

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



রুকইয়াহ প্রোটোকল

## ঘর ও শরীরের তাহরীজ

জাদু, বদনজর ও জ্বিন তাড়িয়ে ঘর ও শরীর মুক্ত করার তাহরীজ ও রুকইয়াহ  
প্রোটোকল



রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

Al Quranic Ruqyah Healing Center

## সূচিপত্র

1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

2 শুরু করার দোয়া

3 সূরা যিলযাল

4 বিশেষ দোয়া — ঘর ও শরীরের তাহরীজ

5 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

6 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

7 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল

8 দৈনিক আমল

## ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

তাহরীজ অর্থ আল্লাহর নাম, তাঁর বাক্যসমূহ ও ফেরেশতাদের নামে জাদু, বদনজর বা জিনকে ঘর ও শরীর থেকে সরাসরি বের হয়ে যেতে আদেশ করা। এখানে তিন ধরনের প্রবেশ-পরিস্থিতির জন্য পৃথক তাহরীজ দেওয়া হয়েছে — দরজা দিয়ে জাদু/নজরসহ প্রবেশকারী, দরজা ছাড়া অন্য পথে বা অনুমতি ছাড়া প্রবেশকারী, এবং ইতিমধ্যে ঘরে বসবাস করে ফেলা জিন/জাদুর প্রভাব — সাথে সূরা যিলযাল। ধারাবাহিকভাবে আমল চালিয়ে যান।

### যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ♦ ঘরে বা নিজের শরীরে জাদু, নজর বা জিনের প্রভাব আছে বলে সন্দেহ হওয়া
- ♦ নতুন বাসায় ওঠার পর থেকে ঘরে অস্বাভাবিক অস্থিরতা বা ভারী লাগা
- ♦ শরীরে ব্যাখ্যাহীন ব্যথা, জ্বালাপোড়া বা ফুসকুড়ি
- ♦ ঘরে বারবার অশান্তি, দুশ্চিন্তা বা অসুস্থতা লেগে থাকা
- ♦ জাদু বা নজরের প্রভাব ঘর ও শরীর থেকে একসাথে সরাসরি তাড়িয়ে দিতে চাওয়া

**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 السَّيِّعُ  
الْعَلِيمُ

আল্লাহর নামে শুরু করছি, যার 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 الرَّحْمَنِ 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)

## সূরা যিলযাল

তাহরীজের দোয়াগুলোর পাশাপাশি সূরা যিলযাল নিয়মিত তিলাওয়াত করুন এবং শুনুন।

১

সূরা আয-যিলযাল : ১-৮

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ إِذَا زُلْزِلَتِ الْأَرْضُ زِلْزَالَهَا ① وَأُخْرِجَتِ

الْأَرْضُ أَثْقَالَهَا ② وَقَالَ الْإِنْسَانُ مَا لَهَا ③ يَوْمَئِذٍ تُحَدِّثُ

أَخْبَارَهَا ④ بِأَنَّ رَبَّكَ أَوْحَىٰ لَهَا ⑤ يَوْمَئِذٍ يُصْدِرُ النَّاسُ أَشْتَاتًا

لِيُرَوْا أَعْمَلَهُمْ ⑥ فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ ⑦ وَمَنْ

يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ ⑧

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: নিয়মিত তিলাওয়াত

নিয়ত: ঘর ও শরীর থেকে জাদু, নজর ও জিনের প্রভাব দূর করতে

## বিশেষ দোয়া — ঘর ও শরীরের তাহরীজ

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ وَعَيْنٍ وَجِنٍّ عَلَى بَيْتِي وَجَسَدِي

হে আল্লাহ! আমার ঘর ও শরীরে থাকা সমস্ত জাদু, নজর ও জ্বিন জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسْلُطٍ عَلَى بَيْتِي وَجَسَدِي

আল্লাহর নামে — আমার ঘর ও শরীরে সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فَكِّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى بَيْتِي وَجَسَدِي

হে আল্লাহ! আপনার শক্তি ও ক্ষমতা দিয়ে আমার ঘর ও শরীরে বাঁধা প্রতিটি গিঁট খুলে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

أُخْرِجْ بِاللَّهِ وَبِأَسْمَائِهِ وَبِكَلِمَاتِهِ عَلَى كُلِّ مَنْ دَخَلَ الْبَيْتَ بِسِحْرِ أَوْ بَعِثٍ أَوْ

بِتَسْلِيَةٍ أَوْ بِتَوْكِيلٍ، اخْرُجُوا جَمِيعًا بِسْمِ اللَّهِ

আমি আল্লাহ, তাঁর নামসমূহ এবং তাঁর বাক্যসমূহের কসম দিয়ে সতর্ক করছি, যে কেউ জাদু, বদনজর, আক্রমণ বা নিযুক্ত হয়ে এই ঘরে প্রবেশ করেছে, আল্লাহর নামে তোমরা সকলে বের হয়ে যাও।

পাঠসংখ্যা: নিয়মিত পাঠ করুন

দরজা দিয়ে জাদু/নজর/আক্রমণসহ প্রবেশকারী প্রভাব তাড়ানোর তাহরীজ

أُخْرِجْ بِاللَّهِ وَبِأَسْمَائِهِ وَبِكَلِمَاتِهِ عَلَى كُلِّ مَنْ دَخَلَ الْبَيْتَ مِنْ غَيْرِ بَابِهِ وَبِعَيْرِ إِذْنِ

أَهْلِهِ يَخْرُجُ بِسْمِ اللَّهِ

আমি আল্লাহ, তাঁর নামসমূহ এবং তাঁর বাক্যসমূহের কসম দিয়ে সতর্ক করছি, যে কেউ দরজা ছাড়া অন্য কোনো পথে এবং ঘরের মালিকের অনুমতি ছাড়া এই ঘরে প্রবেশ করেছে, সে আল্লাহর নামে বের হয়ে যাক।

পাঠসংখ্যা: নিয়মিত পাঠ করুন

দরজা ছাড়া অন্য পথে বা অনুমতি ছাড়া প্রবেশকারী অদৃশ্য প্রভাব তাড়ানোর তাহরীজ

أُخْرِجْ بِاللَّهِ وَبِأَسْمَائِهِ وَبِكَلِمَاتِهِ وَبِمَلَائِكَتِهِ عَلَى كُلِّ مَنْ سَكَنَ الْبَيْتَ بِسِحْرِ أَوْ بَعِثٍ

أَوْ بِحَسَدٍ أَوْ بِتَسْلِيْطٍ أَوْ بِتَوَكُّيلٍ، اخْرُجُوا جَمِيعًا بِسْمِ اللَّهِ

আমি আল্লাহ, তাঁর নামসমূহ, তাঁর বাক্যসমূহ এবং তাঁর ফেরেশতাদের কসম দিয়ে সতর্ক করছি, যে কেউ জাদু, বদনজর, হাসাদ, আক্রমণ বা নিযুক্ত হয়ে এই ঘরে বসবাস করছে, আল্লাহর নামে তোমরা সকলে বের হয়ে যাও।

পাঠসংখ্যা: নিয়মিত পাঠ করুন

ঘরে ইতিমধ্যে বসবাস করে ফেলা জাদু/নজর/হাসাদজনিত প্রভাব তড়ানোর তাহরীজ

## সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

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

১

সূরা আল-ইখলাস : ১-৪

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ❶ اللَّهُ الصَّمَدُ ❷ لَمْ

يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ❸ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ ❹

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

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ① مِنْ شَرِّ مَا

خَلَقَ ② وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ③ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثِ فِي

الْعُقَدِ ④ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ⑤

বলুন, আমি আশ্রয় গ্রহণ করছি প্রভাতের পালনকর্তার, তিনি যা সৃষ্টি করেছেন, তার অনিষ্ট থেকে, অন্ধকার রাত্রির অনিষ্ট থেকে, যখন তা সমাগত হয়, গ্রস্থিতে ফুঁৎকার দিয়ে জাদুকারিীদের 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 الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ① مَلِكِ

النَّاسِ ② إِلَهِ النَّاسِ ③ مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ④ الَّذِي

يُوسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ ⑤ مِنَ الْجِنَّةِ وَالنَّاسِ ⑥

বলুন, আমি আশ্রয় গ্রহণ করিতেছি মানুষের পালনকর্তার, মানুষের অধিপতির, মানুষের মা'বুদের তার অনিষ্ট থেকে, যে কুমন্ত্রণা দেয় ও আত্মগোপন করে, যে কুমন্ত্রণা দেয় মানুষের অন্তরে জ্বিনের মধ্য থেকে অথবা মানুষের মধ্য থেকে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: মানুষ ও জিনের ওয়াসওয়াসা থেকে আশ্রয়

أَعِذُّكَ 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 আনহুমা কে এই দোয়া পড়ে ঝাড়তেন। (বুখারী ৩৩৭১)

بِسْمِ اللَّهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنٍ 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

- ১ অয়ু করে কিবলামুখী হয়ে নিরিবিলি বসুন। মোবাইল দূরে রাখুন।
- ২ নিয়ত করুন — আল্লাহর কালাম দিয়ে আল্লাহর কাছে আরোগ্য চাইছি, কালামের নিজের কোনো শক্তি নেই, শক্তি আল্লাহর।

- 3 শুরু 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 ঘরে ও শরীরে যদি কোনো জাদু, বদনজর, হাসাদ বা জিনের প্রভাব থেকে থাকে, তার সবটুকু আপনি ধ্বংস করে দিন। আপনার নাম ও আপনার কালিমার মাধ্যমে আমার ঘর ও শরীরকে সম্পূর্ণরূপে সুরক্ষিত করে দিন।

### পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

ঘর ও শরীরের তাহরীজ-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: পুরো শরীর, বিশেষত ব্যথা, জ্বালাপোড়া বা ফুসকুড়ির স্থান

## 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, দরুদ ১০০ বার                                                   |

### সেবা ও হাদিয়া:

- মাসিক রুকইয়াহ — ১২টি সেশন + ডায়াগনোসিস। হাদিয়া ৮০০ টাকা।
- সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন — শুধু নিজের জন্য আলাদা গাইডলাইন। হাদিয়া ৩০০ টাকা।

নিজের সমস্যা কী — বদনজর, হাসাদ, সিহর নাকি অন্য কিছু — বুঝতে না পারলে মেসেজে লিখুন **Diagnosis**। নিতে চাইলে মেসেজ করুন।

রুকইয়াহ একটি শরয়ী চিকিৎসা পদ্ধতি, প্রয়োজনীয় চিকিৎসার বিকল্প নয়।

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত ♦ Raqi Faisal Ahmed Sabit

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার — Al Quranic Ruqyah Healing Center

Page: Raqi Faisal Ahmed Sabit | Telegram: Raqi Faisal Ahmed Sabit (Official)