশই তাদের করতলগত হবে না। এটাই দুরবর্তী পথভ্রষ্টতা।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: জাদুর প্রভাব ছাইয়ের মতো বাতাসে উড়ে যাওয়া

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

৬

সূরা আল-বাকারা : ১৬৪

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلٰفِ الَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي

تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِمَا يَنفَعُ النَّاسَ وَمَا أَنزَلَ اللَّهُ مِنَ السَّمَاءِ مِن مَّاءٍ

فَأَحْيَا بِهِ الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا وَبَثَّ فِيهَا مِن كُلِّ دَابَّةٍ وَتَصْرِيفِ الرِّيٰحِ

وَالسَّحَابِ الْمُسَخَّرِ بَيْنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ لَءَايٰتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ ﴿١٦٤﴾

নিশ্চয়ই আসমান ও যমীনের সৃষ্টিতে, রাত ও দিনের বিবর্তনে এবং নদীতে নৌকাসমূহের চলাচলে মানুষের জন্য কল্যাণ রয়েছে। আর আল্লাহ তা’ আলা আকাশ থেকে যে পানি নাযিল করেছেন, তদ্দ্বারা মৃত যমীনকে সজীব করে তুলেছেন এবং তাতে ছড়িয়ে দিয়েছেন সবরকম জীব-জন্তু। আর আবহাওয়া পরিবর্তনে এবং মেঘমালার যা তাঁরই হুকুমের অধীনে আসমান ও যমীনের মাঝে বিচরণ করে, নিশ্চয়ই সে সমস্ত বিষয়ের মাঝে নিদর্শন রয়েছে বুদ্ধিমান সম্প্রদায়ের জন্যে।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: বাতাসের পরিবর্তনের মাধ্যমে আল্লাহর কুদরত স্মরণ করা

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

৭

সূরা আল-বাকারা : ২৬৬

أَيَوَدُّ أَحَدُكُمْ أَن تَكُونَ لَهُۥ جَنَّةٌ مِّن نَّخِيلٍ وَأَعْنَابٍ تَجْرِى مِن تَحْتِهَا
ٱلْأَنْهَٰرُ لَهُۥ فِيهَا مِن كُلِّ ٱلثَّمَرَٰتِ وَأَصَابَهُ ٱلْكِبَرُ وَلَهُۥ ذُرِّيَّةٌ ضُعَفَآءُ
فَأَصَابَهَآ إِعْصَارٌ فِيهِ نَارٌ فَٱحْتَرَقَتْ ۗ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ ٱللَّهُ لَكُمُ ٱلْءَايَٰتِ
لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ ٢٦٦

তোমাদের কেউ পছন্দ করে যে, তার একটি খেজুর ও আঙ্গুরের বাগান হবে, এর তলদেশ দিয়ে নহর প্রবাহিত হবে, আর এতে সর্বপ্রকার ফল-ফসল থাকবে এবং সে বার্ধক্যে পৌছবে, তার দুর্বল সন্তান সন্ততিও থাকবে, এমতাবস্থায় এ বাগানের একটি ঘূর্ণিবায়ু আসবে, যাতে আগুন রয়েছে, অনন্তর বাগানটি ভষ্মীভূত হয়ে যাবে? এমনিভাবে আল্লাহ তা'আলা তোমাদের জন্যে নিদর্শনসমূহ বর্ননা করেন-যাতে তোমরা চিন্তা-ভাবনা কর।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: জাদু যেন ঘূর্ণিঝড়ে জ্বলে-পুড়ে ধ্বংস হয়ে যায়

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

জাদু নিশ্চিহ্ন করার চূড়ান্ত আয়াত

রুকইয়াহর শেষে এই আয়াতগুলো পড়ে জাদুকে সম্পূর্ণরূপে বিলীন করার দুআ করুন।

৮

সূরা আল-ফুরকান : ২৩

وَقَدِمْنَا إِلَىٰ مَا عَمِلُوا مِنْ عَمَلٍ فَجَعَلْنَٰهُ هَبَاءً مَّنثُورًا ﴿٢٣﴾

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

পাঠসংখ্যা: ৪ বার বা একাধিকবার

নিয়ত: জাদুকরের প্রতিটি আমল যেন বিক্ষিপ্ত ধুলিকণায় পরিণত হয়

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

৯ **সূরা আস-সাফফাত : ১৮০-১৮২**

سُبۡحَٰنَ رَبِّكَ رَبِّ ٱلۡعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ ١٨٠ وَسَلَٰمٌ عَلَى ٱلۡمُرۡسَلِينَ ١٨١

وَٱلۡحَمۡدُ لِلَّهِ رَبِّ ٱلۡعَٰلَمِينَ ١٨٢

পবিত্র আপনার পরওয়ারদেগারের সত্তা, তিনি সম্মানিত ও পবিত্র যা তারা বর্ণনা করে তা থেকে। পয়গম্বরগণের প্রতি সালাম বর্ষিত হোক। সমস্ত প্রশংসা বিশ্বপালক আল্লাহর নিমিত্ত।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: মজলিস সমাপনের তাসবীহ দিয়ে জাদু বাতিলের দুআ সিলগালা করা

বিশেষ দোয়া — সেহের মাশমুম

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ عَلَى جَسَدِي

হে আল্লাহ! আমার শরীরে থাকা সমস্ত ঘ্রাণযুক্ত জাদু জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

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

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى جَسَدِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فُكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى جَسَدِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ فِي عِطْرٍ أَوْ بَخُورٍ

> হে আল্লাহ! সুগন্ধি বা ধূপের মাধ্যমে ঘ্রাণ নিয়ে করা প্রত্যেকটি জাদু আপনি নষ্ট করে দিন।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ فِي عُطُورٍ، فِي بَخُورٍ، فِي مَعْمُولٍ، فِي دُهْنِ الْعُودِ

> হে আল্লাহ! সুগন্ধি, ধূপ, মামুল (সুগন্ধি ধূপবিশেষ) এবং আগর আতরের মাধ্যমে করা প্রত্যেকটি ঘ্রাণযুক্ত জাদু আপনি জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ وَاحْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ فِي هَدِيَّةٍ أَوْ هَدَايَا، فِي الْهَدَايَا الْمَلْبُوسَةِ وَالْمُعَلَّقَةِ وَالْمَحْسُوسِ

> হে আল্লাহ! উপহার সামগ্রী, পরিধেয় বস্ত্র, ঝুলন্ত বস্তু এবং অনুভবযোগ্য বস্তুর মাধ্যমে করা প্রত্যেকটি ঘ্রাণযুক্ত জাদু আপনি নষ্ট করে দিন এবং জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ وَاحْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ فِي هَدَايَا الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ، فِي زُهُورٍ أَوْ وُرُودٍ

> হে আল্লাহ! সোনা ও রুপার উপহার এবং ফুল বা গোলাপের মাধ্যমে করা প্রত্যেকটি ঘ্রাণযুক্ত জাদু আপনি নষ্ট করে দিন এবং জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ لِلتَّهْيِيجِ وَبَدَأَ مَفْعُولُهُ وَتَأْثِيرُهُ مَعَ الْحَرْقِ وَالنَّارِ

> হে আল্লাহ! যে ঘ্রাণযুক্ত জাদু মানুষের ভেতর উত্তেজনা সৃষ্টির জন্য করা হয়েছে এবং যার প্রভাব শুরু হয়ে গেছে, আগুন ও দহনের মাধ্যমে তা আপনি জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ فِي مِرَشٍّ أَوْ مِدْخَنَةٍ أَوْ مِبْخَرَةٍ أَوْ مَجْمَرَةٍ تَمَّ

اسْتِنْشَاقُهُ شَهِيقًا وَزَفِيرًا

> হে আল্লাহ! স্প্রে বোতল, ধূপদানি বা আগুনের পাত্রের মাধ্যমে তৈরি যে জাদুর ঘ্রাণ শ্বাস গ্রহণ ও ত্যাগের মাধ্যমে শরীরে প্রবেশ করেছে, আপনি তা জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ وَاحْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ بِحَرْقِ أَوْرَاقٍ أَوْ قُصَاصَاتٍ وَرَقِيَّةٍ أَوْ خَيْطٍ

وَعُودٍ عَلَى الْجَمْرِ وَالْفَحْمِ

> হে আল্লাহ! জ্বলন্ত কয়লায় পাতা বা কাগজের টুকরো, সুতো এবং কাঠ পোড়ানোর মাধ্যমে করা ঘ্রাণযুক্ত জাদু আপনি নষ্ট করে দিন এবং জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

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

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ وَاحْرِقْ مَا كَانَ مِنْهُ فِي الْجَسَدِ وَالْبَدَنِ وَالرُّوحِ وَالنَّفْسِ

> হে আল্লাহ! এই জাদুর যতটুকু প্রভাব দেহ, শরীর, রূহ ও নফসের মধ্যে রয়েছে, তা আপনি নষ্ট করে দিন এবং জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ اسْتَقَرَّ فِي الْمَعِدَةِ وَالْأَمْعَاءِ وَالْأَحْشَاءِ وَالْقُولُونِ وَالْبُطُونِ

> হে আল্লাহ! যে ঘ্রাণযুক্ত জাদু পাকস্থলী, অন্ত্র, নাড়িভুঁড়ি, কোলন এবং পেটে অবস্থান নিয়েছে, তা আপনি জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ اسْتَقَرَّ فِي الْأَرْحَامِ وَأَعْنَاقِ الْأَرْحَامِ وَالْمَبَايِضِ، فِي الدِّمَاءِ وَالْعُرُوقِ وَالْأَعْصَابِ

> হে আল্লাহ! জরায়ু, জরায়ুমুখ, ডিম্বাশয় এবং রক্ত, শিরা ও স্নায়ুতন্ত্রে অবস্থান নেওয়া প্রত্যেকটি ঘ্রাণযুক্ত জাদু আপনি জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নারী-প্রজনন অঙ্গকেন্দ্রিক দুআ; প্রাসঙ্গিক ক্ষেত্রে পড়ুন

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ اسْتَقَرَّ فِي الصَّدْرِ وَالرِّئَتَيْنِ وَالشُّعَبِ الْهَوَائِيَّةِ

وَالْقَلْبِ وَبَيْنَ الْأَضْلَاعِ

> হে আল্লাহ! বুক, ফুসফুস, শ্বাসনালী, হৃৎপিণ্ড এবং পাঁজরের মাঝে অবস্থান নেওয়া প্রত্যেকটি ঘ্রাণযুক্ত জাদু আপনি জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ يَسْكُنُ الرَّأْسَ وَالْجَبْهَةَ وَالنَّاصِيَةَ وَالْمُخَّ وَالدِّمَاغَ

وَالْعُيُونَ وَأَعْصَابَ الْعُيُونِ

> হে আল্লাহ! যে ঘ্রাণযুক্ত জাদু মাথা, কপাল, মাথার অগ্রভাগ, মস্তিষ্ক, লঘুমস্তিষ্ক, চোখ এবং চোখের স্নায়ুতে অবস্থান করছে, তা আপনি জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

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

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ وَاحْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ تَسَبَّبَ فِي صُدَاعٍ مُسْتَمِرٍّ وَشَقِيقَةٍ مُتَلَازِمَةٍ، أَوْ حَكَّةِ الْأَنْفِ وَالْوَجْهِ وَالْجَسَدِ، وَتَقَرُّحَاتٍ وَالْتِهَابَاتٍ جِلْدِيَّةٍ

> হে আল্লাহ! যে জাদুর কারণে অবিরাম মাথাব্যথা, মাইগ্রেন, নাক-মুখ ও শরীরে চুলকানি এবং ত্বকে ঘা ও প্রদাহ সৃষ্টি হয়েছে, আপনি তা নষ্ট করে দিন।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ تَسَبَّبَ فِي ضِيقٍ وَغَمٍّ وَهَمٍّ وَحُزْنٍ وَنَكَدٍ وَتَوَتُّرٍ وَعَصَبِيَّةٍ وَكَسَلٍ وَخُمُولٍ

> হে আল্লাহ! যে জাদুর কারণে বুকে চাপ, বিষণ্ণতা, দুশ্চিন্তা, দুঃখ, হতাশা, মানসিক চাপ, খিটখিটে মেজাজ এবং অলসতা ও অবসাদ সৃষ্টি হয়েছে, তা আপনি নষ্ট করে দিন।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ كُلَّ سِحْرٍ مَشْمُومٍ مَعْقُودٍ وَمَنْفُوثٍ مِنَ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ

> হে আল্লাহ! গিঁটে ফুঁকদানকারী জাদুকরদের মাধ্যমে বাঁধা এবং ফুঁক দেওয়া প্রত্যেকটি ঘ্রাণযুক্ত জাদু আপনি নষ্ট করে দিন।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

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

اللَّهُمَّ حُلَّ عُقْدَةً

হে আল্লাহ! গিঁট খুলে দিন।

পাঠসংখ্যা: অসংখ্যবার (১০-২০ বার বা তার বেশি)

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ سِحْرًا وَحُلَّ عُقَدًا وَفُكَّ رَبْطًا وَأَخْرِجْ عُيُونًا وَمَسًّا وَحَسَدًا بِحَوْلِكَ وَقُدْرَتِكَ يَا عَزِيزُ يَا قَدِيرُ

হে আল্লাহ! আপনার ক্ষমতা ও কুদরতের দ্বারা জাদু বাতিল করুন, গিঁটসমূহ খুলে দিন, বাঁধনসমূহ মুক্ত করুন এবং বদনজর, জিনের আসর ও হাসাদ বের করে দিন। হে পরাক্রমশালী, হে সর্বশক্তিমান।

পাঠসংখ্যা: ১ বার উৎসে এই দুআর ঠিক পরে কুরআনের আয়াত (৩৭:১৮০-১৮২) জুড়ে পড়া হতো — সেই অংশ এই এন্ট্রির sections-এ আলাদা ref কার্ড হিসেবে যুক্ত করা হয়েছে

© 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 النَّفَّٰثَٰتِ 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**

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ قُلۡ أَعُوذُ بِرَبِّ ٱلنَّاسِ ١ مَلِكِ

ٱلنَّاسِ ٢ إِلَٰهِ ٱلنَّاسِ ٣ مِن شَرِّ ٱلۡوَسۡوَاسِ ٱلۡخَنَّاسِ ٤ ٱلَّذِى

يُوَسۡوِسُ فِى صُدُورِ ٱلنَّاسِ ٥ مِنَ ٱلۡجِنَّةِ وَٱلنَّاسِ ٦

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

أُعِيذُكَ بِكَلِمَاتِ اللهِ 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 اللّٰهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنِ حَاسِدٍ اللّٰهُ يَشْفِيكَ بِسْمِ اللّٰهِ 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)

اللّٰهُمَّ 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 নাক বা শরীরে যদি কোনো সুগন্ধি, ধোঁয়া, উপহার বা বাতাসের মাধ্যমে কোনো জাদু প্রবেশ করে থাকে, আপনি তা সম্পূর্ণরূপে জ্বালিয়ে-পুড়িয়ে নিশ্চিহ্ন করে দিন। আমার দেহ, মন ও রূহকে পবিত্র ও সুস্থ করে দিন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

সেহের মাশমুম-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: নাক, কপাল, মাথা, বুক ও পেট

© 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 কাহফ 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