

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



গাইডলাইন — বাংলা অর্থসহ

কুরআন ও সুন্নাহ থেকে কীভাবে নিজেকে রুকইয়া করবে

كيف ترقى نفسك من الكتاب والسنة



শাইখ আবু মুহাম্মদ العراقي -এর রুকইয়াহ থেকে সংকলিত · GL-0001

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

Al Quranic Ruqyah Healing Center

এই গাইডলাইন সম্পর্কে

এই গাইডলাইনটি শাইখ أبو محمد العراقي-এর একটি রুকইয়াহ (দৈর্ঘ্য ৪ মিনিট ১৩ সেকেন্ড) থেকে সংকলিত। রুকইয়াহয় পঠিত কুরআনের আয়াতগুলো মুসহাফের পাঠ অনুযায়ী পূর্ণাঙ্গ আকারে বাংলা অর্থসহ, আর শাইখের নিজের দোয়া-বাক্যগুলো আরবি ও বাংলা অর্থসহ দেওয়া হয়েছে।

আয়াতগুলো মুসহাফ দেখে পড়বেন; দোয়াগুলো অর্থ বুঝে নিজের ভাষাতেও করা যায়।

এই রুকইয়াহ যে সমস্যাগুলোর জন্য

কুরআন ও সুন্নাহ থেকে কীভাবে নিজেকে রুকইয়া করবে

রুকইয়াহ অডিও

কুরআন ও সুন্নাহ থেকে কীভাবে নিজেকে রুকইয়া করবে

كيف ترقى نفسك من الكتاب والسنة

<https://www.youtube.com/watch?v=21L8sTNxkzQ>

দৈর্ঘ্য: ৪ মিনিট ১৩ সেকেন্ড • শোনার সময় এই গাইডলাইন সামনে রাখলে আয়াত ও দোয়াগুলো অনুসরণ করা সহজ হবে

কুরআন ও সুন্নাহ থেকে কীভাবে নিজেকে রুকইয়া করবে

كيف ترقى نفسك من الكتاب والسنة

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، اللَّهُمَّ عَلِّمْنَا بِمَا يَنْفَعُنَا، وَنَفَعْنَا بِمَا عَلَّمْتَنَا، وَزِدْنَا عِلْمًا، وَفَقِّهِمْ فِي الدِّينِ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ، أَمَّا بَعْدُ أَجَبْتِي فِي اللَّهِ، نَبْدَأُ بِعَوْنِ اللَّهِ وَمَعِيَّتِهِ، بِمَوْضُوعٍ يَخُصُّ الرُّقَى الشَّرْعِيَّةَ، يَتَسَاءَلُ عَنْهُ كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ، وَهُوَ كَيْفَ تَرْقِي نَفْسَكَ، تَبْدَأُ بِحَمْدِ اللَّهِ وَالثَّنَاءِ عَلَيْهِ، ثُمَّ تَقْرَأُ آيَاتٍ مِنَ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ، مَعَ التَّرْكِيزِ عَلَى آيَاتِ الرُّقَى الثَّابَةِ بِالسُّنَّةِ، مِثْلَ الْفَاتِحَةِ، آيَاتِ الْكُرْسِيِّ، وَأَوَاخِرِ صُورَةِ الْبَقَرَةِ، وَالْإِخْلَاصِ، وَالْمُعَوِّذَتَيْنِ، وَالْكَافِرُونَ، كَذَلِكَ قِرَاءَ الصُّورَةِ الْبَقَرَةِ كَامِلَةً، أَوَّلِ عَشْرِ آيَاتٍ مِنْ صُورَةِ الصَّافَّاتِ، هُوَاخِرِ الصُّورَةِ الْحَشْرِ، هَذَا مَعَ الْعِلْمِ أَنَّ كُلَّ الْقُرْآنِ فِيهِ شِفَاءٌ بِإِذْنِ اللَّهِ تَعَالَى، أَمَّا مَا وَرَدَ فِي السُّنَّةِ هُوَ، وَضْعُ الْيَدِ عَلَى مَكَانِ الْأَلَمِ، وَالْقَوْلُ بِسْمِ اللَّهِ ثَلَاثًا، وَقَوْلُ، سَبْعَ مَرَّاتٍ، أَعُوذُ بِعِزَّةِ اللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَادِرُ، كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، إِذَا أَتَى مَرِيضًا، قَالَ أَذْهَبِ الْبَاسُ، رَبِّ النَّاسِ اشْفِ أَنْتَ الشَّافِي، لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُكَ، شِفَاءً لَا يُغَادِرُ سَقَمًا، تَكُونُ الرُّقِيَّةُ، أَمَّا بِقِرَاءَةِ آيَاتٍ مِنَ الْقُرْآنِ عَلَى الْمَرِيضِ مُبَاشَرَةً، ثُمَّ نَفْثَ عَلَى مَكَانِ الْأَلَمِ، أَوْ مَكَانِ الْعِلَّةِ، وَزَدَ عَلَى الرَّأْسِ، وَمَا اسْتَطَعْتَ مِنَ الْجَسَدِ، وَامْفِثْ فِي الْمَاءِ، وَشَرِبْ، وَالْغُسْلُ مِنْهُ، وَامْفِثْ فِي زَيْتٍ، وَدِهِنْ مِنْهُ، مَوْضُوعِ الْأَلَمِ، مَعَ الْعِلْمِ، أَنَّ رُقِيَّةَ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ، مِنْ أَفْضَلِ مَا فِيهَا، اتَّبَاعُ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، فَقَدْ كَانَ إِذَا اشْتَكَى صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، هُوَ أَوْ أَحَدٌ مِنْ أَهْلِ بَيْتِهِ، نَفْثَ عَلَيْهِ بِالْمُعَوِّذَاتِ، يَتَسَاءَلُ الْبَعْضُ، كَيْفَ أَرْقِي نَفْسَهُ؟ عِنْدَمَا يُرِيدُ الْإِنْسَانُ أَنْ يَقُومَ بِرُقِيَّةِ نَفْسِهِ عَلَيْهِ أَنْ يَعْتَقِدَ بِأَنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ، وَحْدَهُ لَا يَعْتَقِدُ بِأَحَدٍ غَيْرِهِ، وَعَلَيْهِ أَنْ يَحْرِصَ عَلَى تَجَنُّبِ اقْتِرَافِ الْمَعَاصِي وَنَحْوِ ذَلِكَ، ثُمَّ يَبْدَأُ مُبَاشَرَةً بَعْدَ ذَلِكَ بِرُقِيَّةِ نَفْسِهِ، وَذَلِكَ مِنْ خِلَالِ قِرَاءَتِهِ لِبَعْضِ آيَاتِ الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ، وَعَلَيْهِ أَنْ يَحْرِصَ فِي هَذَا الْأَمْرِ، أَنْ لَا يَعْتَقِدَ بِهَذِهِ الْآيَاتِ مِنْ غَيْرِهَا مِنَ الْآيَاتِ، فِي كِتَابِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ، فَيَبْدَأُ بِقِرَاءَةِ صُورَةِ الْفَاتِحَةِ سَبْعَ مَرَّاتٍ، ثُمَّ مَا يَنْتَبِي، يَبْدَأُ بِقِرَاءَةِ آيَةِ الْكُرْسِيِّ، ثُمَّ يَقْرَأُ أَوَاخِرَ صُورَةِ الْبَقَرَةِ، ثُمَّ يَقُومُ بَعْدَ ذَلِكَ بِقِرَاءَةِ أَوَّلِ آيَتَيْنِ مِنْ صُورَةِ آلِ عِمْرَانَ، ثُمَّ يَقْرَأُ

أَيْضًا صُورَةُ الْإِخْلَاصِ، وَصُورَةُ الْكَافُرُونَ، وَصُورَةُ الْفَلَقِ، وَمِنْ ثَمَّ يُخْتَمُ بِقِرَاءَةِ الصُّورَةِ النَّاسِ، وَهَذِهِ هِيَ الرُّقِيَّةُ، تُسَمَّى الرُّقِيَّةَ مِنْ كِتَابِ اللَّهِ وَسُنَّةِ نَبِيِّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ. هَذَا وَمَا كَانَ مِنْ تَوْفِيقِي، فَمِنْ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، وَمَا كَانَ مِنْ زَلَلٍ أَوْ خَلَلٍ أَوْ نِسْيَانٍ، فَمَنِي، وَمِنْ الشَّيْطَانِ وَاللَّهُ وَرَسُولُهُ مِنْهُمْ بَرَاءٌ.

সমস্ত প্রশংসা আল্লাহর জন্য, যিনি সমগ্র জগতের প্রতিপালক। দরুদ ও সালাম বর্ষিত হোক আমাদের নবী মুহাম্মদ (সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম) এর উপর, তাঁর পরিবার ও সকল সাহাবীর উপর। হে আল্লাহ! আমাদেরকে তা শিক্ষা দিন যা আমাদের উপকারে আসে, এবং যা আমাদেরকে শিখিয়েছেন তা দিয়ে আমাদের উপকৃত করুন, আর আমাদের জ্ঞান বৃদ্ধি করুন, এবং তাদেরকে দ্বীনের গভীর জ্ঞান দান করুন, হে জগতসমূহের প্রতিপালক। তারপর, আল্লাহর পথে আমার প্রিয় ভাই-বোনেরা, আমরা আল্লাহর সাহায্য ও সহচাৰ্যে শুরু করছি এমন একটি বিষয় নিয়ে যা শরয়ী রুকইয়ার সাথে সম্পর্কিত, যা নিয়ে অনেক মানুষ প্রশ্ন করে থাকে, আর তা হলো- তুমি কীভাবে নিজেকে রুকইয়া করবে। তুমি শুরু করবে আল্লাহর প্রশংসা ও গুণকীর্তন দিয়ে, তারপর কুরআনুল কারীম থেকে আয়াত পাঠ করবে, বিশেষভাবে সেই আয়াতগুলোর উপর গুরুত্ব দিয়ে যা সুন্নাহ দ্বারা রুকইয়ার জন্য প্রমাণিত, যেমন- সূরা ফাতিহা, আয়াতুল কুরসী, সূরা বাকারার শেষাংশ, সূরা ইখলাস, মুআওবিয়াতাইন (সূরা ফালাক ও সূরা নাস), এবং সূরা কাফিরুন। তেমনি সম্পূর্ণ সূরা বাকারা পাঠ করা, সূরা সাফফাতের প্রথম দশ আয়াত, সূরা হাশরের শেষাংশ। তবে জেনে রাখা দরকার যে, আল্লাহ তা'আলার ইচ্ছায় সম্পূর্ণ কুরআনেই শিফা রয়েছে। আর সুন্নাহতে যা বর্ণিত হয়েছে তা হলো- ব্যথার স্থানে হাত রাখা এবং তিনবার 'আল্লাহর নামে' বলা, এবং সাতবার বলা: 'আউযু বিইয্যাতিল্লাহি ওয়া কুদরাতিহি মিন শাররি মা আজিদু ওয়া উহাযির' (আমি আল্লাহর মর্যাদা ও ক্ষমতার আশ্রয় নিচ্ছি সেই অনিষ্ট থেকে যা আমি অনুভব করছি ও আশঙ্কা করছি)। রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম যখন কোনো রোগীর কাছে আসতেন, তখন বলতেন: 'আযহিবিল বা'স, রাব্বান্নাস, ইশফি আনতাশ শাফি, লা শিফাআ ইল্লা শিফাউক, শিফাআন লা ইউগাদিরু সাকামা' (কেউ দূর করো, হে মানুষের প্রতিপালক, আরোগ্য দান করো, তুমিই আরোগ্যদাতা, তোমার আরোগ্য ব্যতীত কোনো আরোগ্য নেই, এমন আরোগ্য দাও যা কোনো রোগ অবশিষ্ট রাখে না)। রুকইয়া হলো- রোগীর উপর সরাসরি কুরআনের আয়াত পাঠ করা, তারপর ব্যথার স্থানে বা রোগের স্থানে ফুঁ দেওয়া, এবং মাথায় ও শরীরের যতটুকু সম্ভব ফুঁ দেওয়া। আর পানিতে ফুঁ দিয়ে তা পান করা ও তা দিয়ে গোসল করা, এবং তেলে ফুঁ দিয়ে তা ব্যথার স্থানে মালিশ করা। উল্লেখ্য যে, নিজেকে নিজে রুকইয়া করা সর্বোত্তম, কারণ এতে নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের অনুসরণ রয়েছে। কেননা তিনি যখন নিজে অসুস্থ হতেন বা তাঁর পরিবারের কেউ অসুস্থ হতো, তখন তিনি মুআওবিয়াত (সূরা ফালাক ও নাস) দিয়ে তার উপর ফুঁ দিতেন। কেউ কেউ প্রশ্ন করে- আমি কীভাবে নিজেকে রুকইয়া করব? যখন কোনো ব্যক্তি নিজেকে রুকইয়া করতে চায়, তখন তার উচিত এই বিশ্বাস রাখা যে একমাত্র আল্লাহ আযযা ওয়াজাল্লাই (আরোগ্যদাতা), তাঁর ছাড়া অন্য কারো উপর নির্ভর না করা। আর তার উচিত গুনাহ ও অনুরূপ বিষয় থেকে বিরত থাকার ব্যাপারে যত্নবান হওয়া, তারপর সরাসরি নিজেকে রুকইয়া করা শুরু করবে, কুরআনুল কারীমের কিছু আয়াত পাঠের মাধ্যমে। এক্ষেত্রে তার সতর্ক থাকা উচিত যে, আল্লাহর কিতাবের অন্যান্য আয়াতের তুলনায় এই আয়াতগুলোকে বিশেষ কোনো ভিন্ন বিশ্বাস না রাখা। সে শুরু করবে সূরা ফাতিহা সাতবার পাঠ করে, তারপর তা শেষ হলে আয়াতুল কুরসী পাঠ করবে, এরপর সূরা বাকারার শেষাংশ পাঠ করবে, তারপর সূরা আলে ইমরানের প্রথম দুই আয়াত পাঠ করবে, এরপর সূরা ইখলাস, সূরা কাফিরুন, সূরা ফালাক পাঠ করবে, এবং সবশেষে সূরা নাস পাঠ করে শেষ করবে। এটাই হলো আল্লাহর কিতাব ও তাঁর নবী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের সুন্নাহ থেকে রুকইয়া নামে পরিচিত। এতে যা সঠিক হয়েছে তা মহান

দয়াময় আল্লাহর পক্ষ থেকে, আর যা ভুল, ত্রুটি বা বিস্মৃতিজনিত সমস্যা হয়েছে তা আমার ও শয়তানের পক্ষ থেকে, আর আল্লাহ ও তাঁর রাসূল এসব থেকে মুক্ত।

০:০১-৪:০১

هَذَا وَصَلُ اللّٰهُ عَلٰى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ، وَعَلٰى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ، وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللّٰهِ وَبَرَكَاتُهُ.

এই বলে আল্লাহ দরুদ পাঠাচ্ছি আমাদের নবী মুহাম্মদের উপর, তাঁর পরিবার ও সকল সাহাবীর উপর, আর তোমাদের উপর শান্তি, আল্লাহর রহমত ও বরকত বর্ষিত হোক।

তুলনীয়: সূরা আন-নূর, আয়াত ৯-১০

৪:০১

সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

নিজে নিজে রুকইয়াহ করার নিয়ম — এই গাইডলাইনের বিষয় অনুযায়ী

✦ সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

আপনি যে সমস্যাগুলো থেকে বের হতে চান অথবা যে রোগ থেকে সুস্থতা লাভ করতে চান সেই সমস্যা ও রোগ গুলোকে ১, ২, ৩, এভাবে নাম্বার দিয়ে সিরিয়াল অনুযায়ী প্রথমে নোট ডাউন করে নিবেন। পরবর্তীতে এক নম্বরে যে সমস্যা বা রোগটি থাকবে সেটার জন্য একদিন ৩০ মিনিট আপনি নিজেই রুকইয়াহ করবেন, দ্বিতীয় নম্বরে যে সমস্যা বা রোগটি থাকবে সেটার জন্য দ্বিতীয় দিন ৩০ মিনিট রুকইয়াহ করবেন। তৃতীয় দিন তৃতীয় সমস্যা বা রোগটির জন্য, চতুর্থ দিন চতুর্থ সমস্যা বা রোগের জন্য। এভাবে সিরিয়াল অনুযায়ী প্রতিদিন একটি সমস্যা ধরে রুকইয়াহ করবেন; তালিকা শেষ হলে আবার এক নম্বর থেকে শুরু করবেন।

এই গাইডলাইনের বিষয় অনুযায়ী আপনার তালিকাটি হতে পারে এরকম:

১. কুরআন ও সুন্নাহ থেকে কীভাবে নিজেকে রুকইয়াহ করবে

আপনার নিজের অবস্থা অনুযায়ী এই তালিকা ছোট-বড় করে নিবেন; যে সমস্যা আপনার নেই তা রাখবেন না।

● নিজেই নিজের রুকইয়াহ করার নিয়ম

"হে আল্লাহ আমার কুরআন ও সুন্নাহ থেকে কীভাবে নিজেকে রুকইয়াহ করবে — এগুলোর সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, জ্বীন, শরীরের ভিতরে ও বাইরে থাকা শয়তান জ্বীন ও তাদের সকল প্রভাবকে আপনি ধ্বংস করে দিন"

উপরের এই বাংলা দোয়াটি ১৫ মিনিট পাঠ করবেন। যেদিন তালিকার যে সমস্যাটির পালা, সেদিন দোয়ায় সেই সমস্যাটির নাম বলবেন। আর বাকি ১৫ মিনিট সূরা ফাতিহা, ফালাক এবং নাস পাঠ করবেন।

এভাবে বাংলা ১৫ মিনিট দোয়া এবং ১৫ মিনিট কুরআনের আয়াত পাঠ করে মোট ৩০ মিনিট রুকইয়াহ শেষ করার পর পানি, মধু, গোলাপজল, অলিভ অয়েল, সিদর পাতা, এগুলোতে ফুঁ দিয়ে মিশিয়ে ফুঁ দিবেন।

এরপর করার ফলে আপনার নিজের রুকইয়াহও হলো আবার সাথে সাথে আপনার পড়া পানি, পড়া মধু, পড়া তেল ইত্যাদি সব সাপ্লিমেন্ট ব্যবহারের জন্য তৈরি হয়ে গেল।

● সাপ্লিমেন্ট ব্যবহার করার নিয়ম

১. **পড়া পানি:** রুকইয়াহ শেষে যে পানিতে ফুঁ দিয়েছেন, সেই পানি প্রতিদিন সকালে ও রাতে পান করবেন।

২. **পড়া মধু:** সকালে খালি পেটে ১ চামচ পড়া মধু খাবেন; চাইলে পড়া পানিতে মিশিয়ে।

৩. **পড়া অলিভ অয়েল:** নিচের নিয়মে শরীরে মাখবেন।

৪. **গোলাপজল ও সিদর পাতা:** রুকইয়াহ গোসলে ব্যবহার করবেন (নিচে)।

৫. **পিঙ্ক সল্ট:** রুকইয়াহ গোসলে ১ চামচ।

সব সাপ্লিমেন্ট ৭ দিন পর পর নতুন করে পড়ে নিবেন। পানি ফুরিয়ে গেলে নতুন পানিতে আবার ফুঁ দিবেন।

● রুকইয়াহ গোসল করবেন সপ্তাহে ১ দিন

গোসলের নিয়ম:

এক বালতি গোসলের পানি নিন। তাতে ১ লিটার পড়া পানি, এক চামচ পিঙ্ক সল্ট, ১০-১৫ চামচ গোলাপজল এবং ১ থেকে ৩ চামচ অলিভ অয়েল এবং সাতটি সিদর পাতা বেটে পেস্ট করে পানিতে মিশিয়ে ফেলুন।

এরপর এই ১ বালতি পানি থেকে আরেক বালতি পানি আপনার মাথার উপর থেকে আস্তে আস্তে ঢালবেন এবং পুরো শরীর ম্যাসাজ করবেন। পরবর্তীতে নরমাল ফ্রেশ পানি দিয়ে গোসল করে শরীর পরিষ্কার করে নিবেন।

● পড়া অলিভ অয়েল ব্যবহার করবেন

গোসলের পর এবং রাতে ঘুমানোর আগে পুরো শরীরে পড়া অলিভ অয়েল মেখে নিবেন। বিশেষ করে আপনার শরীরের যে সকল জায়গায় ব্যথা করে, জ্বালাপোড়া করে এবং ফুসকুড়ি সেসব স্থানে ঐ পড়া অলিভ অয়েল দিয়ে ম্যাসাজ করবেন।

● পড়া পানি দিয়ে মুখ ধোবেন / স্প্রে করবেন

১. প্রতিদিন সকালে ও রাতে পড়া পানি দিয়ে মুখ ধোবেন।

২. একটি স্প্রে বোতলে পড়া পানি নিয়ে ঘরের কোণায় কোণায়, বিছানায় ও নিজের শরীরে স্প্রে করবেন।

৩. ঘর মোছার পানিতে এক গ্লাস পড়া পানি মিশিয়ে ঘর মুছবেন।

৪. পড়া পানিতে কিছু অ্যালকোহলমুক্ত (পারফিউম-ছাড়া) আতর মিশিয়ে ঘরে ও শরীরে ব্যবহার করতে পারেন।

৫. রাতে ঘুমানোর আগে পড়া পানি পান করে ঘুমাবেন।

● আমল

সূরা কাহফ ৩ বার রাতে, সকালে সূরা ইয়াসিন, সন্ধ্যায় সূরা ওয়াকিয়া।

সকাল-সন্ধ্যার মাসনুন আযকার নিয়মিত পড়বেন। প্রতি ফরজ সালাতের পর আয়াতুল কুরসী ও তিন কুল পড়বেন।

● সামর্থ্য অনুযায়ী সুন্নতের নিয়তে সাদাকাহ করবেন

নিয়মিত মাসনুন আমল করার পাশাপাশি নিজের সামর্থ্য অনুযায়ী সুন্নতের নিয়তে সাদাকাহ আদায় করবেন।

● গুরুত্বপূর্ণ নির্দেশনা

এই গাইডলাইনের আয়াতগুলো মুসহাফ দেখে পড়বেন।

শাইখের নিজের ভাষার দোয়াগুলো মাসনুন নয় — অর্থ বুঝে, শিরকমুক্ত ভাষায়, নিজের ভাষাতেও করা যায়।

কোনো লক্ষণ দেখে নিজে রোগ নির্ণয় করবেন না; প্রয়োজনে রাকী ও চিকিৎসক উভয়ের পরামর্শ নবেন।

● সেলফ রুকইয়াহ মডেল

ধাপ ১ — সমস্যাগুলো সিরিয়াল করুন

এই গাইডলাইনের বিষয় (কুরআন ও সুন্নাহ থেকে কীভাবে নিজেকে রুকইয়াহ করবে) সহ নিজের সমস্যাগুলো ১, ২, ৩ করে লিখে নিন।

ধাপ ২ — ৩০ মিনিটের রুকইয়াহ সেশন

১৫ মিনিট উপরের বাংলা দোয়া, ১৫ মিনিট সূরা ফাতিহা, ফালাক ও নাস; সাথে এই গাইডলাইনের আয়াতগুলো মুসহাফ থেকে।

ধাপ ৩ — রুকইয়াহ করা উপকরণ প্রস্তুত

সেশন শেষে পানি, মধু, অলিভ অয়েলে ফুঁ দিয়ে সাপ্লিমেন্টের নিয়মে ব্যবহার করুন।

ধাপ ৪ — নিয়মিততা

প্রতিদিন একই সময়ে; সপ্তাহে একদিন রুকইয়াহ গোসল; অন্তত ২১ দিন একটানা।

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত • আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

উৎস: <https://www.youtube.com/watch?v=21L8sTNxkzQ>

তারিখ: 2026-09-11 21:32 • GL-0001 • Telegram: Al Quranic Ruqyah Healing