AS-SUNNAI
Health Care

স্বপ্নে জাদু নবায়ন

রুকইয়াহ প্রোটোকল

জাদু ১৫টি

সুন্নাহের সাথে, সুস্থতার পথে।

আস-সুন্নাহ হেলথ কেয়ার

As Sunnah Health Care

সম্পাদনা ও প্রকাশনা তত্ত্বাবধানে: রাব্বী এইচ এম মোশাররফ হুসাইন

CEO, As Sunnah Health Care

www.assunnahealth.com | অ্যাপয়েন্টমেন্ট: 01313-882464

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

✦ ✦ ✦

রুকইয়াহ প্রোটোকল

স্বপ্নে জাদু নবায়ন

ঘুমের ঘোরে খাইয়ে জাদুর প্রভাব নতুন করার প্রচেষ্টা ও তার প্রতিরোধ

✦ ✦ ✦

AS-SUNNAH Health Care
www.assunnahealth.com

সূচিপত্র

1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

2 শুরু করার দোয়া

3 শয়তানের চক্রান্ত দুর্বল জানার আয়াত

4 ঘুমের প্রস্তুতি ও তাৎক্ষণিক প্রতিরোধ

5 বিশেষ দোয়া — স্বপ্নে জাদু নবায়ন

6 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

7 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

8 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল

9 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

রুকইয়াহ শুরুর পর শরীরে থাকা জাদুর প্রভাব যখন দুর্বল হতে থাকে, তখন শয়তান বা জাদুকর অত্যন্ত মরিয়া হয়ে ওঠে। তারা ঘুমের ঘোরে বা স্বপ্নে রোগীকে কিছু খাইয়ে জাদুর প্রভাব নতুন করে নবায়ন (Tajdeed) করার অপচেষ্টা চালায় — মূলত জাদুর শক্তিকে আগের অবস্থায় ফিরিয়ে নেওয়ার একটি চক্রান্ত। রুকইয়াহ চলাকালীন স্বপ্নে বারবার খাওয়ানো বা পান করানোর দৃশ্য দেখলে এবং সাথে সকালে শারীরিক অস্বস্তি যুক্ত থাকলে, এই প্রতিরোধমূলক প্রোটোকল ধারাবাহিকভাবে অনুসরণ করুন। শয়তানের চক্রান্ত যত জোরালোই মনে হোক, তা আল্লাহর তুলনায় অত্যন্ত দুর্বল — দৃঢ় প্রস্তুতি নিয়ে তা প্রতিহত করা সম্ভব।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- স্বপ্নে পরিচিত বা অপরিচিত কাউকে অথবা কোনো প্রাণীকে খাবার/পানীয় খাওয়াতে দেখা
- ঘুমের ঘোরে সরাসরি খাবার না দেখেও কিছু গিলতে বা খেতে বাধ্য হওয়ার তীব্র অনুভূতি হওয়া
- সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর পেট ভরা, ভারী বা ফোলা অনুভব করা
- ঘুম ভাঙার পর ঢেকুর ওঠা এবং মুখে নির্দিষ্ট খাবারের স্বাদ বা তীব্র গন্ধ অনুভব করা
- সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর বমি বমি ভাব বা পেটে তীব্র অস্বস্তিকর ব্যথা অনুভব করা
- রুকইয়াহ চলাকালীন সময়ে, জাদুর প্রভাব দুর্বল হচ্ছে এমন পর্যায়ে এসব লক্ষণ বেড়ে যাওয়া

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)

শয়তানের চক্রান্ত দুর্বল জানার আয়াত

ঘুমানোর আগে দৃঢ় মনোবল নিয়ে এই আয়াতটি পড়ুন, যেন শয়তানের প্রতারণা সম্পর্কে হৃদয়ে সচেতনতা তৈরি হয়।

১ **সূরা আন-নিসা : ৭৬**

الَّذِينَ ءَامَنُوا يُقَٰتِلُونَ فِي سَبِيلِ ٱللَّهِ ۖ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يُقَٰتِلُونَ فِي سَبِيلِ
ٱلطَّٰغُوتِ فَقَٰتِلُوٓا أَوْلِيَآءَ ٱلشَّيْطَٰنِ ۖ إِنَّ كَيْدَ ٱلشَّيْطَٰنِ كَانَ ضَعِيفًا ﴿٧٦﴾

যারা ঈমানদার তারা যে, জেহাদ করে আল্লাহর রাহেই। পক্ষান্তরে যারা কাফের তারা লড়াই করে শয়তানের পক্ষে সুতরাং তোমরা জেহাদ করতে থাক শয়তানের পক্ষালম্বনকারীদের বিরুদ্ধে, (দেখবে) শয়তানের চক্রান্ত একান্তই দুর্বল।

পাঠসংখ্যা: ১ বার পাঠ করুন

নিয়ত: শয়তানের কূটকৌশল অত্যন্ত দুর্বল জেনে দৃঢ় মনোবল নিয়ে ঘুমাতে যাওয়া

ঘুমের প্রস্তুতি ও তাৎক্ষণিক প্রতিরোধ

ঘুমানোর আগে পবিত্র হয়ে ওযু করুন। জলপাই তেল বা কালো কস্তুরী দিয়ে পেট, বুক ও গলায় ভালোভাবে মালিশ করুন — এটি শয়তানের প্রবেশপথে বাধা সৃষ্টি করে। ঘুমানোর আগে মনে মনে দৃঢ় সংকল্প করুন যে স্বপ্নে কেউ জোর করে কিছু খাওয়াতে চাইলে আপনি তা প্রত্যাখ্যান করবেন। বিছানার পাশে রুকইয়াহ করা পানি (সম্ভব হলে সিদর পাতার গুঁড়া ও মধু মেশানো) ঢেকে প্রস্তুত রাখুন। স্বপ্নে বা ঘুমের ঘোরে কেউ জোর করে খাওয়াতে চাইলে সাথে সাথে আউযুবিল্লাহ বা বিসমিল্লাহ বলার চেষ্টা করুন, খাবারটি মুখ থেকে ফেলে দিন এবং জোর করে জেগে ওঠার চেষ্টা করুন। ঘুম ভেঙে গেলে এক মুহূর্তও দেরি না করে প্রস্তুত রাখা পানি প্রচুর পরিমাণে পান করুন। এরপরও পেটে ব্যথা, ভারী অনুভূতি বা মুখে স্বাদ থেকে গেলে গলায় আঙুল দিয়ে বমি করে পেট পরিষ্কার করার চেষ্টা করুন, যাতে জাদুর প্রভাব রক্তে মিশে যাওয়ার আগেই বের হয়ে যায়। পেট পরিষ্কার করার পর সিহর বাতিলের রুকইয়াহ অডিও শুনুন, যা পেটে থাকা অবশিষ্ট প্রভাব ধ্বংস করতে সাহায্য করবে।

বিশেষ দোয়া — স্বপ্নে জাদু নবায়ন

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ عَلَى بَطْنِي

> হে আল্লাহ! আমার পেটে থাকা সমস্ত জাদু জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى بَطْنِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فُكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى بَطْنِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

> আমি অভিশপ্ত শয়তান থেকে আল্লাহর কাছে আশ্রয় প্রার্থনা করছি।

পাঠসংখ্যা: যতবার সম্ভব

স্বপ্নে বা ঘুমের ঘোরে কেউ জোর করে কিছু খাওয়াতে চাইলে সাথে সাথে বলার চেষ্টা করুন

بِسْمِ اللَّهِ

> আল্লাহর নামে।

পাঠসংখ্যা: যতবার সম্ভব

উপরের দোয়ার বিকল্প হিসেবে পড়তে পারেন

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﴾ 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)

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।

> আমি স্বপ্নে যাই দেখি না কেন, আমি কিছু খাবো না। কেউ আমাকে জোর করলেও আমি তা প্রত্যাখ্যান করবো এবং আল্লাহর আশ্রয় প্রার্থনা করবো।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

স্বপ্নে জাদু নবায়ন-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: পেট, বুক ও গলা (জলপাই তেল বা কালো কস্তুরী দিয়ে ঘুমানোর পূর্বে মালিশ করুন)

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