بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيمِ

✦ ✦ ✦

রুকইয়াহ প্রোটোকল

ইবাদতে অলসতা ও অনীহা

নামাজে অনীহা, কুরআন থেকে দূরত্ব ও অন্তরের কঠিনতার রুকইয়াহ

✦ ✦ ✦

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

Al Quranic Ruqyah Healing Center

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

সূচিপত্র

1 ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

2 শুরু করার দোয়া

3 অন্তর নরম করার আয়াত

4 নামাজ ও ইবাদতে দৃঢ়তার আয়াত

5 শয়তানের বাধা ও ওয়াসওয়াসা কাটানো

6 বিশেষ দোয়া — ইবাদতে অলসতা ও অনীহা

7 সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

8 সেলফ রুকইয়াহ গাইডলাইন

9 সাপ্লিমেন্ট ও সাপ্তাহিক আমল

10 দৈনিক আমল

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

ভূমিকা — কাদের জন্য এই প্রোটোকল

নামাজে দাঁড়াতে ইচ্ছা করে না, কুরআন ধরলে ঘুম আসে, ভালো কাজে মন টানে না — অনেকে ভাবেন এটা শুধু অলসতা। কিন্তু কুরআন বলে অন্তরও কঠিন হয়ে যেতে পারে, মরিচা পড়তে পারে। আর শয়তানের সবচেয়ে বড় কাজই হলো মানুষকে ইবাদত থেকে সরিয়ে রাখা। এই প্রোটোকল অন্তর নরম করার আয়াত ও তাওবার আমল নিয়ে সাজানো।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ✦ নামাজের সময় হলে তীব্র অলসতা, ওয়াক্ত পার হয়ে যাওয়া
- ✦ নামাজে দাঁড়ালে মন পুরোপুরি অন্য জায়গায় চলে যাওয়া
- ✦ কুরআন খুললেই ঘুম বা অস্বস্তি
- ✦ ওয়াজ বা দ্বীনি আলোচনা শুনতে বিরক্ত লাগা
- ✦ গুনাহ করে খারাপ না লাগা, অন্তরে অনুশোচনা না আসা
- ✦ আগে ভালো আমল করতেন, হঠাৎ সব ছেড়ে দিয়েছেন
- ✦ মসজিদে যেতে ইচ্ছা না করা, দ্বীনি সঙ্গ এড়িয়ে চলা

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।

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

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 الرَّحْمَٰنِ 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)

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

অন্তর নরম করার আয়াত

ধীরে, অর্থ বোঝার চেষ্টা করে পড়ুন। কান্না এলে আটকাবেন না।

১

সূরা আল-হাদীদ : ১৬

۞ أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ أَن تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ ٱللَّهِ وَمَا نَزَلَ مِنَ
ٱلْحَقِّ وَلَا يَكُونُوا۟ كَٱلَّذِينَ أُوتُوا۟ ٱلْكِتَٰبَ مِن قَبْلُ فَطَالَ عَلَيْهِمُ ٱلْأَمَدُ
فَقَسَتْ قُلُوبُهُمْ ۖ وَكَثِيرٌ مِّنْهُمْ فَٰسِقُونَ ١٦

যারা মুমিন, তাদের জন্যে কি আল্লাহর স্মরণে এবং যে সত্য অবতীর্ণ হয়েছে, তার কারণে হৃদয় বিগলিত হওয়ার সময় আসেনি? তারা তাদের মত যেন না হয়, যাদেরকে পূর্বে কিতাব দেয়া হয়েছিল। তাদের উপর সুদীর্ঘকাল অতিক্রান্ত হয়েছে, অতঃপর তাদের অন্তঃকরণ কঠিন হয়ে গেছে। তাদের অধিকাংশই পাপাচারী।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: মুমিনদের অন্তর কি আল্লাহর স্মরণে বিনয়ী হওয়ার সময় হয়নি?

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

২

সূরা আয-যুমার : ২২-২৩

أَفَمَن شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُۥ لِلْإِسْلَٰمِ فَهُوَ عَلَىٰ نُورٍ مِّن رَّبِّهِۦ ۚ فَوَيْلٌ لِّلْقَٰسِيَةِ

قُلُوبُهُم مِّن ذِكْرِ اللَّهِ ۚ أُولَٰٓئِكَ فِى ضَلَٰلٍ مُّبِينٍ ﴿٢٢﴾ اللَّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ

الْحَدِيثِ كِتَٰبًا مُّتَشَٰبِهًا مَّثَانِىَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ

ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِى بِهِۦ

مَن يَشَآءُ ۚ وَمَن يُضْلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُۥ مِنْ هَادٍ ﴿٢٣﴾

> আল্লাহ যার বক্ষ ইসলামের জন্যে উম্মুক্ত করে দিয়েছেন, অতঃপর সে তার পালনকর্তার পক্ষ থেকে আগত আলোর মাঝে রয়েছে। (সে কি তার সমান, যে এরূপ নয়) যাদের অন্তর আল্লাহ স্মরণের ব্যাপারে কঠোর, তাদের জন্যে দুর্ভোগ। তারা সুস্পষ্ঠ গোমরাহীতে রয়েছে। আল্লাহ উত্তম বাণী তথা কিতাব নাযিল করেছেন, যা সামঞ্জস্যপূর্ণ, পূনঃ পূনঃ পঠিত। এতে তাদের লোম কাঁটা দিয়ে উঠে চামড়ার উপর, যারা তাদের পালনকর্তাকে ভয় করে, এরপর তাদের চামড়া ও অন্তর আল্লাহর স্মরণে বিনম্র হয়। এটাই আল্লাহর পথ নির্দেশ, এর মাধ্যমে আল্লাহ যাকে ইচ্ছা পথ প্রদর্শন করেন। আর আল্লাহ যাকে গোমরাহ করেন, তার কোন পথপ্রদর্শক নেই।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: কুরআন শুনে চামড়া ও অন্তর নরম হয়ে যাওয়া

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

৩

সূরা আল-আনফাল : ২-৪

إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ ٱلَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ ٱللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ
ءَايَٰتُهُۥ زَادَتْهُمْ إِيمَٰنًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ ٢ ٱلَّذِينَ يُقِيمُونَ ٱلصَّلَوٰةَ
وَمِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ يُنفِقُونَ ٣ أُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُؤْمِنُونَ حَقًّا ۚ لَّهُمْ دَرَجَٰتٌ
عِندَ رَبِّهِمْ وَمَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ ٤

যারা ঈমানদার, তারা এমন যে, যখন আল্লাহর নাম নেয়া হয় তখন ভীত হয়ে পড়ে তাদের অন্তর। আর যখন তাদের সামনে পাঠ করা হয় কালাম, তখন তাদের ঈমান বেড়ে যায় এবং তারা স্বীয় পরওয়ার দেগারের প্রতি ভরসা পোষণ করে। সে সমস্ত লোক যারা নামায প্রতিষ্ঠা করে এবং আমি তাদেরকে যে রুযী দিয়েছি তা থেকে ব্যয় করে। তারাই হল সত্যিকার ঈমানদার! তাদের জন্য রয়েছে স্বীয় পরওয়ারদেগারের নিকট মর্যাদা, ক্ষমা এবং সম্মানজনক রুযী।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: আল্লাহর নাম শুনলে অন্তর কেঁপে ওঠে

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

৪

সূরা ক্বফ : ৩৭

إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَذِكْرَىٰ لِمَن كَانَ لَهُۥ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى ٱلسَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ ٣٧

এতে উপদেশ রয়েছে তার জন্যে, যার অনুধাবন করার মত অন্তর রয়েছে। অথবা সে নিবিষ্ট মনে শ্রবণ করে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: যার অন্তর আছে তার জন্য এতে উপদেশ

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

৫

সূরা আল-বাকারা : ৭৪

ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبُكُم مِّن بَعْدِ ذَٰلِكَ فَهِىَ كَٱلْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً ۚ وَإِنَّ مِنَ ٱلْحِجَارَةِ لَمَا يَتَفَجَّرُ مِنْهُ ٱلْأَنْهَٰرُ ۚ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَشَّقَّقُ فَيَخْرُجُ مِنْهُ ٱلْمَآءُ ۚ وَإِنَّ مِنْهَا لَمَا يَهْبِطُ مِنْ خَشْيَةِ ٱللَّهِ ۗ وَمَا ٱللَّهُ بِغَٰفِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ ﴿٧٤﴾

অতঃপর এ ঘটনার পরে তোমাদের অন্তর কঠিন হয়ে গেছে। তা পাথরের মত অথবা তদপেক্ষাও কঠিন। পাথরের মধ্যে এমন ও আছে; যা থেকে ঝরণা প্রবাহিত হয়, এমনও আছে, যা বিদীর্ণ হয়, অতঃপর তা থেকে পানি নির্গত হয় এবং এমনও আছে, যা আল্লাহর ভয়ে খসেপড়তে থাকে! আল্লাহ তোমাদের কাজকর্ম সম্পর্কে বে-খবর নন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: পাথরের চেয়েও কঠিন অন্তর থেকে আশ্রয়

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

৬

সূরা আল-মুতাফফিফীন : ১৪

كَلَّا ۖ بَلْ رَانَ عَلَىٰ قُلُوبِهِم مَّا كَانُوا يَكْسِبُونَ ﴿١٤﴾

কখনও না, বরং তারা যা করে, তাই তাদের হৃদয় মরিচা ধরিয়ে দিয়েছে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: পাপের কারণে অন্তরে মরিচা পড়ে

নামাজ ও ইবাদতে দৃঢ়তার আয়াত

প্রতিটি নামাজের আগে অন্তত একটি আয়াত পড়ে দাঁড়ান।

৭

সূরা ইবরাহীম : ৪০

رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَوٰةِ وَمِن ذُرِّيَّتِي ۚ رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ ﴿٤٠﴾

হে আমার পালনকর্তা, আমাকে নামায কায়েমকারী করুন এবং আমার সন্তানদের মধ্যে থেকেও। হে আমাদের পালনকর্তা, এবং কবুল করুন আমাদের দোয়া।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: আমাকে ও আমার বংশধরকে নামাজ কায়েমকারী বানান

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

৮

সূরা ত্বহা : ১৪

إِنَّنِىٓ أَنَا ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنَا۠ فَٱعْبُدْنِى وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ لِذِكْرِىٓ ﴿١٤﴾

আমিই আল্লাহ আমি ব্যতীত কোন ইলাহ নেই। অতএব আমার এবাদত কর এবং আমার স্মরণার্থে নামায কায়েম কর।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: আমার স্মরণে নামাজ কায়েম করো

৯

সূরা আল-আনকাবুত : ৪৫

ٱتْلُ مَآ أُوحِىَ إِلَيْكَ مِنَ ٱلْكِتَٰبِ وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ ۖ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ
ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ ۗ وَلَذِكْرُ ٱللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ﴿٤٥﴾

আপনি আপনার প্রতি প্রত্যাদিষ্ট কিতাব পাঠ করুন এবং নামায কায়েম করুন। নিশ্চয় নামায অশ্লীল ও গর্হিত কার্য থেকে বিরত রাখে। আল্লাহর স্মরণ সর্বশ্রেষ্ঠ। আল্লাহ জানেন তোমরা যা কর।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: নামাজ অশ্লীলতা ও মন্দ কাজ থেকে বিরত রাখে

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

১০

সূরা আল-মু'মিনুন : ১-২

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ قَدۡ أَفۡلَحَ الۡمُؤۡمِنُوۡنَ ﴿١﴾ الَّذِيۡنَ هُمۡ فِيۡ

صَلَاتِهِمۡ خٰشِعُوۡنَ ﴿٢﴾

মুমিনগণ সফলকাম হয়ে গেছে, যারা নিজেদের নামাযে বিনয়-নম্র;

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: মুমিনরা সফল, যারা নামাজে বিনয়ী

১১

সূরা আল-মা'আরিজ : ২২-২৩

إِلَّا الۡمُصَلِّيۡنَ ﴿٢٢﴾ الَّذِيۡنَ هُمۡ عَلٰى صَلَاتِهِمۡ دَائِمُوۡنَ ﴿٢٣﴾

তবে তারা স্বতন্ত্র, যারা নামায আদায় কারী। যারা তাদের নামাযে সার্বক্ষণিক কায়েম থাকে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: যারা নামাজে স্থায়ী

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

শয়তানের বাধা ও ওয়াসওয়াসা কাটানো

ইবাদত থেকে সরিয়ে রাখাই শয়তানের প্রধান কাজ। এই অধ্যায় বাদ দেবেন না।

১২

সূরা আল-জিন : ১-৯

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ قُلْ أُوحِيَ إِلَيَّ أَنَّهُ اسْتَمَعَ نَفَرٌ مِّنَ الْجِنِّ

فَقَالُوا إِنَّا سَمِعْنَا قُرْءَانًا عَجَبًا ① يَهْدِي إِلَى الرُّشْدِ فَـَٔامَنَّا بِهِۦ ۖ وَلَن

نُّشْرِكَ بِرَبِّنَا أَحَدًا ② وَأَنَّهُۥ تَعَٰلَىٰ جَدُّ رَبِّنَا مَا اتَّخَذَ صَٰحِبَةً وَلَا

وَلَدًا ③ وَأَنَّهُۥ كَانَ يَقُولُ سَفِيهُنَا عَلَى اللَّهِ شَطَطًا ④ وَأَنَّا ظَنَنَّا أَن

لَّن تَقُولَ الْإِنسُ وَالْجِنُّ عَلَى اللَّهِ كَذِبًا ⑤ وَأَنَّهُۥ كَانَ رِجَالٌ مِّنَ

الْإِنسِ يَعُوذُونَ بِرِجَالٍ مِّنَ الْجِنِّ فَزَادُوهُمْ رَهَقًا ⑥ وَأَنَّهُمْ ظَنُّوا كَمَا

ظَنَنتُمْ أَن لَّن يَبْعَثَ اللَّهُ أَحَدًا ⑦ وَأَنَّا لَمَسْنَا السَّمَاءَ فَوَجَدْنَٰهَا

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

مُلِئَتْ حَرَسًا شَدِيدًا وَشُهُبًا ﴿٨﴾ وَأَنَّا كُنَّا نَقْعُدُ مِنْهَا مَقَٰعِدَ لِلسَّمْعِ ۖ

فَمَن يَسْتَمِعِ ٱلْـَٔانَ يَجِدْ لَهُۥ شِهَابًا رَّصَدًا ﴿٩﴾

বলুনঃ আমার প্রতি ওহী নাযিল করা হয়েছে যে, জিনদের একটি দল কোরআন শ্রবণ করেছে, অতঃপর তারা বলেছেঃ আমরা বিস্ময়কর কোরআন শ্রবণ করেছি; যা সৎপথ প্রদর্শন করে। ফলে আমরা তাতে বিশ্বাস স্থাপন করেছি। আমরা কখনও আমাদের পালনকর্তার সাথে কাউকে শরীক করব না। এবং আরও বিশ্বাস করি যে, আমাদের পালনকর্তার মহান মর্যাদা সবার উর্ধ্বে। তিনি কোন পত্নী গ্রহণ করেননি এবং তাঁর কোন সন্তান নেই। আমাদের মধ্যে নির্বোধেরা আল্লাহ তা'আলা সম্পর্কে বাড়াবাড়ির কথাবার্তা বলত। অথচ আমরা মনে করতাম, মানুষ ও জিন কখনও আল্লাহ তা'আলা সম্পর্কে মিথ্যা বলতে পারে না। অনেক মানুষ অনেক জিনের আশ্রয় নিত, ফলে তারা জিনদের আত্নম্ভরিতা বাড়িয়ে দিত। তারা ধারণা করত, যেমন তোমরা মানবেরা ধারণা কর যে, মৃত্যুর পর আল্লাহ তা'আলা কখনও কাউকে পুনরুত্থিত করবেন না। আমরা আকাশ পর্যবেক্ষণ করছি, অতঃপর দেখতে পেয়েছি যে, কঠোর প্রহরী ও উল্কাপিন্ড দ্বারা আকাশ পরিপূর্ণ। আমরা আকাশের বিভিন্ন ঘাঁটিতে সংবাদ শ্রবণার্থে বসতাম। এখন কেউ সংবাদ শুনতে চাইলে সে জলন্ত উল্কাপিন্ড ওঁৎ পেতে থাকতে দেখে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: জিনদের স্বীকারোক্তি ও তাদের সীমাবদ্ধতা

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

১৩ সূরা আস-সাফফাত : ১-১০

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ وَالصَّٰفَّٰتِ صَفًّا ١ فَالزَّٰجِرَٰتِ زَجْرًا ٢

فَالتَّٰلِيَٰتِ ذِكْرًا ٣ إِنَّ إِلَٰهَكُمْ لَوَٰحِدٌ ٤ رَّبُّ السَّمَٰوَٰتِ وَالْأَرْضِ وَمَا

بَيْنَهُمَا وَرَبُّ الْمَشَٰرِقِ ٥ إِنَّا زَيَّنَّا السَّمَآءَ الدُّنْيَا بِزِينَةٍ الْكَوَاكِبِ ٦

وَحِفْظًا مِّن كُلِّ شَيْطَٰنٍ مَّارِدٍ ٧ لَّا يَسَّمَّعُونَ إِلَى الْمَلَإِ الْأَعْلَىٰ

وَيُقْذَفُونَ مِن كُلِّ جَانِبٍ ٨ دُحُورًا ۖ وَلَهُمْ عَذَابٌ وَاصِبٌ ٩ إِلَّا

مَنْ خَطِفَ الْخَطْفَةَ فَأَتْبَعَهُۥ شِهَابٌ ثَاقِبٌ ١٠

শপথ তাদের যারা সারিবদ্ধ হয়ে দাঁড়ানো, অতঃপর ধমকিয়ে ভীতি প্রদর্শনকারীদের, অতঃপর মুখস্থ আবৃত্তিকারীদের- নিশ্চয় তোমাদের মাবুদ এক। তিনি আসমান সমূহ, যমীনও এতদুভয়ের মধ্যবর্তী সবকিছুর পালনকর্তা এবং পালনকর্তা উদয়াচলসমূহের। নিশ্চয় আমি নিকটবর্তী আকাশকে তারকারাজির দ্বারা সুশোভিত করেছি। এবং তাকে সংরক্ষিত করেছি প্রত্যেক অবাধ্য শয়তান থেকে। ওরা উর্ধ্ব জগতের কোন কিছু শ্রবণ করতে পারে না এবং চার দিক থেকে তাদের প্রতি উল্কা নিক্ষেপ করা হয়। ওদেরকে বিতাড়নের উদ্দেশে। ওদের জন্যে রয়েছে বিরামহীন শাস্তি। তবে কেউ ছোঁ মেরে কিছু শুনে ফেললে জ্বলন্ত উল্কাপিন্ড তার পশ্চাদ্ধাবন করে।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

নিয়ত: অবাধ্য শয়তানদের প্রতি জ্বলন্ত শিখা

১৪ **সূরা আর-রহমান : ৩৩-৩৬**

يَٰمَعْشَرَ ٱلْجِنِّ وَٱلْإِنسِ إِنِ ٱسْتَطَعْتُمْ أَن تَنفُذُوا۟ مِنْ أَقْطَارِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ
وَٱلْأَرْضِ فَٱنفُذُوا۟ ۚ لَا تَنفُذُونَ إِلَّا بِسُلْطَٰنٍ ﴿٣٣﴾ فَبِأَىِّ ءَالَآءِ رَبِّكُمَا
تُكَذِّبَانِ ﴿٣٤﴾ يُرْسَلُ عَلَيْكُمَا شُوَاظٌ مِّن نَّارٍ وَنُحَاسٌ فَلَا تَنتَصِرَانِ ﴿٣٥﴾
فَبِأَىِّ ءَالَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴿٣٦﴾

হে জিন ও মানবকূল, নভোমন্ডল ও ভূমন্ডলের প্রান্ত অতিক্রম করা যদি তোমাদের সাধ্যে কুলায়, তবে অতিক্রম কর। কিন্তু ছাড়পত্র ব্যতীত তোমরা তা অতিক্রম করতে পারবে না। অতএব, তোমরা উভয়ে তোমাদের পালনকর্তার কোন কোন অবদানকে অস্বীকার করবে? ছাড়া হবে তোমাদের প্রতি অগ্নিস্ফুলিঙ্গ ও ধুম্রকুঞ্জ তখন তোমরা সেসব প্রতিহত করতে পারবে না। অতএব, তোমরা উভয়ে তোমাদের পালনকর্তার কোন কোন অবদানকে অস্বীকার করবে?

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: জিন-ইনসান আল্লাহর সীমা অতিক্রম করতে পারে না

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

১৫

সূরা আল-আ'রাফ : ২০০-২০১

وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَٰنِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ ۚ إِنَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴿٢٠٠﴾

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَٰئِفٌ مِّنَ الشَّيْطَٰنِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُم

مُّبْصِرُونَ ﴿٢٠١﴾

আর যদি শয়তানের প্ররোচনা তোমাকে প্ররোচিত করে, তাহলে আল্লাহর শরণাপন্ন হও তিনিই শ্রবণকারী, মহাজ্ঞানী। যাদের মনে ভয় রয়েছে, তাদের উপর শয়তানের আগমন ঘটার সাথে সাথেই তারা সতর্ক হয়ে যায় এবং তখনই তাদের বিবেচনাশক্তি জাগ্রত হয়ে উঠে।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: প্ররোচনা এলে সাথে সাথে আশ্রয়

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

১৬

সূরা আন-নাস : ১-৬

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ
النَّاسِ ﴿٢﴾ إِلَٰهِ 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 আত্মগোপন করে, যে কুমন্ত্রণা দেয় মানুষের অন্তরে জ্বিনের মধ্য থেকে অথবা মানুষের মধ্য থেকে।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: ওয়াসওয়াসার সরাসরি প্রতিষেধক

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

১৭ **সূরা আয-যুমার : ৫৩**

۞ قُلْ يَٰعِبَادِىَ ٱلَّذِينَ أَسْرَفُوا۟ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا۟ مِن رَّحْمَةِ ٱللَّهِ ۚ

إِنَّ ٱللَّهَ يَغْفِرُ ٱلذُّنُوبَ جَمِيعًا ۚ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلْغَفُورُ ٱلرَّحِيمُ ٥٣

বলুন, হে আমার বান্দাগণ যারা নিজেদের উপর যুলুম করেছ তোমরা আল্লাহর রহমত থেকে নিরাশ হয়ো না। নিশ্চয় আল্লাহ সমস্ত গোনাহ মাফ করেন। তিনি ক্ষমাশীল, পরম দয়ালু।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: আল্লাহর রহমত থেকে নিরাশ হয়ো না

বিশেষ দোয়া — ইবাদতে অলসতা ও অনীহা

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ كَسَلٍ عَلَى عِبَادَتِي

হে আল্লাহ! আমার ইবাদতের উপর থাকা সমস্ত অলসতা জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

alquranicruqyahhealing.com

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى عِبَادَتِي

> আল্লাহর নামে — আমার ইবাদতের উপর সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فُكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى عِبَادَتِي

> হে আল্লাহ! আপনার শক্তি ও ক্ষমতা দিয়ে আমার ইবাদতের উপর বাঁধা প্রতিটি গিঁট খুলে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ ثَبِّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ

> হে অন্তরসমূহের পরিবর্তনকারী! আমার অন্তরকে আপনার দ্বীনের উপর দৃঢ় রাখুন।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নবীজি ﷺ বেশি বেশি এই দোয়া করতেন। (তিরমিযী ২১৪০)

اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

> হে আল্লাহ! আপনার স্মরণ, কৃতজ্ঞতা ও উত্তম ইবাদতে আমাকে সাহায্য করুন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

(আবু দাউদ ১৫২২)

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

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

১

সূরা আল-ইখলাস : ১-৪

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ قُلۡ هُوَ ٱللَّهُ أَحَدٌ ١ ٱللَّهُ ٱلصَّمَدُ ٢ لَمۡ

يَلِدۡ وَلَمۡ يُولَدۡ ٣ وَلَمۡ يَكُن لَّهُۥ كُفُوًا أَحَدٌۢ 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

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

২

সূরা আল-ফালাক : ১-৫

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ 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

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

৩

সূরা আন-নাস : ১-৬

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ ﴿١﴾ مَلِكِ
النَّاسِ ﴿٢﴾ إِلَٰهِ النَّاسِ ﴿٣﴾ مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ﴿٤﴾ الَّذِى
يُوَسْوِسُ فِي 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 اللهِ 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)

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

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।

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

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, আমার অন্তর শক্ত হয়ে গেছে। আমি নিজেই টের পাই যে আগের মতো নেই। আপনি আমার অন্তর নরম করে দিন, তাতে আপনার ভয় ফিরিয়ে আনুন। নামাজকে আমার চোখের শীতলতা বানিয়ে দিন, কুরআনকে আমার অন্তরের বসন্ত বানান। আমাকে এই অবস্থায় মরতে দেবেন না।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

ইবাদতে অলসতা ও অনীহা-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: মাথার তালু ও বুক

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

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।

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com

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 কৃফ 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

সেবা ও হাদিয়া:

- মাসিক রুকইয়াহ — ১২টি সেশন + ডায়াগনোসিস। হাদিয়া **৬৪০ 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)

© Al Quran Ruqyah Healing Center · Raqi Faisal Ahmed Sabit · alquranicruqyahhealing.com