AS-SUNNAH
Health Care

লিখিত জাদু ও তাবিজ নষ্ট করার আমল

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

লিখিত জাদু ও তাবিজ নষ্ট করার আমল

কাগজ বা তাবিজে লেখা জাদু নিষ্ক্রিয়, বাতিল ও ছিন্নভিন্ন করার নির্দিষ্ট আয়াত ও দোয়া

✦ ✦ ✦

AS-SUNNAH Health Care
www.assunnahealth.com

সূচিপত্র

1	ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল
2	শুরু করার দোয়া
3	লিখিত জাদু নষ্ট করার আয়াত
4	জাদু বাতিল ও কাগজ ছিন্নভিন্ন করার আয়াত
5	শিফা বা আরোগ্যের আয়াত
6	বিশেষ দোয়া — লিখিত জাদু ও তাবিজ নষ্ট করার আমল
7	সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
8	সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
9	সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
10	দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

কখনো কখনো জাদু কাগজে বা কাপড়ে লিখে, গিঁট বেঁধে অথবা তাবিজ আকারে তৈরি করে নির্দিষ্ট স্থানে রাখা হয় বা শরীরে পরিয়ে দেওয়া হয়। এই ধরনের লিখিত জাদু শুধু সরিয়ে ফেললেই বা পুড়িয়ে দিলেই নিষ্ক্রিয় হয়ে যায় না — নির্দিষ্ট আয়াত ও দোয়ার মাধ্যমে আল্লাহর কাছে সেই লেখাকে মুছে ফেলা, বাতিল করা ও ছিন্নভিন্ন করার দোয়া করা জরুরি। সন্দেহজনক কাগজ, তাবিজ বা লেখা বস্তু সরাসরি স্পর্শ বা পোড়ানোর আগে এই প্রোটোকল পাঠ করে নিন।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ঘরের আশেপাশে, বালিশের নিচে বা উঠানে সন্দেহজনক কাগজ বা তাবিজ পাওয়া গেছে
- দেহে বা পোশাকে সেলাই করা তাবিজ পাওয়া গেছে যা জাদু বলে সন্দেহ হচ্ছে
- জাদু-লিখিত বস্তু ধ্বংস বা পোড়ানোর আগে তা নিষ্ক্রিয় করে নিতে চান
- অসুখ, সাংসারিক বিচ্ছেদ, আর্থিক ক্ষতি বা মানসিক অস্থিরতার পেছনে লিখিত জাদুর সন্দেহ আছে

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)

লিখিত জাদু নষ্ট করার আয়াত

উচ্চস্বরে তেলাওয়াত করুন। সন্দেহজনক কাগজ, তাবিজ বা লেখা বস্তুটি সামনে রেখে বা তার দিকে মনোযোগ দিয়ে পড়তে পারেন।

১ **সূরা আল-কলম : ১-২**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ ن ۚ وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ ﴿١﴾ مَا أَنتَ بِنِعْمَةِ رَبِّكَ بِمَجْنُونٍ ﴿٢﴾

নূন। শপথ কলমের এবং সেই বিষয়ের যা তারা লিপিবদ্ধ করে, আপনার পালনকর্তার অনুগ্রহে আপনি উম্মাদ নন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: কলম ও লিখিত বিষয়ের শপথ দিয়ে জাদুর লেখাকে নিষ্ক্রিয় করা

২ **সূরা আত-তূর : ১-৩**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ وَالطُّورِ ﴿١﴾ وَكِتٰبٍ مَّسْطُورٍ ﴿٢﴾ فِى رَقٍّ

مَّنشُورٍ ﴿٣﴾

কসম তূরপর্বতের, এবং লিখিত কিতাবের, প্রশস্ত পত্রে,

পাঠসংখ্যা: ৯ বার

নিয়ত: লিখিত কিতাবের শপথ দিয়ে জাদুর লেখাকে অসাড় করে দেওয়া

জাদু বাতিল ও কাগজ ছিন্নভিন্ন করার আয়াত

প্রতিটি আয়াত নির্দিষ্টবার পাঠ করুন। জাদুকরের লেখা যেন সম্পূর্ণ ছিন্নভিন্ন ও নিষ্ফল হয়ে যায় — এই নিয়তে পড়ুন।

৩ **সূরা আল-বাকারা : ৭৯**

فَوَيْلٌ لِّلَّذِينَ يَكْتُبُونَ الْكِتٰبَ بِأَيْدِيهِمْ ثُمَّ يَقُولُونَ هٰذَا مِنْ عِندِ اللَّهِ
لِيَشْتَرُوا بِهِ ثَمَنًا قَلِيلًا ۖ صلے فَوَيْلٌ لَّهُم مِّمَّا كَتَبَتْ أَيْدِيهِمْ وَوَيْلٌ لَّهُم مِّمَّا
يَكْسِبُونَ ﴿٧٩﴾

অতএব তাদের জন্যে আফসোস! যারা নিজ হাতে গ্রন্থ লেখে এবং বলে, এটা আল্লাহর পক্ষ থেকে অবতীর্ণ-যাতে এর বিনিময়ে সামান্য অর্থ গ্রহণ করতে পারে। অতএব তাদের প্রতি আক্ষেপ, তাদের হাতের লেখার জন্য এবং তাদের প্রতি আক্ষেপ, তাদের উপার্জনের জন্যে।

পাঠসংখ্যা: ৬ বার

নিয়ত: নিজ হাতে মিথ্যা লেখা রচনাকারীর জন্য আল্লাহর ঘোষিত পরিণতি স্মরণ করিয়ে জাদুর লেখাকে ব্যর্থ করা

৪ **সূরা আল-আন'আম : ৭**

وَلَوْ نَزَّلْنَا عَلَيْكَ كِتٰبًا فِي قِرْطَاسٍ فَلَمَسُوهُ بِأَيْدِيهِمْ لَقَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا

إِنْ هٰذَا إِلَّا سِحْرٌ مُّبِينٌ ٧

যদি আমি কাগজে লিখিত কোন বিষয় তাদের প্রতি নাযিল করতাম, অতঃপর তারা তা সহস্তে স্পর্শ করত, তবুও অবিশ্বাসীরা একথাই বলত যে, এটা প্রকাশ্য জাদু বৈ কিছু নয়।

পাঠসংখ্যা: ৬ বার

নিয়ত: জাদুকরের লেখা কাগজ যেন প্রকাশ্য জাদু হিসেবেই ব্যর্থ ও অসার হয়ে যায়

৫ **সূরা ইউনুস : ৮১**

فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُم بِهِ السِّحْرُ ۖ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ ۖ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ ﴿٨١﴾

অতঃপর যখন তারা নিক্ষেপ করল, মূসা বলল, যা কিছু তোমরা এনেছ তা সবই যাদু-এবার আল্লাহ এসব ভন্ডুল করে দিচ্ছেন। নিঃসন্দেহে আল্লাহ দুস্কর্মীদের কর্মকে সুষ্ঠুতা দান করেন না।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: আল্লাহ যেন জাদুকরের আনীত জাদু তখনই বাতিল করে দেন

৬ **সূরা আল-ফুরকান : ২৩**

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

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: জাদুকরের রচিত আমল/লেখাকে বিক্ষিপ্ত ধুলিকণায় পরিণত করার দোয়া

৭ **সূরা সাবা : ১৯**

فَقَالُوا رَبَّنَا بٰعِدْ بَيْنَ أَسْفَارِنَا وَظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ فَجَعَلْنٰهُمْ أَحَادِيثَ

وَمَزَّقْنٰهُمْ كُلَّ مُمَزَّقٍ ۚ إِنَّ فِي ذٰلِكَ لَءَايٰتٍ لِّكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ ١٩

অতঃপর তারা বলল, হে আমাদের পালনকর্তা, আমাদের ভ্রমণের পরিসর বাড়িয়ে দাও। তারা নিজেদের প্রতি জুলুম করেছিল। ফলে আমি তাদেরকে উপাখ্যানে পরিণত করলাম এবং সম্পূর্ণরূপে ছিন্ন-বিচ্ছিন্ন করে দিলাম। নিশ্চয় এতে প্রত্যেক ধৈর্যশীল কৃতজ্ঞের জন্যে নিদর্শনাবলী রয়েছে।

পাঠসংখ্যা: ৪ বার

নিয়ত: জাদুকরের লেখা কাগজ ও তার প্রভাবকে সম্পূর্ণরূপে ছিন্নভিন্ন করে দেওয়া

শিফা বা আরোগ্যের আয়াত

জাদুর প্রভাবে সৃষ্ট রোগ, অসুস্থতা বা অন্তরের অস্থিরতা থেকে আরোগ্য লাভের নিয়তে পড়ুন।

৮ **সূরা আশ-শু'আরা : ৮০**

وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴿٨٠﴾

> যখন আমি রোগাক্রান্ত হই, তখন তিনিই আরোগ্য দান করেন।

পাঠসংখ্যা: ২ বার

নিয়ত: অসুস্থতায় একমাত্র আল্লাহই যে আরোগ্যদাতা তা স্মরণ করা

৯ **সূরা আত-তাওবা : ১৪**

قَٰتِلُوهُمْ يُعَذِّبْهُمُ ٱللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْزِهِمْ وَيَنصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ

صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ ﴿١٤﴾

যুদ্ধ কর ওদের সাথে, আল্লাহ তোমাদের হস্তে তাদের শাস্তি দেবেন। তাদের লাঞ্ছিত করবেন, তাদের বিরুদ্ধে তোমাদের জয়ী করবেন এবং মুসলমানদের অন্তরসমূহ শান্ত করবেন।

পাঠসংখ্যা: ২ বার

নিয়ত: অন্তরের অস্থিরতা ও দুশ্চিন্তা থেকে আরোগ্য লাভের দোয়া

১০ **সূরা ফুসসিলাত : ৪৪**

وَلَوْ جَعَلْنٰهُ قُرْءَانًا أَعْجَمِيًّا لَّقَالُوا لَوْلَا فُصِّلَتْ ءَايٰتُهُ ۖ صلے ءَاَعْجَمِىٌّ وَعَرَبِىٌّ قلے

قُلْ هُوَ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا هُدًى وَشِفَآءٌ ۖ صلے وَالَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ فِىٓ ءَاذَانِهِمْ وَقْرٌ

وَهُوَ عَلَيْهِمْ عَمًى ۚ ج أُولٰٓئِكَ يُنَادَوْنَ مِن مَّكَانٍۭ بَعِيدٍ ﴿٤٤﴾

আমি যদি একে অনারব ভাষায় কোরআন করতাম, তবে অবশ্যই তারা বলত, এর আয়াতসমূহ পরিস্কার ভাষায় বিবৃত হয়নি কেন? কি আশ্চর্য যে, কিতাব অনারব ভাষায় আর রসূল আরবী ভাষী! বলুন, এটা বিশ্বাসীদের জন্য হেদায়েত ও রোগের প্রতিকার। যারা মুমিন নয়, তাদের কানে আছে ছিপি, আর কোরআন তাদের জন্যে অন্ধত্ব। তাদেরকে যেন দূরবর্তী স্থান থেকে আহবান করা হয়।

পাঠসংখ্যা: ১০ বার

নিয়ত: কুরআনকে পথনির্দেশক ও শিফা হিসেবে গ্রহণ করে আরোগ্য প্রার্থনা

বিশেষ দোয়া — লিখিত জাদু ও তাবিজ নষ্ট করার আমল

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ مَكْتُوبٍ عَلَى جَسَدِي

> হে আল্লাহ! আমার শরীরে থাকা সমস্ত লিখিত জাদু 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

بِسْمِ اللَّهِ وَبِكَلِمَاتِهِ التَّامَّةِ تُمْحَى كَلِمَةُ تَعْطِيلٍ كَتَبَهَا السَّاحِرُ وَالشَّيْطَانُ

> আল্লাহর নামে এবং তাঁর পরিপূর্ণ কালিমাসমূহের উসিলায়, জাদুকর ও শয়তানের লেখা 'প্রতিবন্ধকতা' (তা'তীল) শব্দটি মুছে দেওয়া হোক।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার বা তার অধিক

بِسْمِ اللَّهِ وَبِكَلِمَاتِهِ تُمْحَى كَلِمَةُ مَرَضٍ كُتِبَتْ عَلَى الْوَرَقَةِ كَتَبَهَا السَّاحِرُ وَالشَّيْطَانُ

> আল্লাহর নামে এবং তাঁর কালিমাসমূহের উসিলায়, জাদুকর ও শয়তান কর্তৃক কাগজের ওপর লেখা 'রোগ/অসুখ' শব্দটি মুছে দেওয়া হোক।

পাঠসংখ্যা: ৫ বার বা তার অধিক

بِسْمِ اللَّهِ وَبِكَلِمَاتِهِ تُمْحَى كَلِمَةُ تَفْرِيقٍ وَتَشْتِيتٍ بَيْنَ الْأَهْلِ وَالْعَائِلَةِ بَيْنَ الْأَزْوَاجِ

بَيْنَ الْعَمَلِ وَالصِّحَّةِ بَيْنَ الْمَالِ وَالرِّزْقِ

> আল্লাহর নামে এবং তাঁর কালিমাসমূহের উসিলায়, জাদুকর ও শয়তানের লেখা 'বিচ্ছেদ ও বিচ্ছিন্নতা' শব্দটি — যা পরিবার, স্বামী-স্ত্রী, কাজ, স্বাস্থ্য এবং ধন-সম্পদ ও রিজিকের মাঝে লেখা হয়েছে — তা মুছে দেওয়া হোক।

পাঠসংখ্যা: ৬ বার বা তার অধিক

بِسْمِ اللَّهِ وَبِكَلِمَاتِهِ تُمْحَى كَلِمَةُ مَوْتٍ كَتَبَهَا سَاحِرٌ وَشَيْطَانٌ

> আল্লাহর নামে এবং তাঁর কালিমাসমূহের উসিলায়, জাদুকর ও শয়তানের লেখা 'মৃত্যু' শব্দটি মুছে দেওয়া হোক।

পাঠসংখ্যা: ৬ বার বা তার অধিক

بِسْمِ اللَّهِ وَبِكَلِمَاتِهِ تُمْحَى كُلُّ كَلِمَةِ سَرَطَانٍ كَتَبَهَا السَّاحِرُ عَلَى وَرَقٍ كَتَبَهَا السَّاحِرُ بِالنَّجَاسَةِ كَتَبَهَا السَّاحِرُ بِالدَّمِ

> আল্লাহর নামে এবং তাঁর কালিমাসমূহের উসিলায়, জাদুকরের কাগজে লেখা, নাপাকি দিয়ে লেখা, রক্ত দিয়ে লেখা 'ক্যান্সার' শব্দটি সম্পূর্ণ মুছে দেওয়া হোক।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

بِسْمِ اللَّهِ وَبِكَلِمَاتِهِ تُمْحَى كَلِمَةُ جُنُونٍ وَوَسْوَاسٍ كَتَبَهَا السَّاحِرُ وَالشَّيْطَانُ

> আল্লাহর নামে এবং তাঁর কালিমাসমূহের উসিলায়, জাদুকর ও শয়তানের লেখা 'পাগলামি ও ওয়াসওয়াসা' শব্দটি মুছে দেওয়া হোক।

পাঠসংখ্যা: ৯ বার বা তার অধিক

بِسْمِ اللَّهِ وَكَلِمَاتِهِ تُمْحَى كُلُّ كَلِمَاتِ السَّاحِرِ.. تُمَزَّقُ كُلُّ كَلِمَاتِ السَّاحِرِ.. يُمْحَى كُلُّ مَا كَتَبَهُ السَّاحِرُ

> আল্লাহর নামে এবং তাঁর কালিমাসমূহের উসিলায়, জাদুকরের সমস্ত কথা মুছে দেওয়া হোক... জাদুকরের সমস্ত কথা ছিন্নভিন্ন করা হোক... জাদুকর যা কিছু লিখেছে তা মুছে দেওয়া হোক।

পাঠসংখ্যা: ৪ বার

بِسْمِ اللَّهِ تُمَزَّقُ كُلُّ الْأَوْرَاقِ الَّتِي كَتَبَهَا السَّاحِرُ

> আল্লাহর নামে, জাদুকরের লেখা সমস্ত কাগজ ছিন্নভিন্ন করা হোক।

পাঠসংখ্যা: ৪ বার

بِسْمِ اللَّهِ بِسْمِ اللَّهِ بِسْمِ اللَّهِ بِسْمِ اللَّهِ

> আল্লাহর নামে, আল্লাহর নামে, আল্লাহর নামে, আল্লাহর নামে।

পাঠসংখ্যা: সমাপ্তিতে ৩ বার

পুরো প্রোটোকল শেষ করার সময় এই দোয়াটি দিয়ে সমাপ্ত করুন।

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, কাগজে বা তাবিজে যা কিছু জাদু লেখা হয়েছে তা আপনি মুছে দিন ও ছিন্নভিন্ন করে দিন। আমার শরীর, মন ও পরিবারকে এই জাদুর প্রভাব থেকে সম্পূর্ণ মুক্ত করে দিন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

লিখিত জাদু ও তাবিজ নষ্ট করার আমল-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: মাথা, ঘাড় ও বুকে

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