AS-SUNNAH
Health Care

আশিক জিনের সেহেরের গিট

রুকইয়াহ প্রোটোকল

জ্বিন ১১টি

সুন্নাহের সাথে, সুস্থতার পথে।

আস-সুন্নাহ হেলথ কেয়ার

As Sunnah Health Care

সম্পাদনা ও প্রকাশনা তত্ত্বাবধানে: রাক্বী এইচ এম মোশাররফ হুসাইন

CEO, As Sunnah Health Care

www.assunnahealth.com | অ্যাপয়েন্টমেন্ট: 01313-882464

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

✦ ✦ ✦

রুকইয়াহ প্রোটোকল

আশিক জিনের সেহেরের গিট

আশিক জিনের বাঁধা জাদুর গিট, তালা ও শিকল ধ্বংসের রুকইয়াহ প্রোটোকল

✦ ✦ ✦

AS-SUNNAH Health Care
www.assunnahealth.com

সূচিপত্র

1	ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল
2	শুরু করার দোয়া
3	জিন ও শয়তানের প্রতি সতর্কবার্তা ও শাস্তির আয়াত
4	সেহেরের গিট, শিকল ও তালা ধ্বংসের আয়াত
5	শরীর থেকে বের হওয়া ও পবিত্রতার আয়াত
6	বিশেষ দোয়া — আশিক জিনের সেহেরের গিট
7	সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
8	সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
9	সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
10	দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

আশিক জিন কখনো কখনো নিজের আসক্তি ধরে রাখতে জাদুর সাহায্য নেয় — শরীরে, পেট-জরায়ুতে বা পায়ের পাতায় গিট বেঁধে, তালা লাগিয়ে বা শিকলের মতো বাঁধনে জড়িয়ে জীবনের অগ্রগতি থামিয়ে রাখে। এই প্রোটোকলটি বিশেষভাবে সেই গিট, তালা ও শিকল ধরনের সেহের ভাঙার জন্য — বিয়ে-চাকরি-পড়াশোনায় বারবার একই জায়গায় আটকে যাওয়া, পরিবারে অকারণ বিচ্ছেদ, বা শরীরে ভার-বাঁধা অনুভূতির ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। জীবনের প্রতিটি বাধাই জাদুর কারণে নয় — বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই নয়। তবে আলামত মিললে এই আমলগুলো ধৈর্য ধরে, ধারাবাহিকভাবে চালিয়ে যান।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- কোনো ভালো কাজ, বিয়ে বা সিদ্ধান্তের ঠিক আগে বারবার একই রকম অদ্ভুত বাধায় সব ভেঙে যাওয়া
- চাকরি, পড়াশোনা বা কাজে বিশেষ কারণ ছাড়াই ধারাবাহিকভাবে অগ্রগতি থমকে যাওয়া
- পেট বা জরায়ুতে দীর্ঘদিনের অস্বস্তি বা ব্যথা, যার চিকিৎসাগত কারণ পাওয়া যাচ্ছে না
- স্বামী-স্ত্রী বা পরিবারের সদস্যদের মধ্যে ছোট ছোট কারণে বারবার সম্পর্ক ভেঙে যাওয়া
- শরীরে শিকল বা ভারী বাঁধনের মতো আটকে থাকা অনুভূতি, বিশেষত হাত-পায়ে

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 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)

জিন ও শয়তানের প্রতি সতর্কবার্তা ও শাস্তির আয়াত

স্পষ্ট উচ্চারণে পড়ুন। শরীরে প্রতিক্রিয়া এলে থামবেন না — পড়া চালিয়ে যান।

১ **সূরা আর-রহমান : ৩৩-৩৫**

يٰمَعۡشَرَ الۡجِنِّ وَالۡاِنۡسِ اِنِ اسۡتَطَعۡتُمۡ اَنۡ تَنۡفُذُوۡا مِنۡ اَقۡطَارِ السَّمٰوٰتِ
وَالۡاَرۡضِ فَانۡفُذُوۡا ؕ لَا تَنۡفُذُوۡنَ اِلَّا بِسُلۡطٰنٍ ﴿۳۳﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا
تُكَذِّبٰنِ ﴿۳۴﴾ يُرۡسَلُ عَلَيۡكُمَا شُوَاظٌ مِّنۡ نَّارٍ ۙ وَّنُحَاسٌ فَلَا تَنۡتَصِرٰنِ ﴿۳۵﴾

হে জিন ও মানবকূল, নভোমন্ডল ও ভূমন্ডলের প্রান্ত অতিক্রম করা যদি তোমাদের সাধ্যে কুলায়, তবে অতিক্রম কর। কিন্তু ছাড়পত্র ব্যতীত তোমরা তা অতিক্রম করতে পারবে না। অতএব, তোমরা উভয়ে তোমাদের পালনকর্তার কোন কোন অবদানকে অস্বীকার করবে? ছাড়া হবে তোমাদের প্রতি অগ্নিস্ফুলিঙ্গ ও ধুম্রকুঞ্জ তখন তোমরা সেসব প্রতিহত করতে পারবে না।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: জিন ও শয়তানকে আল্লাহর ক্ষমতার সামনে অক্ষম ঘোষণা করা

সূরা ইবরাহীম : ১৫-১৭

وَاسْتَفْتَحُوا وَخَابَ كُلُّ جَبَّارٍ عَنِيدٍ ﴿١٥﴾ مِّن وَرَائِهِ جَهَنَّمُ وَيُسْقَىٰ مِن

مَّاءٍ صَدِيدٍ ﴿١٦﴾ يَتَجَرَّعُهُ وَلَا يَكَادُ يُسِيغُهُ وَيَأْتِيهِ الْمَوْتُ مِن كُلِّ

صلے

مَكَانٍ وَمَا هُوَ بِمَيِّتٍ وَمِن وَرَائِهِ عَذَابٌ غَلِيظٌ ﴿١٧﴾

পয়গম্বরগণ ফয়সালা চাইতে লাগলেন এবং প্রত্যেক অবাধ্য, হঠকারী ব্যর্থ কাম হল। তার পেছনে দোযখ রয়েছে। তাতে পূঁজ মিশানো পানি পান করানো হবে। ঢোক গিলে তা পান করবে। এবং গলার ভিতরে প্রবেশ করতে পারবে না। প্রতি দিক থেকে তার কাছে মৃত্যু আগমন করবে এবং সে মরবে না। তার পশ্চাতেও রয়েছে কঠোর আযাব।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: অবাধ্য জিন-শয়তানের পরিণতি স্মরণ করিয়ে তাকে দুর্বল করা

সেহেরের গিট, শিকল ও তালা ধ্বংসের আয়াত

গিট-শিকল-তালা সংক্রান্ত অংশে এই আয়াতগুলো বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

৩ **সূরা আল-কাহফ : ২১**

وَكَذٰلِكَ أَعْثَرْنَا عَلَيْهِمْ لِيَعْلَمُوا أَنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَأَنَّ السَّاعَةَ لَا رَيْبَ
فِيهَا إِذْ يَتَنَازَعُونَ بَيْنَهُمْ أَمْرَهُمْ ۖ فَقَالُوا ابْنُوا عَلَيْهِم بُنْيَانًا ۖ رَّبُّهُمْ
أَعْلَمُ بِهِمْ ۚ قَالَ الَّذِينَ غَلَبُوا عَلَىٰ أَمْرِهِمْ لَنَتَّخِذَنَّ عَلَيْهِم
مَّسْجِدًا ﴿٢١﴾

এমনিভাবে আমি তাদের খবর প্রকাশ করে দিলাম, যাতে তারা জ্ঞাত হয় যে, আল্লাহর ওয়াদা সত্য এবং কেয়ামতে কোন সন্দেহ নেই। যখন তারা নিজেদের কর্তব্য বিষয়ে পরস্পর বিতর্ক করছিল, তখন তারা বললঃ তাদের উপর সৌধ নির্মাণ কর। তাদের পালনকর্তা তাদের বিষয়ে ভাল জানেন। তাদের কর্তব্য বিষয়ে যাদের মত প্রবল হল, তারা বললঃ আমরা অবশ্যই তাদের স্থানে মসজিদ নির্মান করব।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: জাদুকরের গোপন ঘাঁটি ও আশ্রয়স্থল আল্লাহর সাহায্যে প্রকাশ ও ধ্বংস হওয়া

৪ **সূরা গাফির : ৭১**

إِذِ الْأَغْلَٰلُ فِي أَعْنَاقِهِمْ وَالسَّلَاسِلُ يُسْحَبُونَ ﴿٧١﴾

যখন বেড়িও শৃঙ্খল তাদের গলদেশে পড়বে। তাদেরকে টেনে নিয়ে যাওয়া হবে।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: জাদু ও জিনের শিকল-বাঁধন টেনে হিঁচড়ে শরীর থেকে বের করে দেওয়া

৫ **সূরা ইউনুস : ৮০**

فَلَمَّا جَاءَ السَّحَرَةُ قَالَ لَهُم مُّوسَىٰ أَلْقُوا مَا أَنتُم مُّلْقُونَ ﴿٨٠﴾

তারপর যখন যাদুকররা এল, মূসা তাদেরকে বলল, নিক্ষেপ কর, তোমরা যা কিছু নিক্ষেপ করে থাক।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: মূসা (আ.)-এর জাদু মোকাবিলার ঘটনা স্মরণ করে জাদু বাতিল করা

শরীর থেকে বের হওয়া ও পবিত্রতার আয়াত

শরীরে আটকে থাকা জিন/জাদুর প্রভাব বের হয়ে যাওয়ার এবং শরীর-অন্তর পবিত্র হওয়ার নিয়তে।

৬ **সূরা ক্বফ : ৪২**

يَوْمَ يَسْمَعُونَ الصَّيْحَةَ بِالْحَقِّ ۚ ذٰلِكَ يَوْمُ الْخُرُوجِ ﴿٤٢﴾

যেদিন মানুষ নিশ্চিত সেই ভয়াবহ আওয়াজ শুনতে পাবে, সেদিনই পুনরুত্থান দিবস।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: শরীরে অবস্থানরত জিনকে বের হয়ে যাওয়ার দিন স্মরণ করিয়ে দেওয়া

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ إِذَا زُلۡزِلَتِ ٱلۡأَرۡضُ زِلۡزَالَهَا ﴿١﴾ وَأَخۡرَجَتِ

ٱلۡأَرۡضُ أَثۡقَالَهَا ﴿٢﴾ وَقَالَ ٱلۡإِنسَٰنُ مَا لَهَا ﴿٣﴾ يَوۡمَئِذٖ تُحَدِّثُ

أَخۡبَارَهَا ﴿٤﴾ بِأَنَّ رَبَّكَ أَوۡحَىٰ لَهَا ﴿٥﴾ يَوۡمَئِذٖ يَصۡدُرُ ٱلنَّاسُ أَشۡتَاتٗا

لِّيُرَوۡاْ أَعۡمَٰلَهُمۡ ﴿٦﴾ فَمَن يَعۡمَلۡ مِثۡقَالَ ذَرَّةٍ خَيۡرٗا يَرَهُۥ ﴿٧﴾ وَمَن

يَعۡمَلۡ مِثۡقَالَ ذَرَّةٖ شَرّٗا يَرَهُۥ ﴿٨﴾

যখন পৃথিবী তার কম্পনে প্রকম্পিত হবে, যখন সে তার বোঝা বের করে দেবে। এবং মানুষ বলবে, এর কি হল ? সেদিন সে তার বৃত্তান্ত বর্ণনা করবে, কারণ, আপনার পালনকর্তা তাকে আদেশ করবেন। সেদিন মানুষ বিভিন্ন দলে প্রকাশ পাবে, যাতে তাদেরকে তাদের কৃতকর্ম দেখানো হয়। অতঃপর কেউ অণু পরিমাণ সৎকর্ম করলে তা দেখতে পাবে এবং কেউ অণু পরিমাণ অসৎকর্ম করলে তাও দেখতে পাবে।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

নিয়ত: শরীর ও রূহ প্রতিটি অনিষ্ট থেকে পবিত্র হওয়া, ভালো-মন্দ কাজের হিসাব স্মরণ করা

বিশেষ দোয়া — আশিক জিনের সেহেরের গিট

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ عَلَى جَسَدِي

> হে আল্লাহ! আমার শরীরে থাকা সমস্ত সেহের জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

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

أُخْرُجْ عُيُونُ الشَّيَاطِينِ، بِسْمِ اللَّهِ تَخْرُجُ عَيْنُ الْعَاشِقِ الْخَبِيثِ. اللَّهُ أَكْبَرُ عَلَى كُلِّ عَاشِقٍ خَبِيثٍ. اللَّهُ أَكْبَرُ عَلَى كُلِّ خَادِمِ سِحْرٍ عَاشِقٍ. مُتَمَسِّكٌ بِالْجَسَدِ عَنِيدٌ. خَادِمُ سِحْرٍ خَبِيثٌ. عَاشِقٌ خَبِيثٌ، فَرَّقَ بَيْنَ الْأَزْوَاجِ، فَرَّقَ بَيْنَ الْأُسْرَةِ، فَرَّقَ بَيْنَ الْأُمِّ وَأَوْلَادِهَا، عَاشِقٌ عَنِيدٌ، دَمِّرْهُ يَا رَبِّ تَدْمِيرًا.

> শয়তানদের চোখ বেরিয়ে যাক, আল্লাহর নামে খবিস আশিকের চোখ বেরিয়ে যাক। প্রতিটি খবিস আশিক জিনের বিরুদ্ধে আল্লাহ মহান। প্রতিটি আশিক জাদুর খাদেমের বিরুদ্ধে আল্লাহ মহান। যে শরীরের সাথে জেদ ধরে লেগে আছে, সেই অবাধ্য খবিস জাদুর খাদেম, খবিস আশিক — যে স্বামী-স্ত্রী, পরিবার এবং মা-সন্তানের মাঝে বিচ্ছেদ ঘটিয়েছে — হে আমার রব, তাকে সম্পূর্ণভাবে ধ্বংস করে দিন।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

حَرَّجْتُ بِاللَّهِ عَلَى الْجَانِّ اسْمَعُوا وَأَطِيعُوا لِلَّهِ.

> আমি আল্লাহর নামে জিনদের সতর্ক করছি — তোমরা শোনো এবং আল্লাহর আনুগত্য করো।

পাঠসংখ্যা: বারবার

بِسْمِ اللَّهِ تُحَلُّ عُقَدُ الْعِشْقِ الْكَبِيرَةُ فِي الْأَقْدَامِ. افْتَحْ يَا رَبَّنَا مَا أَغْلَقَهُ الشَّيَاطِينُ. بِسْمِ اللَّهِ تُفْتَحُ الْأَقْفَالُ، تُفْتَحُ الْأَقْفَالُ الْكَبِيرَةُ عَلَى الْأَصَابِعِ، يُفْتَحُ بِسْمِ اللَّهِ. كُلُّ الْأَقْفَالِ عَلَى الْأَصَابِعِ تُفْتَحُ بِسْمِ اللَّهِ. تَمْنَعُ خُرُوجَ السِّحْرِ، تَمْنَعُ خُرُوجَ الشَّيْطَانِ، تُفْتَحُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ.

> আল্লাহর নামে পায়ে বাঁধা আশিকের বড় গিটগুলো খুলে যাক। হে আমাদের রব, শয়তান যা বন্ধ করে রেখেছে তা খুলে দিন। আল্লাহর নামে তালাগুলো খুলুক, আঙুলের উপর থাকা বড় তালাগুলো খুলুক। যেসব তালা জাদু ও শয়তান বের হতে বাধা দিচ্ছে, তা আল্লাহর কালিমার মাধ্যমে খুলে দেওয়া হোক।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

سَلَاسِلُ السِّحْرِ الْمَرْبُوطَةُ بِأَهْلِهِ، الْمَرْبُوطَةُ بِبَيْتِهِمْ. سَلَاسِلُ السِّحْرِ الْكَبِيرَةُ الْمَرْبُوطَةُ بِهِمْ تُقْطَعُ بِسْمِ اللَّهِ. السِّحْرِ الْكَبِيرَةُ، تُقْطَعُ بِسْمِ اللَّهِ.

> পরিবার ও ঘরের সাথে যুক্ত জাদুর শিকলগুলো আল্লাহর নামে কাটা হোক। তাদের সাথে যুক্ত জাদুর বড় শিকলগুলো আল্লাহর নামে কেটে দেওয়া হোক।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

دَمِّرْ يَا رَبَّنَا كُلَّ كَهْفٍ وَحِصْنٍ وَمَخْبَإٍ. دَمِّرْ مَخَابِئَهُمْ وَحُصُونَهُمْ. كُلَّ رَبْطٍ بِسْمِ اللَّهِ يُفَكُّ كُلُّ ارْتِبَاطٍ وَاقْتِرَانٍ. بِسْمِ اللَّهِ يَبْطُلُ كُلُّ سِحْرٍ. بِسْمِ اللَّهِ يَخْرُجُ كُلُّ أَذًى. اللَّهُ أَكْبَرُ عَلَى كُلِّ عُقْدَةٍ لِلتَّعْطِيلِ. يَسِّرْ يَا رَبَّنَا مَا عَطَّلَهُ الشَّيَاطِينُ.

> হে আমাদের রব, প্রতিটি গুহা, দুর্গ ও লুকানোর স্থান ধ্বংস করে দিন। তাদের আশ্রয়স্থল ও দুর্গগুলো ধ্বংস করুন। আল্লাহর নামে সমস্ত সংযোগ ও বন্ধন খুলে দেওয়া হোক। আল্লাহর নামে সমস্ত জাদু বাতিল হয়ে যাক। আল্লাহর নামে সমস্ত ক্ষতিকর জিনিস বের হয়ে যাক। জীবন থমকে দেওয়া প্রতিটি গিটের বিরুদ্ধে আল্লাহ মহান। হে আমাদের রব, শয়তান যা আটকে রেখেছে তা সহজ করে দিন।

পাঠসংখ্যা: উৎসে এই দোয়ার ঠিক পরেই সূরা কাহফ ১৮:২১-এর একাংশ হুবহু উদ্ধৃত ছিল ('وَكَذٰلِكَ أَعْثَرْنَا عَلَيْهِمْ...') — সেই
একাধিকবার কুরআনি অংশটি এখানে পুনরাবৃত্তি না করে উপরে আলাদা ref কার্ড (১৮:২১) হিসেবে বসানো হয়েছে।

دَمِّرْ يَا رَبَّنَا أَسْحَارًا كَبِيرَةً، عُقَدًا كَبِيرَةً فِي الرَّحِمِ، مَعْقُودَةً عَلَى الشَّعْرِ وَالْإِبَرِ. عُقَدٌ كَبِيرَةٌ فِي الْأَرْحَامِ وَالْبَطْنِ، مَعْقُودَةً عَلَى الشَّعْرِ وَالْإِبَرِ. اللَّهُ أَكْبَرُ عَلَى الْعُقَدِ الْكَبِيرَةِ. بِسْمِ اللَّهِ تُحَلُّ كُلُّ الْعُقَدِ.

> হে আমাদের রব, বড় বড় জাদু ধ্বংস করে দিন — জরায়ুতে বাঁধা বড় গিটগুলো, যা চুল ও সুঁচের মাধ্যমে বাঁধা হয়েছে। জরায়ু ও পেটে থাকা বড় গিটগুলোর বিরুদ্ধে আল্লাহ মহান। আল্লাহর নামে সমস্ত গিট খুলে যাক।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

طَهِّرْ صُدُورَهُمْ وَبُطُونَهُمْ وَأَرْحَامَهُمْ. طَهِّرْ يَا رَبَّنَا الصُّدُورَ تَطْهِيرًا. اللَّهُمَّ أَبْطِلْ سِحْرًا وَحُلَّ عُقْدَةً وَفُكَّ رَبْطًا وَأَخْرِجْ عُيُونًا وَمَسًّا وَحَسَدًا بِحَوْلِكَ وَقُدْرَتِكَ يَا عَزِيزُ يَا قَدِيرُ. سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ. وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ. وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ.

> তাদের বুক, পেট ও জরায়ু পবিত্র করে দিন। হে আমাদের রব, বুকগুলো সম্পূর্ণরূপে পবিত্র করে দিন। হে আল্লাহ, আপনার শক্তি ও ক্ষমতায় জাদু বাতিল করুন, গিট খুলে দিন, বন্ধন মুক্ত করুন এবং কুদৃষ্টি, জিনের স্পর্শ ও হাসাদ বের করে দিন — হে পরাক্রমশালী, হে সর্বশক্তিমান। আপনার রব, সম্মানের অধিকারী, তারা যা বর্ণনা করে তা থেকে তিনি পবিত্র। রাসূলদের প্রতি শান্তি বর্ষিত হোক। আর সকল প্রশংসা সৃষ্টিকুলের রব আল্লাহর জন্য।

পাঠসংখ্যা: সমাপ্তিতে একবার

সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

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

১ **সূরা আল-ইখলাস : ১-৪**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ 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

২ **সূরা আল-ফালাক : ১-৫**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ 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

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﴾ الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي 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)

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।

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 জীবনে বাঁধা প্রতিটি গিট, তালা ও শিকল আপনি নিজ ক্ষমতায় খুলে দিন। আমার আটকে থাকা প্রতিটি পথ সহজ করে দিন, আমার শরীর, পরিবার ও সিদ্ধান্তকে সকল জাদু ও অনিষ্ট থেকে পবিত্র করুন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

আশিক জিনের সেহেরের গিট-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: মাথা, বুক, পেট, জরায়ু-অঞ্চল ও পায়ের তালু-আঙুল

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, দরূদ ১০০ বার

রুকইয়াহ একটি শরয়ী চিকিৎসা পদ্ধতি, প্রয়োজনীয় চিকিৎসার বিকল্প নয়।



আস-সুন্নাহ হেলথ কেয়ার

As Sunnah Health Care

সম্পাদনা ও প্রকাশনা তত্ত্বাবধানে

রাক্বী এইচ এম মোশাররফ হুসাইন

CEO, As Sunnah Health Care

সুন্নাহের সাথে, সুস্থতার পথে।

www.assunnahealth.com | অ্যাপয়েন্টমেন্ট: 01313-882464