আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত | এমবিবিএস শিক্ষার্থী, কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ

তাবীয়া (অনুসরণকারী জিন) ও বংশগত জিন শরীর থেকে বিচ্ছিন্ন করার রুকইয়াহ

'তাবীয়া' (التابعة) হলো এমন এক প্রকার জিন বা পরী, যা ছোটবেলা থেকে বা বংশগতভাবে মানুষের পিছু নেয় এবং বিয়ে, গর্ভধারণ, রিযিক বা জীবনের গুরুত্বপূর্ণ কাজে প্রতিনিয়ত বাধা সৃষ্টি করে। এই রুকইয়াহটি তাবীয়া ও বংশগত জিনকে শরীর থেকে চিরতরে বিচ্ছিন্ন করার জন্য অত্যন্ত ফলপ্রসূ।

১. সূরা আল-ফাতিহা ও আল-বাকারা (১-৫)

নিয়ম: ৩ বার পড়বেন

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۝
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ۝ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ ۝ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ
نَسْتَعِينُ ۝ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ۝ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ
عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ

যাবতীয় প্রশংসা জগতসমূহের প্রতিপালক আল্লাহর জন্য। যিনি অনন্ত করুণাময়, পরম দয়ালু। যিনি বিচার দিনের মালিক। আমরা কেবল আপনারই ইবাদত করি এবং কেবল আপনারই কাছে সাহায্য প্রার্থনা করি। আমাদেরকে সরল পথ দেখান। তাদের পথ, যাদেরকে আপনি নেয়ামত দান করেছেন; তাদের পথ নয়, যারা আপনার ক্রোধের শিকার এবং যারা পথভ্রষ্ট।

الم ۝ ذَٰلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ ۛ فِيهِ ۛ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ۝ الَّذِينَ

يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ ۝

وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِن قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ

يُوقِنُونَ ۝ أُولَٰئِكَ عَلَىٰ هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

আলিফ-লাম-মীম। এই সেই কিতাব, যাতে কোনো সন্দেহ নেই, মুত্তাকীদের জন্য পথনির্দেশ। যারা গায়েবের প্রতি ঈমান আনে, সালাত কায়েম করে এবং আমি তাদেরকে যা দিয়েছি তা থেকে ব্যয় করে। এবং আপনার প্রতি যা নাজিল হয়েছে ও আপনার পূর্বে যা নাজিল হয়েছে তার প্রতি যারা ঈমান আনে, আর আখেরাতের প্রতি তারা দৃঢ় বিশ্বাস রাখে। তারাই তাদের রবের পক্ষ থেকে হেদায়াতের ওপর রয়েছে এবং তারাই সফলকাম।

২. তাবীয়ার জাদুর প্রভাব ধ্বংসের আয়াত

নিয়ম: ৩ অথবা ৭ বার পড়বেন

وَاتَّبَعُوا مَا تَتْلُو الشَّيَاطِينُ عَلَىٰ مُلْكِ سُلَيْمَانَ ۖ وَمَا كَفَرَ سُلَيْمَانُ

وَلَٰكِنَّ الشَّيَاطِينَ كَفَرُوا يُعَلِّمُونَ النَّاسَ السِّحْرَ ... وَمَا هُم

بِضَارِّينَ بِهِ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۚ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا

يَنفَعُهُمْ ۚ

আর সুলাইমানের রাজত্বে শয়তানরা যা আবৃত্তি করত, তারা তারই অনুসরণ করল। সুলাইমান কুফরি করেননি, বরং শয়তানরাই কুফরি করেছিল; তারা মানুষকে জাদু শিক্ষা দিত... অথচ আল্লাহর অনুমতি ছাড়া তারা তা দিয়ে কারও কোনো ক্ষতি করতে পারত না। আর তারা এমন কিছু শিখত যা তাদের ক্ষতি করত এবং তাদের কোনো উপকারে আসত না। (সূরা বাকারা: ১০২)

৩. আসমানি প্রহরা ও জিনের সুরক্ষাপ্রাচীর ভাঙার আয়াত

নিয়ম: ৩ অথবা ৭ বার পড়বেন

وَالصَّافَّاتِ صَفًّا ۝ فَالزَّاجِرَاتِ زَجْرًا ۝ فَالتَّالِيَاتِ ذِكْرًا ۝

إِنَّ إِلَٰهَكُمْ لَوَاحِدٌ ۝ رَّبُّ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَرَبُّ

الْمَشَارِقِ ۝ إِنَّا زَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِزِينَةٍ الْكَوَاكِبِ ۝ وَحِفْظًا

مِّن كُلِّ شَيْطَانٍ مَّارِدٍ ۝ لَّا يَسَّمَّعُونَ إِلَى الْمَلَإِ الْأَعْلَىٰ وَيُقْذَفُونَ

مِن كُلِّ جَانِبٍ ۝ دُحُورًا ۖ وَلَهُمْ عَذَابٌ وَاصِبٌ ۝ إِلَّا مَنْ

خَطِفَ الْخَطْفَةَ فَأَتْبَعَهُ شِهَابٌ ثَاقِبٌ

শপথ সারিবদ্ধ ফেরেশতাদের, শপথ কঠোর ধমকদানকারী ফেরেশতাদের, শপথ স্মরণিকা পাঠকারী ফেরেশতাদের; নিশ্চয়ই তোমাদের ইলাহ এক। যিনি আকাশমণ্ডল, পৃথিবী ও এ দুয়ের অন্তর্বর্তী সবকিছুর এবং পূর্ব দিকসমূহের প্রতিপালক। আমি নিকটবর্তী আকাশকে নক্ষত্ররাজির সৌন্দর্য দ্বারা সুশোভিত করেছি। এবং প্রত্যেক বিদ্রোহী শয়তান থেকে সুরক্ষিত করেছি। তারা ঊর্ধ্বজগতের আলোচনা শুনতে পায় না এবং তাদেরকে সব দিক থেকে বিতাড়নের উদ্দেশ্যে উল্কা নিক্ষেপ করা হয়; আর তাদের জন্য রয়েছে অবিরাম শাস্তি। তবে কেউ হঠাৎ কিছু শুনে ফেললে প্রদীপ্ত উল্কাপিন্ড তার পিছু নেয়। (সূরা আস-সাফফাত: ১-১০)

وَالسَّمَاءِ وَالطَّارِقِ ۝ وَمَا أَدْرَاكَ مَا الطَّارِقُ ۝ النَّجْمُ الثَّاقِبُ

۝ إِن كُلُّ نَفْسٍ لَّمَّا عَلَيْهَا حَافِظٌ

শপথ আকাশের এবং রাতের বেলায় আগমনকারীর। আর তুমি কি জানো রাতের বেলায় আগমনকারী কী? তা হলো দীপ্তিমান নক্ষত্র। প্রত্যেক আত্মার ওপরই একজন সুরক্ষাকারী (ফেরেশতা) নিযুক্ত রয়েছে। (সূরা আত-তারিক: ১-৪)

৪. তাবীয়া বা জিনের সাথে সম্পর্ক ছিন্ন করার আয়াত

নিয়ম: বারবার পড়বেন (অন্তত ৭ বার)

إِذْ تَبَرَّأَ الَّذِينَ اتُّبِعُوا مِنَ الَّذِينَ اتَّبَعُوا وَرَأَوُا الْعَذَابَ وَتَقَطَّعَتْ بِهِمُ الْأَسْبَابُ

যখন অনুসরণীয় ব্যক্তিরা অনুসরণকারীদের থেকে নিজেদের মুক্ত ঘোষণা করবে এবং তারা শাস্তি দেখতে পাবে, আর তাদের মধ্যকার সব সম্পর্ক ছিন্ন হয়ে যাবে। (সূরা বাকারা: ১৬৬)

وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ ۚ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ

এবং তোমরা শয়তানের পদাঙ্ক অনুসরণ কোরো না; নিশ্চয়ই সে তোমাদের প্রকাশ্য শত্রু। (সূরা বাকারা: ১৬৮)

قَوْلٌ مَّعْرُوفٌ وَمَغْفِرَةٌ خَيْرٌ مِّن صَدَقَةٍ يَتْبَعُهَا أَذًى ۗ وَاللَّهُ غَنِيٌّ حَلِيمٌ ۝ وَاللَّهُ مِن وَرَائِهِم مُّحِيطٌ

উত্তম কথা ও ক্ষমা প্রদর্শন সেই দান অপেক্ষা শ্রেয়, যার অনুগামী হয় কষ্ট (তাবীয়ার কুপ্রভাব)। আল্লাহ অভাবমুক্ত ও সহনশীল। (সূরা বাকারা: ২৬৩) এবং আল্লাহ তাদেরকে চারদিক থেকে পরিবেষ্টন করে আছেন। (সূরা আল-বুরুজ: ২০)

৫. তাবীয়া বা অনুগামী জিনের গিঁট ধ্বংস ও শরীর থেকে বিচ্ছিন্ন করার দোয়া

নিয়ম: বারবার পড়বেন (৭ অথবা ২১ বার)

بِسْمِ اللَّهِ وَبِكَلِمَاتِهِ تُدَمَّرُ كُلُّ عُقْدَةٍ تَتْبَعُهَا التَّابِعَةُ. بِسْمِ اللَّهِ

وَبِكَلِمَاتِهِ تُفَكُّ كُلُّ عُقْدَةٍ رَبَطَتْهَا التَّابِعَةُ.

আল্লাহর নামে এবং তাঁর পরিপূর্ণ বাণীসমূহের উসিলায় প্রতিটি এমন গিঁট ধ্বংস হয়ে যাক, যার পেছনে তাবীয়া (অনুসরণকারী জিন) লেগে আছে। আল্লাহর নামে তাবীয়ার লাগানো সমস্ত জাদুর গিঁট খুলে যাক।

بِسْمِ اللَّهِ وَبِكَلِمَاتِهِ تُقْطَعُ كُلُّ عُقْدَةٍ مَرْبُوطَةٍ بِالتَّابِعَةِ. بِسْمِ اللَّهِ

وَبِكَلِمَاتِهِ تَنْفَصِلُ كُلُّ تَابِعَةٍ عَنْ هَذَا الْجَسَدِ.

আল্লাহর নামে এবং তাঁর বাণীসমূহের উসিলায় তাবীয়ার সাথে যুক্ত থাকা প্রতিটি গিঁট ছিন্নভিন্ন হয়ে যাক। আল্লাহর নামে এবং তাঁর বাণীসমূহের উসিলায় এই শরীর থেকে সকল তাবীয়া (অনুসরণকারী জিন বা পরী) চিরতরে বিচ্ছিন্ন হয়ে যাক।

بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِي الْجَسَدَ مِنْ كُلِّ تَابِعَةٍ آذَتْهُ وَسَحَرَتْهُ وَعَقَدَتْ.

تَنْفَصِلُ كُلُّ تَابِعَةٍ عَنِ الْجَسَدِ بِأَمْرِ اللَّهِ.

আল্লাহর নামে আমি এই শরীরকে রুকইয়াহ করছি প্রতিটি ওই তাবীয়া থেকে, যে কষ্ট দিয়েছে, জাদু করেছে এবং গিঁট লাগিয়েছে। আল্লাহর আদেশে সকল তাবীয়া শরীর থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যাক।

৬. আরোগ্য ও শয়তানের শাস্তির আয়াত

নিয়ম: ৩ অথবা ৭ বার পড়বেন

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

আমি কোরআন অবতীর্ণ করি, যা মুমিনদের জন্য আরোগ্য ও রহমত। (সূরা আল-ইসরা: ৮২)

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ۝ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُؤْمِنِينَ

আর যখন আমি অসুস্থ হই, তখন তিনিই আমাকে সুস্থতা দান করেন। এবং তিনি মুমিন সম্প্রদায়ের অন্তরসমূহকে প্রশান্ত ও আরোগ্য দান করবেন। (সূরা আশ-শু'আরা: ৮০ এবং সূরা আত-তাওবা: ১৪)

أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ يُجَادِلُونَ فِي آيَاتِ اللَّهِ أَنَّى يُصْرَفُونَ ۝ إِذِ

الْأَغْلَالُ فِي أَعْنَاقِهِمْ وَالسَّلَاسِلُ يُسْحَبُونَ

তুমি কি তাদেরকে দেখোনি যারা আল্লাহর আয়াতসমূহ সম্পর্কে বিতর্কে লিপ্ত হয়? তারা কীভাবে সত্য থেকে বিমুখ হচ্ছে? যখন তাদের গলদেশে বেড়ি থাকবে এবং শিকল দিয়ে তাদেরকে টেনে হিঁচড়ে নেওয়া হবে। (সূরা গাফির: ৬৯, ৭১)

📌 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

আপনি যে সমস্যাগুলো থেকে বের হতে চান অথবা যে রোগ থেকে সুস্থতা লাভ করতে চান সেই সমস্যা ও রোগ গুলোকে ১, ২, ৩, এভাবে নাম্বার দিয়ে সিরিয়াল অনুযায়ী প্রথমে নোট ডাউন করে নিবেন। পরবর্তীতে এক নম্বরে যে সমস্যা বা রোগটি থাকবে সেটার জন্য একদিন ৩০ মিনিট আপনি নিজেই রুকইয়াহ করবেন, দ্বিতীয় নম্বরে যে সমস্যা বা রোগটি থাকবে সেটার জন্য দ্বিতীয় দিন ৩০ মিনিট রুকইয়াহ করবেন। তৃতীয় দিন তৃতীয় সমস্যা বা রোগটির জন্য, চতুর্থ দিন চতুর্থ সমস্যা বা রোগের জন্য। এভাবে সিরিয়াল অনুযায়ী...

নিজেই নিজের রুকইয়াহ করার নিয়ম

"হে আল্লাহ আমার **তাবীয়া (অনুসরণকারী জিন বা পরী), বংশগত জিন, জাদু, শারীরিক ও মানসিক বাধা এবং এর** সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, জ্বীন, শরীরের ভিতরে ও বাইরে থাকা শয়তান জ্বীন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন"

উপরের এই বাংলা দোয়াটি ১৫ মিনিট পাঠ করবেন। আর বাকি ১৫ মিনিট সূরা ফাতিহা, ফালাক এবং নাস পাঠ করবেন। (অথবা তাবীয়া ও বংশগত জিন বিচ্ছিন্ন করার উপরের বিশেষ দোয়াগুলো পড়বেন)।

এভাবে বাংলা ১৫ মিনিট দোয়া এবং ১৫ মিনিট কুরআনের আয়াত পাঠ করে মোট ৩০ মিনিট রুকইয়াহ শেষ করার পর পানি, মধু, গোলাপজল, অলিভ অয়েল, সিদর পাতা, এগুলোতে ফুঁ দিয়ে মিশিয়ে ফুঁ দিবেন।

এরপর করার ফলে আপনার নিজের রুকইয়াহও হলো আবার সাথে সাথে আপনার পড়া পানি, পড়া মধু, পড়া তেল ইত্যাদি সব সাপ্লিমেন্ট ব্যবহারের জন্য তৈরি হয়ে গেল।

সাপ্লিমেন্ট ব্যবহার করার নিয়ম

আপনি রুকইয়াহ করে যে পড়া পানি তৈরি করেছেন সেখান থেকে আধা লিটার পড়া পানি নিয়ে তাতে পরিমাণ মতো এবং স্বাদ মতো লেবুর রস, মধু, সিদর পাতা মিশিয়ে শরবত বানিয়ে পুরোটা খেয়ে আপনার জন্য সাপোর্টিভ রুকইয়াহ অ্যাক্টিভ করবেন।

সাজেস্টেড অডিও: তাবীয়া (অনুসরণকারী জিন) ও বংশগত জিন ধ্বংস এবং শরীর থেকে বিচ্ছিন্ন করার রুকইয়াহ।

রুকইয়াহ গোসল করবেন সপ্তাহে ১ দিন

গোসলের নিয়ম: এক বালতি গোসলের পানি নিন। তাতে ১ লিটার পড়া পানি, এক চামচ পিঙ্ক সল্ট, ১০-১৫ চামচ গোলাপজল এবং ১ থেকে ৩ চামচ অলিভ অয়েল এবং সাতটি সিদর পাতা বেটে পেস্ট করে পানিতে মিশিয়ে ফেলুন।

এরপর এই ১ বালতি পানি থেকে আরেক বালতি পানি আপনার মাথার উপর থেকে আস্তে আস্তে ঢালবেন এবং পুরো শরীর ম্যাসাজ করবেন। পরবর্তীতে নরমাল ফ্রেশ পানি দিয়ে গোসল করে শরীর পরিষ্কার করে নিবেন।

পড়া অলিভ অয়েল ব্যবহার করবেন

গোসলের পর এবং রাতে ঘুমানোর আগে পুরো শরীরে পড়া অলিভ অয়েল মেখে নিবেন। বিশেষ করে আপনার শরীরের যে সকল জায়গায় ব্যথা করে, জ্বালাপোড়া করে এবং ফুসকুড়ি সেসব স্থানে ঐ পড়া অলিভ অয়েল দিয়ে ম্যাসাজ করবেন।

পড়া পানি দিয়ে মুখ ধোবেন / স্প্রে করবেন

যখন আপনার বাসায় স্প্রে করবেন, তখন ঐ পানি দিয়ে স্প্রে করা হবে এবং পড়া পানি মিশিয়ে নিয়ে তা দিয়ে বাসার ফ্লোর মুছে নিবেন। একটি স্প্রে বোতলে পড়া পানি এবং সুগন্ধি ছাড়া এমন আতর মিশিয়ে বাসায় স্প্রে করবেন।

আমল

সূরা কফ ৩ বার রাতে, সকালে সূরা ইয়াসিন, সন্ধ্যায় সূরা ওয়াকিয়া।

সামর্থ্য অনুযায়ী সুন্নতের নিয়তে সাদাকাহ করবেন

নিয়মিত মাসনুন আমল করার পাশাপাশি নিজের সামর্থ্য অনুযায়ী সুন্নতের নিয়তে সাদাকাহ আদায় করবেন।