AS-SUNNAI
Health Care

কবরের জাদু

রুকইয়াহ প্রোটোকল

জাদু ১৫টি

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

কবরের জাদু

মাটিতে পোঁতা ও কবর-কেন্দ্রিক জাদু ভাঙার রুকইয়াহ প্রোটোকল

✦ ✦ ✦

AS-SUNNAH Health Care
www.assunnahealth.com

সূচিপত্র

1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

2 শুরু করার দোয়া

3 সিহ্‌রের মূল ভিত্তি ভাঙার আয়াত

4 মাটিতে পোঁতা জাদুর ভিত্তি ও গিঁট ধ্বংসের আয়াত

5 কবরের সাথে সম্পর্কিত জাদু ভাঙার আয়াত

6 বিশেষ দোয়া — কবরের জাদু

7 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

8 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

9 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল

10 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

মাটিতে পোঁতা জাদু ও কবর-কেন্দ্রিক জাদু বলতে বোঝানো হয় এমন সিহ্‌রকে যা মাটির নিচে, ঘরের আশেপাশে বা কবরস্থানের সাথে সম্পর্কিত কোনো স্থানে পুঁতে রাখা হয়েছে বলে সন্দেহ করা হয়। এ ধরনের জাদু প্রায়ই দীর্ঘস্থায়ী শারীরিক ভারী ভাব বা ব্যাখ্যাতীত অস্থিরতার সাথে যুক্ত থাকে। তবে প্রতিটি অব্যাখ্যাত অসুস্থতাই জাদুর কারণে নয় — নিশ্চিত আলামত ছাড়া সন্দেহের বশে এই প্রোটোকল প্রয়োগ করবেন না। আলামত মিললে সম্পূর্ণ মনোযোগ ও ইখলাসের সাথে ধারাবাহিকভাবে তিলাওয়াত চালিয়ে যান।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- বাড়ির আঙিনায় বা জমিতে কিছু পোঁতা আছে বলে সন্দেহ হওয়া
- পায়ে অস্বাভাবিক ভারী ভাব, কাঁপুনি বা অবশভাব অনুভব করা
- মাটি বা কবরের সাথে সম্পর্কিত দুঃস্বপ্ন বারবার দেখা
- নির্দিষ্ট বাড়ি/জমিতে আসার পর থেকে ব্যাখ্যাতীত শারীরিক-মানসিক অস্থিরতা শুরু হওয়া
- দীর্ঘদিন চিকিৎসা করিয়েও কোনো কারণ খুঁজে না পাওয়া

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)

সিহ্‌রের মূল ভিত্তি ভাঙার আয়াত

একবার পড়ুন। জাদু শেখানো-শেখার মূল উৎসকে অস্বীকার করে তার প্রভাব ভাঙার আয়াত হিসেবে পড়ুন।

১ **সূরা আল-বাকারা : ১০২**

وَاتَّبَعُوا مَا تَتْلُوا الشَّيٰطِينُ عَلٰى مُلْكِ سُلَيْمٰنَ ۖ صلے وَمَا كَفَرَ سُلَيْمٰنُ وَلٰكِنَّ
الشَّيٰطِينَ كَفَرُوا يُعَلِّمُونَ النَّاسَ السِّحْرَ وَمَا أُنزِلَ عَلَى الْمَلَكَيْنِ بِبَابِلَ
هٰرُوتَ وَمٰرُوتَ ۚ ج وَمَا يُعَلِّمَانِ مِنْ أَحَدٍ حَتّٰى يَقُولَا إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا
تَكْفُرْ ۖ صلے فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ ۦ بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ ۚ ج وَمَا هُم
بِضَارِّينَ بِهِ ۦ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللّٰهِ ۚ ج وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنفَعُهُمْ
ج وَلَقَدْ عَلِمُوا لَمَنِ اشْتَرٰىهُ مَا لَهُ فِي الْءَاخِرَةِ ۖ قف مِنْ خَلَٰقٍ ۚ ج وَلَبِئْسَ مَا
شَرَوْا بِهِ ۦ أَنفُسَهُمْ ۚ ج لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ ﴿١٠٢﴾

তারা ঐ শাস্ত্রের অনুসরণ করল, যা সুলায়মানের রাজত্ব কালে শয়তানরা আবৃত্তি করত। সুলায়মান কুফর করেনি; শয়তানরাই কুফর করেছিল। তারা মানুষকে জাদুবিদ্যা এবং বাবেল শহরে হারুত ও মারুত দুই ফেরেশতার প্রতি যা অবতীর্ণ হয়েছিল, তা শিক্ষা দিত। তারা উভয়ই একথা না বলে কাউকে শিক্ষা দিত না যে, আমরা পরীক্ষার জন্য; কাজেই তুমি কাফের হয়ো না। অতঃপর তারা তাদের কাছ থেকে এমন জাদু শিখত,

যদ্দ্বারা স্বামী ও স্ত্রীর মধ্যে বিচ্ছেদ ঘটে। তারা আল্লাহর আদেশ ছাড়া তদ্দ্বারা কারও অনিষ্ট করতে পারত না। যা তাদের ক্ষতি করে এবং উপকার না করে, তারা তাই শিখে। তারা ভালরূপে জানে যে, যে কেউ জাদু অবলম্বন করে, তার জন্য পরকালে কোন অংশ নেই। যার বিনিময়ে তারা আত্মবিক্রয় করেছে, তা খুবই মন্দ যদি তারা জানত।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: হারুত-মারুতের মাধ্যমে শেখানো সিহ্‌রের প্রভাব নষ্ট করা

মাটিতে পোঁতা জাদুর ভিত্তি ও গিঁট ধ্বংসের আয়াত

নির্দেশিত বিশেষ অংশগুলো আলাদাভাবে উল্লেখিত সংখ্যক বার পুনরাবৃত্তি করুন — মাটির নিচে পোঁতা জাদুর ভিত্তি ও গিঁট ভাঙার জন্য এই অংশদুটো বিশেষভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

২ **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: ১ বার (একটি অংশ ৩৩ বার পুনরাবৃত্তি)

নিয়ত: মাটির নিচে পোঁতা জাদুর ভিত্তি/গিঁট ভেঙে দেওয়ার জন্য

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ إِذَا زُلْزِلَتِ الْأَرْضُ زِلْزَالَهَا ﴿١﴾ وَأَخْرَجَتِ

الْأَرْضُ أَثْقَالَهَا ﴿٢﴾ وَقَالَ الْإِنسٰنُ مَا لَهَا ﴿٣﴾ يَوْمَئِذٍ تُحَدِّثُ

أَخْبَارَهَا ﴿٤﴾ بِأَنَّ رَبَّكَ أَوْحٰى لَهَا ﴿٥﴾ يَوْمَئِذٍ يَصْدُرُ النَّاسُ أَشْتَاتًا

لِّيُرَوْا أَعْمٰلَهُمْ ﴿٦﴾ فَمَن يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ۜ﴿٧﴾ وَمَن

يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ۜ﴿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: ১ বার (একটি অংশ ৩৩ বার পুনরাবৃত্তি)

নিয়ত: মাটি কম্পিত হয়ে তার ভেতরে লুকানো জাদুর জিনিস বের করে দেওয়ার জন্য

কবরের সাথে সম্পর্কিত জাদু ভাঙার আয়াত

প্রতিটি আয়াত নির্দেশিত সংখ্যক বার পড়ুন। শরীরে কাঁপুনি, ভারী ভাব বা কবর/মাটি সম্পর্কিত দৃশ্য মনে এলে ভয় পাবেন না — এটি জাদুর প্রভাব ভাঙার লক্ষণ হতে পারে, তিলাওয়াত থামাবেন না।

৪ **সূরা আল-হাজ্জ : ৭**

وَأَنَّ السَّاعَةَ ءَاتِيَةٌ لَّا رَيْبَ فِيهَا وَأَنَّ اللَّهَ يَبْعَثُ مَن فِي الْقُبُورِ ﴿٧﴾

এবং এ কারণে যে, কেয়ামত অবশ্যম্ভাবী, এতে সন্দেহ নেই এবং এ কারণে যে, কবরে যারা আছে, আল্লাহ তাদেরকে পুনরুত্থিত করবেন।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: কবরে যা কিছু পোঁতা আছে তার ওপর আল্লাহর কুদরত স্মরণ করিয়ে জাদু নিষ্ক্রিয় করা

৫ **সূরা ফাতির : ২২**

وَمَا يَسْتَوِى الْأَحْيَاءُ وَلَا الْأَمْوٰتُ ۚ إِنَّ اللَّهَ يُسْمِعُ مَن يَشَاءُ ۖ وَمَا أَنتَ

بِمُسْمِعٍ مَّن فِى الْقُبُورِ ﴿٢٢﴾

আরও সমান নয় জীবিত ও মৃত। আল্লাহ শ্রবণ করান যাকে ইচ্ছা। আপনি কবরে শায়িতদেরকে শুনাতে সক্ষম নন।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: কবরে থাকা বস্তুর মাধ্যমে জাদুর প্রভাব অচল ঘোষণা করা

৬ **সূরা আল-ইনফিতার : ৪**

وَإِذَا الْقُبُورُ بُعْثِرَتْ ﴿٤﴾

এবং যখন কবরসমূহ উম্মোচিত হবে,

পাঠসংখ্যা: ২১ বার

নিয়ত: কবর/মাটির নিচে পোঁতা জাদু উন্মোচিত ও ধ্বংস হওয়ার জন্য

৭ **সূরা আল-আদিয়াত : ৯**

۞ أَفَلَا يَعْلَمُ إِذَا بُعْثِرَ مَا فِي الْقُبُورِ ﴿٩﴾

সে কি জানে না, যখন কবরে যা আছে, তা উত্থিত হবে

পাঠসংখ্যা: ২১ বার

নিয়ত: মাটিতে লুকানো জিনিস প্রকাশ পাওয়ার জন্য

৮ **সূরা আত-তাকাসুর : ১-৮**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ أَلْهَىٰكُمُ التَّكَاثُرُ ﴿١﴾ حَتَّىٰ زُرْتُمُ

الْمَقَابِرَ ﴿٢﴾ كَلَّا سَوْفَ تَعْلَمُونَ ﴿٣﴾ ثُمَّ كَلَّا سَوْفَ تَعْلَمُونَ ﴿٤﴾ كَلَّا لَوْ

تَعْلَمُونَ عِلْمَ الْيَقِينِ ﴿٥﴾ لَتَرَوُنَّ الْجَحِيمَ ﴿٦﴾ ثُمَّ لَتَرَوُنَّهَا عَيْنَ

الْيَقِينِ ﴿٧﴾ ثُمَّ لَتُسْـَٔلُنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ ﴿٨﴾

প্রাচুর্যের লালসা তোমাদেরকে গাফেল রাখে, এমনকি, তোমরা কবরস্থানে পৌছে যাও। এটা কখনও উচিত নয়। তোমরা সত্ত্বরই জেনে নেবে। অতঃপর এটা কখনও উচিত নয়। তোমরা সত্ত্বরই জেনে নেবে। কখনই নয়; যদি তোমরা নিশ্চিত জানতে। তোমরা অবশ্যই জাহান্নাম দেখবে, অতঃপর তোমরা তা অবশ্যই দেখবে দিব্য প্রত্যয়ে, এরপর অবশ্যই সেদিন তোমরা নেয়ামত সম্পর্কে জিজ্ঞাসিত হবে।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: কবরস্থান পর্যন্ত পৌঁছানোর কথা স্মরণ করিয়ে দুনিয়ার গাফলতি ও জাদুর প্রভাব কাটানো

বিশেষ দোয়া — কবরের জাদু

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَدْفُونٍ عَلَى أَرْضِي

> হে আল্লাহ! আমার জমিতে থাকা সমস্ত মাটিতে পোঁতা জাদু জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى أَرْضِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فُكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى أَرْضِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ اصْعِقْ كُلَّ عَاشِقٍ مِنَ الْجَانِّ فِي الْجَسَدِ. اللَّهُمَّ اقْتُلْ كُلَّ عَاشِقٍ وَعَاشِقَةٍ وَزَانٍ وَزَانِيَةٍ وَمُتَمَسِّكٍ وَسَاكِنٍ بِالْعَوْرَاتِ.

> হে আল্লাহ, এই শরীরের মধ্যে থাকা প্রত্যেক আসক্ত জিনকে বজ্রাঘাতে ধ্বংস করে দিন। হে আল্লাহ, প্রত্যেক আসক্ত পুরুষ ও নারী জিন, যিনাকারী পুরুষ ও নারী জিন এবং লজ্জাস্থানে আঁকড়ে থাকা ও বসবাসকারী জিনকে হত্যা করুন।

পাঠসংখ্যা: প্রয়োজন অনুযায়ী

শরীরে আসক্ত/লেগে থাকা জিন অনুভূত হলে পড়ুন

اللَّهُمَّ اجْعَلْ جَسَدَ هَذَا الْمُصَابِ عَلَيْهِ نَارًا، اللَّهُمَّ لَا تَجْعَلْ لَهُ فِي جَسَدِهِ مَكَانًا وَلَا قَرَارًا، اللَّهُمَّ أَحْرِقْ وَجْهَهُ وَعَوْرَتَهُ.

> হে আল্লাহ, এই আক্রান্ত ব্যক্তির শরীরকে তার (জিনের) জন্য আগুনে পরিণত করুন। হে আল্লাহ, তার জন্য এই আক্রান্ত ব্যক্তির শরীরে কোনো স্থান বা আশ্রয়স্থল রাখবেন না। হে আল্লাহ, তার চেহারা ও লজ্জাস্থান জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: প্রয়োজন অনুযায়ী

শরীরে আসক্ত/লেগে থাকা জিন অনুভূত হলে পড়ুন

اللَّهُمَّ أَعْمِهِ وَخُذْ بَصَرَهُ فَلَا يَرَاهُ وَخُذْ سَمْعَهُ فَلَا يَسْمَعُ صَوْتَهُ.

> হে আল্লাহ, তাকে অন্ধ করে দিন এবং তার দৃষ্টিশক্তি কেড়ে নিন যেন সে তাকে (রোগীকে) না দেখে। এবং তার শ্রবণশক্তি কেড়ে নিন যেন সে তার আওয়াজ না শোনে।

পাঠসংখ্যা: প্রয়োজন অনুযায়ী

শরীরে আসক্ত/লেগে থাকা জিন অনুভূত হলে পড়ুন

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।

> হে আল্লাহ, মাটির নিচে বা যেখানেই আমার বিরুদ্ধে যে জাদুই পোঁতা থাকুক না কেন, আপনি তা সম্পূর্ণরূপে নিষ্ফল ও ধ্বংস করে দিন। আমার ঘর, আমার জমি ও আমার শরীরকে আপনার হেফাজতে রাখুন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

কবরের জাদু-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: পায়ের তালু ও কোমর

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