

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



রুকইয়াহ প্রোটোকল

ঘর ও শরীরের তাহরীজ

ঘরে ও শরীরে আশ্রয় নেওয়া জ্বীন এবং জাদুটোনা বের করার বিশেষ

তাহরীজ-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 রাজত্ব ও ক্ষমতার আয়াত
- 4 শয়তানের চক্রান্ত ভাঙা ও আল্লাহর সাহায্যের আয়াত
- 5 বিশেষ দোয়া — ঘর ও শরীরের তাহরীজ
- 6 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
- 7 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
- 8 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
- 9 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

ঘর ও শরীর—দুটোই কখনো কখনো জ্বীনের আশ্রয়স্থল বা জাদুর লক্ষ্যবস্তু হয়ে ওঠে। এই প্রোটোকলে একটি কড়া 'তাহরীজ' (শরয়ী কসম দিয়ে বের হতে বাধ্য করা) দিয়ে শুরু করে, রাজত্ব ও ক্ষমতার আয়াত এবং জ্বীন-জাদু ধ্বংসের নির্দিষ্ট দোয়া ধারাবাহিকভাবে পড়া হয়। এখানেও ভারসাম্য জরুরি: ঘরে অস্বস্তি বা শরীরে ব্যাখ্যাতিত কষ্ট মানেই প্রতিবার জ্বীন বা জাদু নয়, তবে আলামত মিললে এই প্রোটোকল নিয়মিত ও ধৈর্য সহকারে চালিয়ে যান।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ♦ ঘরে অস্বাভাবিক ভারী অনুভূতি, অস্বস্তি বা বারবার দুঃস্বপ্ন দেখা
- ♦ শরীরে ব্যাখ্যাতিত ব্যথা, বিনবিন বা অস্থিরতা—যার চিকিৎসাগত কারণ মিলছে না
- ♦ ঘরে বা শরীরে জাদু/গিরা (বাঁধন) থাকার সন্দেহ হওয়া
- ♦ কাজ, রিজিক বা সম্পর্কে বারবার অস্বাভাবিক বাধা তৈরি হওয়া
- ♦ নতুন ঘরে ওঠার আগে বা পরে ঘর ও পরিবারকে জ্বীন-বদনজর থেকে হেফাজতে রাখতে 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, 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 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)

রাজত্ব ও ক্ষমতার আয়াত

তাহরীজের ঠিক পরে উচ্চস্বরে পড়ুন। লাল চিহ্নিত অংশ উল্লেখিত সংখ্যক বার আলাদাভাবে আবার পড়ুন।

১

সূরা আলে ইমরান : ২৬

قُلِ اللَّهُمَّ مِلْكُ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ
وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِإِذْنِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ

قَدِيرٌ ٢٦

বলুন ইয়া আল্লাহ! তুমিই সার্বভৌম শক্তির অধিকারী। তুমি যাকে ইচ্ছা রাজ্য দান কর এবং যার কাছ থেকে ইচ্ছা রাজ্য ছিনিয়ে নাও এবং যাকে ইচ্ছা সম্মান দান কর আর যাকে ইচ্ছা অপমানে পতিত কর। তোমারই হাতে রয়েছে যাবতীয় কল্যাণ। নিশ্চয়ই তুমি সর্ব বিষয়ে ক্ষমতাশীল।

পাঠসংখ্যা: ২৩ বার

নিয়ত: আল্লাহর একচ্ছত্র রাজত্ব ও ক্ষমতা স্মরণ করিয়ে জ্বীন-জাদুকরের মিথ্যা আধিপত্য ভাঙা

২

সূরা আল-মুমিনুন : ১১৬

فَتَعْلَىٰ اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ ﴿١١٦﴾

অতএব শীর্ষ মহিমায় আল্লাহ, তিনি সত্যিকার মালিক, তিনি ব্যতীত কোন মাবুদ নেই। তিনি সম্মানিত আরশের মালিক।

পাঠসংখ্যা: ১৪ বার

নিয়ত: প্রকৃত মালিক ও ইলাহ একমাত্র আল্লাহ, আরশের রব—এই সত্য দৃঢ়ভাবে উচ্চারণ করা

৩

সূরা গাফির : ১৬

يَوْمَ هُمْ بَرْزُورٌ لَا يَخْفَىٰ عَلَى اللَّهِ مِنْهُمْ شَيْءٌ لِّمَنِ الْمُلْكُ الْيَوْمَ لِلَّهِ

الْوَحْدِ الْقَهَّارِ ﴿١٦﴾

যেদিন তারা বের হয়ে পড়বে, আল্লাহর কাছে তাদের কিছুই গোপন থাকবে না। আজ রাজত্ব কার? এক প্রবল পরাক্রান্ত আল্লাহর।

পাঠসংখ্যা: ৮-৯ বার

নিয়ত: আজকের দিনের রাজত্ব একমাত্র পরাক্রমশালী আল্লাহর—এই ঘোষণা জ্বীন-জাদুকরের সামনে তুলে ধরা

وَهُوَ الَّذِي خَلَقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضَ بِالْحَقِّ ^ص وَيَوْمَ يَقُولُ كُنْ فَيَكُونُ ^ج
قَوْلُهُ الْحَقُّ ^ج وَلَهُ الْمُلْكُ يَوْمَ يُنفَخُ فِي الصُّورِ ^ج عِلْمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ ^ج

وَهُوَ الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ ﴿٧٣﴾

তিনিই সঠিকভাবে নভোমন্ডল সৃষ্টি করেছেন। যেদিন তিনি বলবেনঃ হয়ে যা, অতঃপর হয়ে যাবে। তাঁর কথা সত্য। যেদিন শিঙ্গায় ফুৎকার করা হবে, সেদিন তাঁরই আধিপত্য হবে। তিনি অদৃশ্য বিষয়ে এবং প্রত্যক্ষ বিষয়ে জ্ঞাত। তিনিই প্রজ্ঞাময়, সর্বজ্ঞ।

পাঠসংখ্যা: ৬ বার

নিয়ত: গায়েব ও প্রকাশ্যের জ্ঞান একমাত্র আল্লাহর, জ্বীন-জাদুকরের কোনো গোপন ক্ষমতা নেই



সূরা আল-মুলক : ১

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ تَبْرَكَ الَّذِي بِيَدِهِ الْمُلْكُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ

قَدِيرٌ

পুণ্যময় তিনি, যাঁর হাতে রাজত্ব। তিনি সবকিছুর উপর সর্বশক্তিমান।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: সমস্ত কর্তৃত্ব আল্লাহর হাতে—এই আয়াত দিয়ে জ্বীন-জাদুর আধিপত্য বাতিল ঘোষণা করা

শয়তানের চক্রান্ত ভাঙা ও আল্লাহর সাহায্যের আয়াত

শেষ সতর্কবাণীর অংশে পূর্ণ একাগ্রতার সাথে পড়ুন।

৬

সূরা আন-নিসা : ৭৬

الَّذِينَ ءَامَنُوا يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ
الطُّغُوتِ فَقَاتِلُوا أَوْلِيَاءَ الشَّيْطَانِ إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ 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: ৯ বার

নিয়ত: শয়তানের চক্রান্ত দুর্বল—এই সত্য মনে গেঁথে জ্বীন-জাদুকরের ভয় দূর করা

৭

সূরা আস-সাফ : ১৩

وَأُخْرَىٰ تُحِبُّونَهَا نَصْرٌ مِّنَ اللَّهِ وَفَتْحٌ قَرِيبٌ ^{قُلْ} وَبَشِّرِ الْمُؤْمِنِينَ ﴿١٣﴾

এবং আরও একটি অনুগ্রহ দিবেন, যা তোমরা পছন্দ কর। আল্লাহর পক্ষ থেকে সাহায্য এবং আসন্ন বিজয়। মুমিনদেরকে এর সুসংবাদ দান করুন।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: আল্লাহর সাহায্য ও আসন্ন বিজয়ের প্রতিশ্রুতি স্মরণ করা

وَاتَّبِعُوا مَا تَتْلُوا الشَّيْطَانُ عَلَىٰ مُلْكٍ سُلَيْمٍ ^{صله} وَمَا كَفَرَ سُلَيْمٌ وَلَكِنَّ

الشَّيْطَانِ كَفَرُوا يُعَلِّمُونَ النَّاسَ السِّحْرَ وَمَا أُنْزِلَ عَلَى الْمَلَكَيْنِ بِبَابِلَ

هُرُوتَ وَمُرُوتَ ^ج وَمَا يُعَلِّمَانِ مِنْ أَحَدٍ حَتَّى يَقُولَا إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا

تَكْفُرُ ^{صله} فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ ^ج بَيْنَ الْمَرْءِ وَزَوْجِهِ ^ج وَمَا هُمْ

بِضَارِينَ بِهِ ^ج مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ^ج وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنْفَعُهُمْ

وَلَقَدْ عَلِمُوا لَمَنِ اشْتَرَاهُ مَا لَهُ ^ج فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلْقٍ ^ج وَلَبِئْسَ مَا

شَرَوْا بِهِ ^ج أَنْفُسَهُمْ 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 হয়ে না। অতঃপর তারা তাদের কাছ থেকে এমন জাদু শিখত, যদ্বারা স্বামী ও স্ত্রীর মধ্যে বিচ্ছেদ ঘটে। তারা আল্লাহর আদেশ ছাড়া তদ্বারা 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: জাদু আল্লাহর অনুমতি ছাড়া কারও ক্ষতি করতে পারে না—এই সত্য জালিম জ্বীনদের সামনে তুলে ধরা

৯

সূরা আল-আন'আম : ১২৮

وَيَوْمَ يُحْشَرُهُمْ جَمِيعًا يَمْعَشَرُ الْجِنَّ قَدْ اسْتَكْثَرْتُمْ مِّنَ الْإِنْسِ صَلَّ وَقَالَ
أُولِيَاؤُهُمْ مِّنَ الْإِنْسِ رَبَّنَا اسْتَمْتَعَ بَعْضُنَا بِبَعْضٍ وَبَلَّغْنَا أَجَلَنَا الَّذِي
أَجَلْتَ لَنَا ج قَالَ النَّارُ مَثْوَاكُمْ خُلِدِينَ فِيهَا إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ قَلَّ إِنَّ رَبَّكَ

حَكِيمٌ عَلِيمٌ ١٢٨

যেদিন আল্লাহ সবাইকে একত্রিত করবেন, হে জিন সম্প্রদায়, তোমরা মানুষদের মধ্যে অনেককে অনুগামী করে নিয়েছ। তাদের মানব বন্ধুরা বলবেঃ হে আমাদের পালনকর্তা, আমরা পরস্পরে পরস্পরের মাধ্যমে ফল লাভ করেছি। আপনি আমাদের জন্যে যে সময় নির্ধারণ করেছিলেন, আমরা তাতে উপনীত হয়েছি। আল্লাহ বলবেনঃ আগুন হল তোমাদের বাসস্থান। তথায় তোমরা চিরকাল অবস্থান করবে; কিন্তু যখন চাইবেন আল্লাহ। নিশ্চয় আপনার পালনকর্তা প্রজ্ঞাময়, মহাজ্ঞানী।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: জ্বীনরা মানুষকে বিভ্রান্ত করার জন্য আল্লাহর কাছে জবাবদিহি করবে তা স্মরণ করিয়ে দেওয়া

১০

সূরা আস-সাফফাত : ১৮০-১৮২

سُبْحَنَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ ﴿١٨٠﴾ وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ ﴿١٨١﴾

وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٨٢﴾

পবিত্র আপনার পরওয়ারদেগারের সত্তা, তিনি সম্মানিত ও পবিত্র যা তারা বর্ণনা করে তা থেকে। পয়গম্বরগণের প্রতি সালাম বর্ষিত হোক। সমস্ত প্রশংসা বিশ্বপালক আল্লাহর নিমিত্ত।

পাঠসংখ্যা: ১ বার

নিয়ত: রুকইয়াহ সমাপ্তিতে আল্লাহর পবিত্রতা ঘোষণা ও রাসূলগণের প্রতি সালাম জানানো

বিশেষ দোয়া — ঘর ও শরীরের তাহরীজ

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ سِحْرٍ وَجِنٍّ عَلَى بَيْتِي وَجَسَدِي

হে আল্লাহ! আমার ঘর ও শরীরে থাকা সমস্ত জাদু ও জ্বীন 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 فَكَّ كُلِّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى بَيْتِي وَجَسَدِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

نُحْرِجْ عَلَيْكُمْ يَا مَعْشَرَ الْجِنِّ وَمُلُوكَهُمْ، وَيَا خُدَّامَ الْأَسْحَارِ، وَيَا سُكَّانَ الْبُيُوتِ
وَالْعَمَّارِ، وَيَا مَنْ سَكَنْتُمْ الْأَبْدَانَ بِظُلْمٍ وَسِحْرِ أَوْ عَيْنٍ. أَنْشِدُكُمْ بِاللَّهِ الْعَظِيمِ رَبِّ
الْعَرْشِ الْعَظِيمِ أَنْ تَخْرُجُوا مِنْ هَذَا الْجَسَدِ طَاعَةً لِلَّهِ وَلِرَسُولِهِ. أُخْرِجْ عَلَيْكُمْ
بِاللَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، اخْرُجُوا فَإِنَّكُمْ رَجُسُ، اخْرُجُوا وَلَا تَعُودُوا، لَا تُؤْذُوا مُسْلِمًا وَلَا
مُسْلِمَةً، لَا تُعْطِلُوا رِزْقًا وَلَا زَوْاجًا، لَا تُفَرِّقُوا بَيْنَ زَوْجَيْنِ.

হে জ্বীনের দল এবং তাদের রাজারা, হে জাদুটোনার খাদেমরা, হে ঘরবাড়িতে বসবাসকারী জ্বীন এবং যারা জুলুম, জাদু বা বদনজরের মাধ্যমে শরীরে আশ্রয় নিয়েছে—আমি তোমাদের ওপর কড়াকড়ি আরোপ করছি। মহান আল্লাহর, যিনি মহান আরশের রব, তাঁর কসম দিয়ে বলছি—আল্লাহ ও তাঁর রাসুলের আনুগত্যস্বরূপ এই শরীর থেকে বের হয়ে যাও। রাক্বুল আলামিনের নামে বলছি, বের হয়ে যাও! তোমরা অপবিত্র। বের হয়ে যাও এবং আর ফিরে এসো না। কোনো মুসলিম নারী-পুরুষকে কষ্ট দিয়ো না, কারও রিজিক বা বিয়েতে বাধা সৃষ্টি কোরো না, কোনো স্বামী-স্ত্রীর মাঝে বিচ্ছেদ ঘটিয়ো না।

পাঠসংখ্যা: বারবার, বিশেষত 'الْخُرْجُوا' (বের হও)
অংশটি জোর দিয়ে

প্রোটোকলের প্রারম্ভিক মূল তাহরীজ (কসম দিয়ে বের হতে বাধ্য করা); সম্পূর্ণ
প্রোটোকল এটি দিয়ে শুরু হয়

بِسْمِ اللَّهِ نَحْبِسُكُمْ عَنِ الْأَذَى، بِسْمِ اللَّهِ تُحَرِّقُ عُرُوشَ الظَّالِمِينَ، بِسْمِ اللَّهِ

نَقْطَعُ مَدَدَ السَّحَرَةِ وَالْمُجْرِمِينَ

আল্লাহর নামে আমরা তোমাদের ক্ষতি করা থেকে বন্দি করছি। আল্লাহর নামে জালিমদের সিংহাসনগুলো পুড়িয়ে দেওয়া হোক। আল্লাহর নামে জাদুকর ও অপরাধীদের সাহায্য ও রসদ ছিন্ন করে দিচ্ছি।

পাঠসংখ্যা: ৬-৮ বার

اللَّهُ أَكْبَرُ مِنْ كُلِّ مَلِكٍ مِنَ الْجِنِّ تَكَبَّرَ وَطَعَى، اللَّهُ أَكْبَرُ مِنْ كُلِّ خَادِمٍ سَحَرَ فِي

الْجَسَدِ اخْتَفَى، بِسْمِ اللَّهِ يُنْسَفُ كُلُّ حِصْنٍ حَصِينٍ سَكَنْتُمُوهُ

জ্বীনদের মধ্যে যে রাজা অহংকার ও অবাধ্যতা করেছে, আল্লাহ তার চেয়েও মহান। যে জাদুর খাদেম শরীরের ভেতরে লুকিয়ে আছে, আল্লাহ তার চেয়েও মহান। আল্লাহর নামে, তোমাদের আশ্রয় নেওয়া প্রতিটি সুদৃঢ় দুর্গ ধ্বংস করে দেওয়া হোক।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার; লাল চিহ্নিত শব্দগুলো (تَكَبَّرَ وَطَعَى, يُنْسَفُ) বারবার জোর দিয়ে

بِعِزَّةِ اللَّهِ يَفْكَ كُلِّ رِبَاطٍ لِلْجِنِّ رَبطُوهُ، اللَّهُ أَكْبَرُ عَلَى مَنْ عَقَدَ وَنَفَثَ، اللَّهُ أَكْبَرُ

عَلَى مَنْ حَسَدَ

আল্লাহর মর্যাদার কসম, জ্বীনদের তৈরি করা প্রতিটি বাঁধন খুলে দেওয়া হোক। যে ব্যক্তি গিরা দিয়েছে এবং তাতে ফুক দিয়েছে, আল্লাহ তার চেয়ে অনেক বড়। যে ব্যক্তি হিংসা করেছে, আল্লাহ তার চেয়ে অনেক বড়।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

بِسْمِ اللَّهِ نَظْرُكُمْ مِنْ جَوَانِبِ هَذَا الْبَيْتِ، وَمِنْ عُرُوقِ هَذَا الْجَسَدِ، بِسْمِ اللَّهِ

تُبْطَلُ أَسْحَارُ التَّعْطِيلِ وَالْفُشْلِ، اللَّهُ أَكْبَرُ يُزَلُّ أَرْكَانَ مَمَالِكِكُمُ الْخَفِيَّةِ

আল্লাহর নামে আমরা তোমাদের এই ঘরের প্রতিটি কোণ থেকে এবং এই শরীরের রগ-রেশা থেকে তাড়িয়ে দিচ্ছি। আল্লাহর নামে, কাজ আটকে রাখা ও ব্যর্থ করে দেওয়ার সকল জাদু বাতিল করে দেওয়া হোক। আল্লাহ মহান, তিনি তোমাদের গোপন সাম্রাজ্যের ভিত্তিগুলো প্রকম্পিত করে দিন।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার; লাল চিহ্নিত অংশ (أَسْحَارُ التَّعْطِيلِ وَالْفُشْلِ) ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُكْسَرُ كُلُّ قَيْدٍ مَوْزُوثٍ أَوْ مَصْنُوعٍ، بِعِزَّةِ اللَّهِ يَنْتَهِي سُلْطَانُ التَّوَابِعِ

وَالزَّوَابِعِ، اللَّهُ أَكْبَرُ حِينَ تَخْرُجُونَ، اللَّهُ أَكْبَرُ حِينَ تَرْحَلُونَ

আল্লাহর নামে, বংশানুক্রমিক বা নতুন তৈরি করা প্রতিটি শিকল ভেঙে দেওয়া হোক। আল্লাহর মর্যাদার কসম, সমস্ত শয়তানি অনুচর ও ঝড়ের আধিপত্য শেষ হয়ে যাক। তোমরা যখন বের হয়ে যাবে তখন আল্লাহ মহান; তোমরা যখন চিরতরে চলে যাবে তখন আল্লাহ মহান।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

بِسْمِ اللَّهِ الْقَاصِمِ لِكُلِّ جَبَّارٍ عَنِيدٍ، بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ سِحْرُ التَّفْرِيقِ بَيْنَ الْأَزْوَاجِ،

بِعِزَّةِ اللَّهِ يُطْفَأُ نَارُ الْحَقْدِ وَالْغِلِّ فِي الْقُلُوبِ

আল্লাহর নামে, যিনি প্রত্যেক অহংকারী অবাধ্যকে চূর্ণকারী। আল্লাহর নামে, স্বামী-স্ত্রীর মাঝে বিচ্ছেদের জাদু বাতিল করে দেওয়া হোক। আল্লাহর মর্যাদার কসম, অন্তরসমূহের ক্ষোভ ও আক্রোশের আগুন নিভিয়ে দেওয়া হোক।

পাঠসংখ্যা: প্রথম অংশটি ৬ বার, বাকি দোয়া একাধিকবার

স্বামী-স্ত্রীর মাঝে বিচ্ছেদ সৃষ্টিকারী জাদুর ক্ষেত্রে বিশেষভাবে প্রযোজ্য

اللَّهُ أَكْبَرُ تُزْهَقُ بِهَا أَرْوَاحُ الشَّيَاطِينِ الْمُعْتَدِيَةِ، بِسْمِ اللَّهِ نَسُدُّ عَلَيْكُمْ كُلَّ

مَدْخَلٍ وَمَخْرَجٍ، وَنَنْعُكُمْ الْمَدَدَ وَالْخَبَرَ

আল্লাহ মহান, এর মাধ্যমে সীমালঙ্ঘনকারী শয়তানদের আত্মা ধ্বংস হয়ে যাক। আল্লাহর নামে, আমরা তোমাদের ঢোকা ও বের হওয়ার সব পথ বন্ধ করে দিচ্ছি, এবং তোমাদের সাহায্য ও খবর পৌঁছানো আটকে দিচ্ছি।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

اللَّهُ أَكْبَرُ يُحَرِّقُ كُلَّ طَيَّارٍ وَكُلَّ غَوَاصٍ، بِسْمِ اللَّهِ يُهْدَمُ كُلُّ عَرْشٍ بُنِيَ عَلَى

الْمَعَاصِي، بِعِزَّةِ اللَّهِ نَسْحَقُ كِبْرِيَاءَ مُلُوكِ الْجَانِّ

আল্লাহ মহান, প্রত্যেক উড়ন্ত এবং ডুবুরি জ্বীনকে পুড়িয়ে দেওয়া হোক। আল্লাহর নামে, পাপের ওপর নির্মিত প্রতিটি সিংহাসন গুঁড়িয়ে দেওয়া হোক। আল্লাহর মর্যাদার কসম, আমরা জ্বীন রাজাদের অহংকার চূর্ণ-বিচূর্ণ করে দিচ্ছি।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার, শেষ লাইনটি ৮ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ سِحْرُ الْمَرَضِ وَالْأَوْجَاعِ، بِعِزَّةِ اللَّهِ يُبْطَلُ سِحْرُ الْخُمُولِ وَالْكَسَلِ،

اللَّهُ أَكْبَرُ تَخْرُجُونَ أَذِلَّةَ صَاغِرِينَ

আল্লাহর নামে, রোগ-ব্যাদি ও ব্যথার জাদু বাতিল করে দেওয়া হোক। আল্লাহর মর্যাদার কসম, দুর্বলতা ও অলসতার জাদু বাতিল করে দেওয়া হোক। আল্লাহ মহান, তোমরা লাক্ষিত ও অপদস্থ হয়ে বের হবে।

পাঠসংখ্যা: প্রথম অংশটি ৮ বার, বাকি দোয়া
একাধিকবার

শারীরিক অসুস্থতা/ব্যথা ও দুর্বলতার পেছনে জাদুর সন্দেহ থাকলে
প্রযোজ্য

بِسْمِ اللَّهِ يُرَدُّ كَيْدُهُمْ فِي نُحُورِهِمْ، بِعِزَّةِ اللَّهِ تَنْقَطِعُ أَنْفَاسُ مَنْ أَرَادَ بِنَا سُوءًا،

اللَّهُمَّ أَنْزِلْ بَلَاءَكَ عَلَى الظَّالِمِينَ وَبَأْسَكَ الشَّدِيدَ عَلَى كُلِّ شَيْطَانٍ عَنِيدٍ، بِسْمِ اللَّهِ

نُظْهِرُ الْجَسَدَ مِنْ كُلِّ دَنَسٍ شَيْطَانِيٍّ، وَبِعِزَّةِ اللَّهِ نُحَصِّنُ الْبَيْتَ بِذِكْرِ اللَّهِ

আল্লাহর নামে, তাদের ষড়যন্ত্র তাদের নিজেদের দিকেই উল্টে দেওয়া হোক। আল্লাহর মর্যাদার কসম, যারা আমাদের অমঙ্গল চায় তাদের শ্বাস রুদ্ধ হয়ে যাক। হে আল্লাহ! জালিমদের ওপর আপনার আজাব নাজিল করুন, এবং প্রত্যেক অবাধ্য শয়তানের ওপর আপনার কঠোর শাস্তি অবতীর্ণ করুন। আল্লাহর নামে, আমরা শরীরকে সকল শয়তানি অপবিত্রতা থেকে পবিত্র করছি। আল্লাহর মর্যাদার কসম, আমরা আল্লাহর জিকিরের মাধ্যমে এই ঘরকে সুরক্ষিত করছি।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

بِعِزَّةِ اللَّهِ تَفَكَ عُقْدُ الرَّأْسِ وَالصَّدرِ وَالْبَطْنِ، اللَّهُ أَكْبَرُ يَنْفَجِرُ كُلُّ سِحْرِ مَأْكُولٍ أَوْ

مَشْرُوبٍ، بِسْمِ اللَّهِ يُنْزَعُ سِحْرُ الْمَقَابِرِ وَالنَّجَاسَاتِ

আল্লাহর মর্যাদার কসম, মাথা, বুক ও পেটের গিরাগুলো খুলে দেওয়া হোক। আল্লাহ মহান, সমস্ত খাওয়ানো বা পান করানো জাদু বিস্ফোরণে ধ্বংস হয়ে যাক। আল্লাহর নামে, কবরস্থান ও অপবিত্র স্থানে রাখা জাদু উপড়ে ফেলা হোক।

পাঠসংখ্যা: প্রথম ও তৃতীয় অংশটি ৬ বার, দ্বিতীয় অংশটি ১৫ বার

নির্দিষ্টভাবে মাথা/বুক/পেটে বাঁধা গিরা, খাওয়ানো-পান করানো জাদু ও কবরস্থানে রাখা জাদুর জন্য

اللَّهُمَّ يَا مَنْ لَا يُعْجِزُهُ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ

হে আল্লাহ! যিনি আকাশ ও পৃথিবীর কোনো কিছুতেই অক্ষম নন।

পাঠসংখ্যা:

উৎসে এর ঠিক পরে সূরা নিসার ৪:৭৬ আয়াতাংশ উদ্ধৃত হয়েছে, যা আলাদা ref কার্ড হিসেবে উপরের

একাধিকবার

সেকশনে যুক্ত করা হয়েছে

اللَّهُمَّ انْصِفْ عُرُوشَ مُلُوكِ الْجَانِّ السَّاكِنِينَ فِي هَذَا الْبَيْتِ وَهَذَا الْجَسَدِ، اللَّهُمَّ
 طَهِّرْ دِمَاءَنَا وَطَهِّرْ عُرُوقَنَا وَطَهِّرْ مَنَازِلَنَا مِنْ رَجْسِهِمْ وَنَجَّاسَتِهِمْ، اللَّهُمَّ اقْطَعْ
 دَائِرَ مَنْ أَرَادَ التَّعْطِيلَ وَالتَّفْرِيقَ، اللَّهُمَّ اشْفِ كُلَّ مَرِيضٍ تَأْذَى مِنْهُمْ وَفُكَّ كَرْبٍ
 كُلِّ مَهْمُومٍ حَاصِرُوهُ، اللَّهُمَّ أَنْزِلْ عَلَيْهِمْ شُهَبًا مُحْرِقَةً إِذَا عَصَوْا وَأَبْوَا الْخُرُوجَ،
 اللَّهُمَّ ابْعَثْ عَلَيْهِمْ مَلَائِكَةً غَلَاظًا شِدَادًا يَطْرُدُونَهُمْ مِنْ حُصُونِهِمْ

হে আল্লাহ! এই ঘরে ও এই শরীরে বসবাসকারী জ্বীন রাজাদের সিংহাসন ধূলিস্যাৎ করে দিন। হে আল্লাহ!
 আমাদের রক্ত, শিরা-উপশিরা ও বাড়িঘরকে তাদের অপবিত্রতা ও নোংরামি থেকে পবিত্র করুন। হে আল্লাহ!
 যারা কাজ আটকাতে ও বিচ্ছেদ ঘটাতে চেয়েছে, তাদের সমূলে বিনাশ করে দিন। হে আল্লাহ! তাদের কারণে কষ্ট
 পাওয়া প্রত্যেক রোগীকে সুস্থতা দান করুন, এবং তাদের অবরুদ্ধ করা প্রত্যেক চিন্তিত ব্যক্তির সংকট দূর করে
 দিন। হে আল্লাহ! তারা যদি অবাধ্য হয় ও বের হতে অস্বীকার করে, তবে তাদের ওপর জ্বলন্ত উল্কা নিক্ষেপ
 করুন। হে আল্লাহ! তাদের ওপর এমন কঠোর ও শক্তিশালী ফেরেশতা প্রেরণ করুন যারা তাদেরকে তাদের দুর্গ
 থেকে বিতাড়িত করবে।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার, পূর্ণ একাগ্রতার সাথে

بِعِزَّةِ اللَّهِ لَا قَرَارَ لَكُمْ فِينَا بَعْدَ الْيَوْمِ، اللَّهُ أَكْبَرُ تُحَرِّقُونَ بِأَمْرِ اللَّهِ، لَا إِلَهَ إِلَّا

اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

আল্লাহর মর্যাদার কসম, আজকের পর আমাদের ভেতর তোমাদের কোনো স্থান নেই। আল্লাহ মহান, আল্লাহর হুকুমে তোমরা পুড়ে ছাই হয়ে যাবে। আল্লাহ ছাড়া কোনো মাবুদ নেই, তিনি এক, তাঁর কোনো শরিক নেই। রাজত্ব তাঁরই এবং সমস্ত প্রশংসাও তাঁর। তিনি সব কিছুর ওপর ক্ষমতাবান।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার শেষ অংশ ('লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ...') একটি প্রসিদ্ধ হাদিসভিত্তিক তাহলিল জিকির, কুরআনের আয়াত নয়

بِسْمِ اللَّهِ تَنكَشِفُ الْغَمَّةُ وَيَزُولُ الْبَأْسُ، بِعِزَّةِ اللَّهِ نَسْتَعِينُ عَلَى مَنْ ظَلَمَنَا، اللَّهُ

أَكْبَرُ تُقَطَّعُ أَيْدِي السَّحَرَةِ وَأَعْوَانِهِمْ، بِسْمِ اللَّهِ يَعُودُ الرِّزْقُ وَيُفْتَحُ الْبَابُ، بِعِزَّةِ

اللَّهُ يَعُودُ الْوَنَاءُ وَتَزُولُ الْبُغْضَاءُ، بِسْمِ اللَّهِ يَنْتَهِي كُلُّ تَسْلِيطٍ وَانْتِقَامٍ، بِعِزَّةِ اللَّهِ

نَحْيِي الْأَطْفَالَ وَالنِّسَاءَ وَالرِّجَالَ

আল্লাহর নামে, আমাদের দুশ্চিন্তা কেটে যাক ও কষ্ট দূর হোক। আল্লাহর মর্যাদার কসম, আমরা জালেমদের বিরুদ্ধে আল্লাহর সাহায্য প্রার্থনা করছি। আল্লাহ মহান, জাদুকর ও তাদের সহযোগীদের হাত কেটে দেওয়া হোক। আল্লাহর নামে, রিজিক ফিরে আসুক ও রহমতের দরজা খুলে যাক। আল্লাহর মর্যাদার কসম, সম্প্রীতি ফিরে আসুক ও বিদ্বেষ দূর হোক। আল্লাহর নামে, সকল আধিপত্য ও প্রতিশোধপরায়ণতা শেষ হয়ে যাক। আল্লাহর মর্যাদার কসম, আমরা শিশু, নারী ও পুরুষদের হেফাজত করছি।

পাঠসংখ্যা: গভীর বিশ্বাসের সাথে উৎসে এর ঠিক পরে সূরা সাফের ৬১:১৩ আয়াতংশ উদ্ধৃত হয়েছে, যা আলাদা ref কার্ড একাধিকবার হিসেবে উপরের সেকশনে যুক্ত করা হয়েছে

اعْلَمُوا أَيُّهَا الظَّالِمُونَ، يَا مَعْشَرَ الْجِنَّ الظَّالِمِينَ، أَنْكُمْ ظَلَمْتُمْ مُعْتَدُونَ، وَأَنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ. لِمَ تَسْكُنُونَ أَجْسَادًا حَرَّمَهَا اللَّهُ وَلِمَ تُخَرَّبُونَ بُيُوتًا عَمَرَهَا اللَّهُ بِذِكْرِهَا؟ أَتَظُنُّونَ أَنَّكُمْ الْمُلُوكُ؟ كَلَّا، إِنَّمَا أَنْتُمْ عَبِيدٌ مَأْمُورُونَ، وَتَسْتَقْفُونَ بَيْنَ يَدَيِ الْقَهَّارِ. سَيَسْأَلُكُمُ اللَّهُ عَنْ كُلِّ دَمْعَةٍ ذُرِفَتْ، وَعَنْ كُلِّ مَرَضٍ سَبَّبَتْهُ، وَعَنْ كُلِّ طَلَقٍ تَسَبَّبَتْ فِيهِ. [সূরা বাকারা ২:১০২ এর আয়াতঃ] 'وَمَا هُمْ بِضَارِينَ بِهِ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ' [আলাদা ref কার্ডে যুক্ত] فَلَا قُوَّةَ لَكُمْ إِلَّا مَا شَاءَ اللَّهُ. وَقَدْ جَاءَ إِذْنُ اللَّهِ بِتَظْهِيرِ هَذَا الْجَسَدِ، ارْحَلُوا إِلَى بِلَادِ الْجِنَّ، لَا تَبْقُوا فِي مَسَاكِينِ الْإِنْسَانِ. إِنَّ لَكُمْ مَوْعِدًا لَنْ تُخْلَفُوهُ، يَوْمَ أَنْ قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: [সূরা আনআম ৬:১২৮ এর আয়াতঃ] 'يَا مَعْشَرَ الْجِنَّ قَدْ اسْتَكْثَرْتُمْ مِنَ الْإِنْسِ' [আলাদা ref কার্ডে যুক্ত]

জেনে রেখো হে জালিমরা! হে অত্যাচারী জ্বীনের দল! নিশ্চয়ই তোমরা জালিম ও সীমালঙ্ঘনকারী, আর আল্লাহ জালিমদের পছন্দ করেন না। তোমরা কেন এমন শরীরে বসবাস করছ যা আল্লাহ হারাম করেছেন, এবং কেন এমন ঘরবাড়ি ধ্বংস করছ যা আল্লাহর জিকিরে আবাদ ছিল? তোমরা কি মনে করো তোমরাই রাজা? কখনো নয়, তোমরা তো নির্দেশপ্রাপ্ত গোলাম মাত্র, আর শিগগিরই তোমাদের মহাপরাক্রমশালী আল্লাহর সামনে দাঁড়াতে হবে। আল্লাহ তোমাদেরকে প্রতিটি ঝরানো অশ্রুর হিসাব, প্রতিটি রোগের হিসাব এবং প্রতিটি তালাকের হিসাব জিজ্ঞেস করবেন। তোমাদের কোনো শক্তি নেই, আল্লাহর ইচ্ছা ছাড়া। এই শরীর পবিত্র করার জন্য আল্লাহর নির্দেশ এসে গেছে। তোমরা জ্বীনদের দেশে চলে যাও, মানুষদের বাসস্থানে থেকো না। নিশ্চয়ই তোমাদের জন্য এমন এক সময় নির্ধারিত আছে যার ব্যতিক্রম হবে না, যেদিন আল্লাহ বলবেন।

পাঠসংখ্যা: এই দীর্ঘ সতর্কবাণীতে দুটি ভিন্ন সুরার আয়াতাংশ ছবছ উদ্ধৃত হয়েছে (২:১০২ ও ৬:১২৮); নিয়ম অনুযায়ী উভয়ই
১ বার, দৃঢ় আলাদা ref কার্ড হিসেবে উপরের সেকশনে যুক্ত করা হয়েছে। এই লম্বা ক্লাসিক্যাল আরবি অনুচ্ছেদের ছবছ অক্ষর-
স্বরে বিন্যাস প্রকাশের আগে মূল উৎস ছবির সাথে আরেকবার মিলিয়ে দেখার পরামর্শ থাকল।

اللَّهُمَّ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ، رَبَّ جِبْرَائِيْلَ وَمِيكَائِيْلَ وَإِسْرَافِيْلَ، اخْلُفْ عَلَيَّ هَذَا الْبَيْتِ
 بِالسَّكِيْنَةِ وَالْمَوْدَّةِ وَأَبْدِلْ مَرَضَهُمْ صِحَّةً، وَتُعْطِيهِمْ فَتْحًا وَتَيْسِيْرًا

হে আল্লাহ! হে চিরঞ্জীব, হে চিরস্থায়ী! জিব্রাইল, মিকাইল ও ইসরাফিলের রব! এই ঘরে প্রশান্তি ও ভালোবাসা
 ফিরিয়ে দিন, এবং তাদের রোগকে সুস্থতায় বদলে দিন, এবং তাদের জন্য বিজয় ও সহজতা দান করুন।

পাঠসংখ্যা: হাদিসে বর্ণিত পরিচিত দু'আর (রাবের জিব্রাইল-মিকাইল-ইসরাফিল) ঘর-সুরক্ষার জন্য প্রসারিত রূপ; ছবছ
একাধিকবার হাদিসের শব্দ নয়

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ سِحْرَهُمْ أَيْنَمَا كَانَ كَيْفَمَا كَانَ وَبِأَيِّ نِيَّةٍ كَانَ، بِسْمِ اللَّهِ خَتَمْنَا عَلَيَّ
 الْجَسَدِ، بِسْمِ اللَّهِ حَصَّنَا الْبَيْتَ، بِسْمِ اللَّهِ مَنَعْنَا الرُّجُوعَ

হে আল্লাহ! তাদের জাদু যেখানেই থাক, যেমনই হোক, আর যে উদ্দেশ্যেই করা হোক—সব বাতিল করে দিন।
 আল্লাহর নামে আমরা শরীরে মোহর লাগিয়ে দিলাম, আল্লাহর নামে আমরা ঘর সুরক্ষিত করলাম, আল্লাহর নামে
 আমরা তাদের ফিরে আসা বন্ধ করলাম।

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ سِحْرًا وَحُلَّ عُقْدًا وَفَكَ رَبًّا وَأُخْرِجْ عُيُونًا وَمَسًّا وَحَسَدًا بِحَوْلِكَ

وَقُدْرَتِكَ يَا عَزِيزُ يَا قَدِيرُ

হে আল্লাহ! আপনার শক্তি ও ক্ষমতায় সমস্ত জাদু বাতিল করুন, গিরা খুলে দিন, বাঁধন ছিন্ন করুন, এবং বদনজর, জ্বীনের আছর ও হিংসা দূর করুন। হে পরাক্রমশালী, হে সর্বশক্তিমান!

পাঠসংখ্যা: একাধিকবার

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

২

সূরা আল-ফালাক : ১-৫

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

أُعِذُّكَ 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 أَشْفِ 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 ঘর ও শরীরকে জীন, জাদু ও প্রতিটি অনিষ্ট থেকে হেফাজত করুন। যা কিছু আমার ওপর বাঁধা সৃষ্টি করেছে তা খুলে দিন, আমার রিজিক, রোগমুক্তি ও প্রশান্তি ফিরিয়ে দিন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

ঘর ও শরীরের তাহরীজ-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: সমস্ত শরীরে, বিশেষত যেখানে ব্যথা, জ্বালাপোড়া বা অস্বস্তি অনুভূত হয়

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)