

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



রুকইয়াহ প্রোটোকল

হাসাদুল কারীন

কারীনের হিংসা ভাঙা ও জাদুর নবায়ন স্থায়ীভাবে বন্ধ করার রুকইয়াহ



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 কারীনের আধিপত্য ভাঙা ও লুকায়িত ব্লকেজ দূর করার
আয়াত
- 4 জাদুর নবায়ন স্থায়ীভাবে বন্ধ করার আয়াত
- 5 কারীনের অবশিষ্ট ক্ষমতা দুর্বল করার সমাপনী তিলাওয়াত
- 6 বিশেষ দোয়া — হাসাদুল কারীন
- 7 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া
- 8 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন
- 9 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল
- 10 দৈনিক আমল

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

প্রত্যেক মানুষের সাথে জন্ম থেকেই একটি কারীন (সঙ্গী জিন) নিয়োজিত থাকে। এই কারীন যখন হিংসা (হাসাদ) দ্বারা প্রভাবিত হয় বা কোনো জাদুর মাধ্যমে নির্দিষ্ট কাজে নিয়োজিত থাকে, তখন সে জীবনে গোপন ব্লকেজ তৈরি করতে পারে এবং আগে করা জাদুকে বারবার নবায়ন করে আগের কষ্ট ফিরিয়ে আনতে পারে — ফলে রুকইয়াহর উপকার সাময়িক মনে হয়। এই প্রোটোকলের লক্ষ্য কারীনের সেই লুকায়িত ব্লকেজ ভাঙা এবং জাদুর নবায়ন চিরতরে বন্ধ করা। প্রোটোকলটি শাইখ ফাওয়াজ আল-আসওয়াদের রুকইয়াহ অডিও থেকে সংকলিত।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ♦ রুকইয়াহ করার পর সাময়িক উপকার হয়, কিছুদিন পর একই সমস্যা আবার ফিরে আসে
- ♦ জীবনে ব্যাখ্যাশীল বাধা বা ব্লকেজ লেগেই থাকে, কাজ শুরু করলেই থমকে যায়
- ♦ আগে সেহের/জাদুর চিকিৎসা হয়েছে কিন্তু পুরোপুরি সেরে ওঠেনি বলে মনে হয়
- ♦ শরীরে ব্যথা, জ্বালাপোড়া বা ফুসকুড়ি ঘুরে ঘুরে ফিরে আসে, কারণ অস্পষ্ট
- ♦ মনে হয় সমস্যাটা বাইরের কারো নয়, নিজের ভেতরের কোনো অংশ থেকেই বারবার আসছে

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)

কারীনের আধিপত্য ভাঙা ও লুকায়িত ব্লকেজ দূর করার আয়াত

নির্দেশিত সংখ্যক বার উচ্চস্বরে তিলাওয়াত করুন। শরীরে অস্বস্তি বা কান্না এলেও থামবেন না।

১

সূরা আল-হাশর : ২১

لَوْ أَنزَلْنَاهَا هَذَا الْقُرْءَانَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةٍ

اللَّهِ ۚ وَتِلْكَ الْأَمْثُلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

যদি আমি এই কোরআন পাহাড়ের উপর অবতীর্ণ করতাম, তবে তুমি দেখতে যে, পাহাড় বিনীত হয়ে আল্লাহ তা'আলার ভয়ে বিদীর্ণ হয়ে গেছে। আমি এসব দৃষ্টান্ত মানুষের জন্যে বর্ণনা করি, যাতে তারা চিন্তা-ভাবনা করে।

পাঠসংখ্যা: ৫ বার

নিয়ত: আল্লাহর ভয়ে কঠিন পাহাড়ও বিদীর্ণ হয় — কারীনের কঠোর ব্লকেজ ভাঙার জন্য

২

সূরা ক্বফ : ২৩

وَقَالَ قَرِينُهُ هَذَا مَا لَدَيَّ عَتِيدٌ ﴿٢٣﴾

তার সঙ্গী ফেরেশতা বলবেঃ আমার কাছে যে, আমলনামা ছিল, তা এই।

পাঠসংখ্যা: ১৬ বার

নিয়ত: কারীনকে প্রকাশ্যে এনে তার গোপন কার্যক্রম উন্মোচন করার জন্য

৩

সূরা আল-মুমিনুন : ৯৭-৯৮

وَقُلْ رَبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيْطَانِ ﴿٩٧﴾ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَنْ

يَخْضُرُونِ ﴿٩٨﴾

বলুনঃ হে আমার পালনকর্তা! আমি শয়তানের প্ররোচনা থেকে আপনার আশ্রয় প্রার্থনা করি, এবং হে আমার পালনকর্তা! আমার নিকট তাদের উপস্থিতি থেকে আপনার আশ্রয় প্রার্থনা করি।

পাঠসংখ্যা: ১০ বার

নিয়ত: শয়তানদের প্ররোচনা ও উপস্থিতি থেকে আশ্রয় প্রার্থনা

জাদুর নবায়ন স্থায়ীভাবে বন্ধ করার আয়াত

প্রতিটি আয়াত নির্দেশিত সংখ্যক বার ধারাবাহিকভাবে পড়ুন।

৪

সূরা আল-ইসরা : ৪৫

وَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ جَعَلْنَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بَالًا آخِرَةً

حَجَابًا مُّسْتَوْرًا ﴿٤٥﴾

যখন আপনি কোরআন পাঠ করেন, তখন আমি আপনার মধ্যে ও পরকালে অবিশ্বাসীদের মধ্যে প্রচ্ছন্ন পর্দা ফেলে দেই।

পাঠসংখ্যা: ১৫ বার

নিয়ত: কুরআন পাঠের মাধ্যমে অবিশ্বাসী শক্তির সাথে অদৃশ্য পর্দা তৈরি — জাদুর প্রভাব পুনরায় সক্রিয় হওয়া রোধে
শেষাংশে বিশেষ জোর দিন

৫

সূরা আল-ইসরা : ৮১

وَقُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ الْبُطْلُ ۚ إِنَّ الْبُطْلَ كَانَ زَهُوقًا ﴿٨١﴾

বলুনঃ সত্য এসেছে এবং মিথ্যা বিলুপ্ত হয়েছে। নিশ্চয় মিথ্যা বিলুপ্ত হওয়ারই ছিল।

পাঠসংখ্যা: ১৩ বার

নিয়ত: সত্য প্রতিষ্ঠা ও বাতিল (জাদু/কারীনের প্রভাব) বিলুপ্ত হওয়ার ঘোষণা

৬

সূরা আন-নাহল : ৯৯

إِنَّهُ لَكَيْسٌ لَهُ سُلْطٰنٌ عَلَى الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ﴿٩٩﴾

তার আধিপত্য চলে না তাদের উপর যারা বিশ্বাস স্থাপন করে এবং আপন পালন কর্তার উপর ভরসা রাখে।

পাঠসংখ্যা: ১৩ বার

নিয়ত: মুমিনের উপর শয়তানের কোনো আধিপত্য নেই — এই নিশ্চয়তা দৃঢ় করা

কারীনের অবশিষ্ট ক্ষমতা দুর্বল করার সমাপনী তিলাওয়াত

প্রোটোকলের শেষে আবার জোর দিয়ে পড়ুন।

৭

সূরা আল-হাশর : ২১

لَوْ أَنزَلْنَا هَذَا الْقُرْآنَ عَلَى جَبَلٍ لَّرَأَيْنَاهُ خَشَعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةٍ

اللَّهِ ۚ وَتِلْكَ الْأَمْثُلُ نَضْرِبُهَا لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾

যদি আমি এই কোরআন পাহাড়ের উপর অবতীর্ণ করতাম, তবে তুমি দেখতে যে, পাহাড় বিনীত হয়ে আল্লাহ তা'আলার ভয়ে বিদীর্ণ হয়ে গেছে। আমি এসব দৃষ্টান্ত মানুষের জন্যে বর্ণনা করি, যাতে তারা চিন্তা-ভাবনা করে।

পাঠসংখ্যা: ১০ বার

নিয়ত: কারীনের অবশিষ্ট আধিপত্য পুরোপুরি চূর্ণ করার জন্য শেষবার পড়া

বিশেষ দোয়া — হাসাদুল কারীন

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ حَسَدٍ قَرِينٍ عَلَى جَسَدِي

হে আল্লাহ! আমার শরীরে থাকা সমস্ত কারীনের হিংসা জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسْلُطٍ عَلَى جَسَدِي

আল্লাহর নামে — আমার শরীরে সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فَكِّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى جَسَدِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ كُلَّ سِحْرٍ وَاشْفِ كُلَّ عَيْنٍ وَاقْطَعْ كُلَّ أذى وَأَخْرِجْ كُلَّ عَارِضٍ

হে আল্লাহ, সমস্ত যাদু বাতিল করুন, সমস্ত বদনজর থেকে সুস্থতা দান করুন, সমস্ত কষ্ট দূর করুন এবং সমস্ত জিন/অসুখ বের করে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

اللَّهُمَّ اجْعَلْ هَذَا الْقُرْآنَ شِفَاءً تَامًّا لَا يُغَادِرُ سَقَمًا

হে আল্লাহ, এই কোরআনকে এমন পূর্ণ নিরাময় বানিয়ে দিন যা কোনো রোগকে ছাড়ে না।

পাঠসংখ্যা: ২ বার

وَالْجَمُ كُلِّ قَرِينٍ مُؤَذِّ فِي الْجَسَدِ عَاجِلًا غَيْرَ آجِلٍ

এবং শরীরের ক্ষতিকারক প্রত্যেক কারীনকে লাগাম পরিয়ে দিন, অতিসত্ত্বর।

পাঠসংখ্যা: ৪ বার

উৎসে লাল কালিতে চিহ্নিত ছিল, বিশেষভাবে জোর দিয়ে পড়ার জন্য

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

আমি বিতাড়িত শয়তান থেকে আল্লাহর আশ্রয় চাই।

পাঠসংখ্যা: ৬ বার

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ إِبْلِيسَ وَجُنْدِهِ

আমি ইবলিস এবং তার বাহিনী থেকে আল্লাহর আশ্রয় চাই।

পাঠসংখ্যা: ৬ বার

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

আল্লাহ ছাড়া সত্য কোনো উপাস্য নেই।

পাঠসংখ্যা: ৪ বার

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

আল্লাহ ছাড়া কোনো সত্য উপাস্য নেই, তিনি একক, তাঁর কোনো শরিক নেই। রাজত্ব তাঁরই, সমস্ত প্রশংসাও তাঁর। এবং তিনি সকল বিষয়ের ওপর ক্ষমতাবান।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ حَسَدِ الْقَرِينِ

আমি কারীনের বদনজর (হিংসা) থেকে আল্লাহর আশ্রয় চাই।

পাঠসংখ্যা: ৪ বার

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شَرِّ الْقَرِينِ

আমি কারীনের অনিষ্ট থেকে আল্লাহর আশ্রয় চাই।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ عُقْدِ الْقَرِينِ

আমি কারীনের তৈরি গিঁট (যাদু/বাঁধন) থেকে আল্লাহর আশ্রয় চাই।

পাঠসংখ্যা: ২ বার

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الْقَرِينِ وَحَسَدِهِ

আমি কারীন এবং তার হিংসা থেকে আল্লাহর আশ্রয় চাই।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الْقَرِينِ وَعُقْدِهِ

আমি কারীন এবং তার তৈরি গিঁট থেকে আল্লাহর আশ্রয় চাই।

পাঠসংখ্যা: ৪ বার

مِنْ كُلِّ قَرِينٍ مُتَسَلِّطٍ

প্রত্যেক আধিপত্য বিস্তারকারী কারীন থেকে আশ্রয় চাই।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

পূর্ববর্তী দোয়ার ধারাবাহিকতায় পঠিত

انْتَهَى أَمْرُكَ أَيُّهَا الْقَرِينُ انْكَشَفَ سِرُّكَ وَضَعَفَ سُلْطَانُكَ وَلَنْ يَكُونَ لَكَ عَلَيْهِمْ

سَبِيلٌ بَعْدَ الْيَوْمِ بِإِذْنِ اللَّهِ

হে কারীন, তোমার কাজ শেষ, তোমার গোপন রহস্য ফাঁস হয়ে গেছে, তোমার ক্ষমতা দুর্বল হয়ে গেছে, আল্লাহর হুকুমে আজ থেকে তোমার আর কোনো আধিপত্য থাকবে না।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

প্রোটোকলের সমাপনী ঘোষণা, কারীনকে সরাসরি সম্বোধন করে পড়া হয়

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, গ্রহিতে 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 شِفَاءَ 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 হাসাদুল কারীন, জাদুর নবায়ন, মানসিক ব্লকেজ ও জিন/শয়তানের প্রভাবের সাথে সম্পৃক্ত সকল বদনজর, হাসাদ, সেহের, জিন, শরীরের ভিতরে ও বাইরে থাকা শয়তান জিন ও তাদের সকল প্রভাবকে ধ্বংস করে দিন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

হাসাদুল কারীন-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: সমস্ত শরীর, বিশেষভাবে 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)