بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

রুকইয়াহ প্রোটোকল

জাদুকর প্রকাশ ও জাদু ফিরিয়ে দেওয়া

জালিমের ষড়যন্ত্র তার নিজের উপর ফিরে আসার আয়াত ও দোয়া

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 ষড়যন্ত্র ফিরে আসার আয়াত

4 সত্য প্রকাশের আয়াত

5 নিজের হিফাজত

6 বিশেষ দোয়া — জাদুকর প্রকাশ ও জাদু ফিরিয়ে দেওয়া

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

কুরআনের একটি স্থায়ী নীতি — খারাপ ষড়যন্ত্র শেষ পর্যন্ত ষড়যন্ত্রকারীকেই ঘিরে ধরে। এই প্রোটোকল সেই আয়াতগুলোর উপর দাঁড়ানো। তবে একটি সতর্কতা জরুরি: আমাদের কাজ আল্লাহর কাছে বিচার চাওয়া, নিজে প্রতিশোধ নেওয়া নয়। কোনো জাদুকরের কাছে গিয়ে "জাদু ফেরত পাঠানো" সম্পূর্ণ হারাম ও শিরকের পথ।

যেসব লক্ষণ থাকলে এই প্রোটোকল কাজে আসবে

- ✦ দীর্ঘদিন ধরে বারবার ক্ষতির শিকার হচ্ছেন, কে করছে বুঝতে পারছেন না
- ✦ রুকইয়াহতে সাময়িক উন্নতি হয় কিন্তু উৎস বন্ধ হচ্ছে না
- ✦ স্বপ্নে বারবার একই মুখ দেখা বা অচেনা কারও ইঙ্গিত পাওয়া
- ✦ পরিবারের ভেতরেই কারও প্রতি সন্দেহ, কিন্তু প্রমাণ নেই

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

ষড়যন্ত্র ফিরে আসার আয়াত

নিয়ত রাখুন — আল্লাহ যেন জালিমের ষড়যন্ত্র তার নিজের দিকে ফিরিয়ে দেন এবং সত্য প্রকাশ করে দেন।

১

সূরা ফাতির : ৪৩

اسۡتِكۡبَارًا فِي الۡأَرۡضِ وَمَكۡرَ السَّيِّئِ ۚ وَلَا يَحِيقُ الۡمَكۡرُ السَّيِّئُ إِلَّا بِأَهۡلِهِ ۚ فَهَلۡ يَنظُرُونَ إِلَّا سُنَّتَ الۡأَوَّلِينَ ۚ فَلَن تَجِدَ لِسُنَّتِ اللَّهِ تَبۡدِيلًا ۖ وَلَن تَجِدَ لِسُنَّتِ اللَّهِ تَحۡوِيلًا ﴿٤٣﴾

পৃথিবীতে ঔদ্ধত্যের কারণে এবং কুচক্রের কারণে। কুচক্র কুচক্রীদেরকেই ঘিরে ধরে। তারা কেবল পূর্ববর্তীদের দশারই অপেক্ষা করছে। অতএব আপনি আল্লাহর বিধানে পরিবর্তন পাবেন না এবং আল্লাহর রীতি-নীতিতে কোন রকম বিচ্যুতিও পাবেন না।

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: খারাপ ষড়যন্ত্র ষড়যন্ত্রকারীকেই ঘিরে ধরে

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

২

সূরা আল-আনফাল : ৩০

وَإِذْ يَمْكُرُ بِكَ الَّذِينَ كَفَرُوا لِيُثْبِتُوكَ أَوْ يَقْتُلُوكَ أَوْ يُخْرِجُوكَ ۚ وَيَمْكُرُونَ

وَيَمْكُرُ اللَّهُ ۖ وَاللَّهُ خَيْرُ الْمَاكِرِينَ ﴿٣٠﴾

আর কাফেরেরা যখন প্রতারণা করত আপনাকে বন্দী অথবা হত্যা করার উদ্দেশ্যে কিংবা আপনাকে বের করে দেয়ার জন্য তখন তারা যেমন ছলনা করত তেমনি, আল্লাহও ছলনা করতেন। বস্তুতঃ আল্লাহর ছলনা সবচেয়ে উত্তম।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: তারা কৌশল করে, আল্লাহও কৌশল করেন — তিনিই শ্রেষ্ঠ কৌশলী

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

৩

সূরা আন-নামল : ৫০-৫১

وَمَكَرُوا مَكْرًا وَمَكَرْنَا مَكْرًا وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ ﴿٥٠﴾ فَانظُرْ كَيْفَ كَانَ

عَٰقِبَةُ مَكْرِهِمْ أَنَّا دَمَّرْنَٰهُمْ وَقَوْمَهُمْ أَجْمَعِينَ ﴿٥١﴾

তারা এক চক্রান্ত করেছিল এবং আমিও এক চক্রান্ত করেছিলাম। কিন্তু তারা বুঝতে পারেনি। অতএব, দেখ তাদের চক্রান্তের পরিনাম, আমি অবশ্রই তাদেরকে এবং তাদের সম্প্রদায়কে নাস্তনাবুদ করে দিয়েছি।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: তাদের ষড়যন্ত্রের পরিণাম দেখুন — আমি তাদের ধ্বংস করেছি

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

৪

সূরা ইবরাহীম : ৪৬

وَقَدْ مَكَرُوا مَكْرَهُمْ وَعِندَ اللَّهِ مَكْرُهُمْ وَإِن كَانَ مَكْرُهُمْ لِتَزُولَ مِنْهُ الْجِبَالُ ﴿٤٦﴾

তারা নিজেদের মধ্যে ভীষণ চক্রান্ত করে নিয়েছে এবং আল্লাহর সামনে রক্ষিত আছে তাদের কু-চক্রান্ত। তাদের কুটকৌশল পাহাড় টলিয়ে দেয়ার মত হবে না।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: তাদের চক্রান্ত পাহাড় টলানোর মতো হলেও আল্লাহর কাছে রক্ষিত

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

৫ **সূরা গাফির : ৪৪-৪৫**

فَسَتَذْكُرُونَ مَا أَقُولُ لَكُمْ ۚ وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ ۚ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ

بِالْعِبَادِ ﴿٤٤﴾ فَوَقَاهُ اللَّهُ سَيِّئَاتِ مَا مَكَرُوا ۖ وَحَاقَ بِآلِ فِرْعَوْنَ سُوءُ

الْعَذَابِ ﴿٤٥﴾

আমি তোমাদেরকে যা বলছি, তোমরা একদিন তা স্মরণ করবে। আমি আমার ব্যাপার আল্লাহর কাছে সমর্পণ করছি। নিশ্চয় বান্দারা আল্লাহর দৃষ্টিতে রয়েছে। অতঃপর আল্লাহ তাকে তাদের চক্রান্তের অনিষ্ট থেকে রক্ষা করলেন এবং ফেরাউন গোত্রকে শোচনীয় আযাব গ্রাস করল।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: আল্লাহ ষড়যন্ত্রের অনিষ্ট থেকে রক্ষা করেন

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

সত্য প্রকাশের আয়াত

আল্লাহর কাছে চান তিনি যেন সত্যকে সামনে এনে দেন — নিজে অনুমান করে কাউকে দোষারোপ করবেন না।

৬

সূরা আল-ইসরা : ৮১

وَقُلْ جَآءَ ٱلْحَقُّ وَزَهَقَ ٱلْبَٰطِلُ ۚ إِنَّ ٱلْبَٰطِلَ كَانَ زَهُوقًا ﴿٨١﴾

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

পাঠসংখ্যা: ১১ বার

নিয়ত: সত্য এসেছে, বাতিল বিলুপ্ত হয়েছে

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

৭

সূরা আল-আম্বিয়া : ১৮

بَلْ نَقْذِفُ بِالْحَقِّ عَلَى الْبَاطِلِ فَيَدْمَغُهُ فَإِذَا هُوَ زَاهِقٌ ۚ وَلَكُمُ الْوَيْلُ مِمَّا تَصِفُونَ ﴿١٨﴾

বরং আমি সত্যকে মিথ্যার উপর নিক্ষেপ করি, অতঃপর সত্য মিথ্যার মস্তক চুর্ণ-বিচুর্ণ করে দেয়, অতঃপর মিথ্যা তৎক্ষণাৎ নিশ্চিহ্ন হয়ে যায়। তোমরা যা বলছ, তার জন্যে তোমাদের দুর্ভোগ।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: সত্য দিয়ে বাতিলের উপর আঘাত

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

৮

সূরা ইউনুস : ৭৯-৮২

وَقَالَ فِرْعَوْنُ ائْتُونِي بِكُلِّ سَٰحِرٍ عَلِيمٍ ﴿٧٩﴾ فَلَمَّا جَاءَ السَّحَرَةُ قَالَ لَهُم
مُّوسَىٰ أَلْقُوا مَا أَنتُم مُّلْقُونَ ﴿٨٠﴾ فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ مُوسَىٰ مَا جِئْتُم بِهِ
السِّحْرُ ۖ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ ۖ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ الْمُفْسِدِينَ ﴿٨١﴾
وَيُحِقُّ اللَّهُ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ ﴿٨٢﴾

আর ফেরাউন বলল, আমার কাছে নিয়ে এস সুদক্ষ যাদুকরদিগকে। তারপর যখন যাদুকররা এল, মূসা তাদেরকে বলল, নিক্ষেপ কর, তোমরা যা কিছু নিক্ষেপ করে থাক। অতঃপর যখন তারা নিক্ষেপ করল, মূসা বলল, যা কিছু তোমরা এনেছ তা সবই যাদু-এবার আল্লাহ এসব ভন্ডুল করে দিচ্ছেন। নিঃসন্দেহে আল্লাহ দুস্কর্মীদের কর্মকে সুষ্ঠুতা দান করেন না। আল্লাহ সত্যকে সত্যে পরিণত করেন স্বীয় নির্দেশে যদিও পাপীদের তা মনঃপুত নয়।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: আল্লাহ জাদুকরের কাজ বরবাদ করে দেন

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

৯

সূরা সাবা : ৪৮-৪৯

قُلۡ إِنَّ رَبِّي يَقۡذِفُ بِٱلۡحَقِّ عَلَّٰمُ ٱلۡغُيُوبِ ﴿٤٨﴾ قُلۡ جَآءَ ٱلۡحَقُّ وَمَا يُبۡدِئُ

ٱلۡبَٰطِلُ وَمَا يُعِيدُ ﴿٤٩﴾

বলুন, আমার পালনকর্তা সত্য দ্বীন অবতরণ করেছেন। তিনি আলেমুল গায়ব। বলুন, সত্য আগমন করেছে এবং অসত্য না পারে নতুন কিছু সৃজন করতে এবং না পারে পূনঃ প্রত্যাবর্তিত হতে।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: সত্য এসেছে, বাতিল শুরুও করতে পারে না

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

নিজের হিফাজত

শত্রুর দিকে তাকানোর আগে নিজের প্রতিরক্ষা মজবুত করুন।

১০ **সূরা আলে ইমরান : ১৭৩-১৭৪**

الَّذِينَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ

إِيمَٰنًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ ﴿١٧٣﴾ فَانقَلَبُوا بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ

وَفَضْلٍ لَّمْ يَمْسَسْهُمْ سُوءٌ وَاتَّبَعُوا رِضْوَٰنَ اللَّهِ ۗ وَاللَّهُ ذُو فَضْلٍ

عَظِيمٍ ﴿١٧٤﴾

যাদেরকে লোকেরা বলেছে যে, তোমাদের সাথে মোকাবেলা করার জন্য লোকেরা সমাবেশ করেছে বহু সাজ-সরঞ্জাম; তাদের ভয় কর। তখন তাদের বিশ্বাস আরও দৃঢ়তর হয়ে যায় এবং তারা বলে, আমাদের জন্য আল্লাহই যথেষ্ট; কতই না চমৎকার কামিয়াবীদানকারী। অতঃপর ফিরে এল মুসলমানরা আল্লাহর অনুগ্রহ নিয়ে, তদের কিছুই অনিষ্ট হলো না। তারপর তারা আল্লাহর ইচ্ছার অনুগত হল। বস্তুতঃ আল্লাহর অনুগ্রহ অতি বিরাট।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

নিয়ত: হাসবুনাল্লাহু ওয়া নি'মাল ওয়াকীল

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

১১ **সূরা ইয়াসীন : ১-৯**

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ يسٓ ١ وَٱلۡقُرۡءَانِ ٱلۡحَكِيمِ ٢ إِنَّكَ
لَمِنَ ٱلۡمُرۡسَلِينَ ٣ عَلَىٰ صِرَٰطٖ مُّسۡتَقِيمٖ ٤ تَنزِيلَ ٱلۡعَزِيزِ
ٱلرَّحِيمِ ٥ لِتُنذِرَ قَوۡمٗا مَّآ أُنذِرَ ءَابَآؤُهُمۡ فَهُمۡ غَٰفِلُونَ ٦ لَقَدۡ
حَقَّ ٱلۡقَوۡلُ عَلَىٰٓ أَكۡثَرِهِمۡ فَهُمۡ لَا يُؤۡمِنُونَ ٧ إِنَّا جَعَلۡنَا فِيٓ أَعۡنَٰقِهِمۡ
أَغۡلَٰلٗا فَهِيَ إِلَى ٱلۡأَذۡقَانِ فَهُم مُّقۡمَحُونَ ٨ وَجَعَلۡنَا مِنۢ بَيۡنِ أَيۡدِيهِمۡ
سَدّٗا وَمِنۡ خَلۡفِهِمۡ سَدّٗا فَأَغۡشَيۡنَٰهُمۡ فَهُمۡ لَا يُبۡصِرُونَ ٩

ইয়া-সীন প্রজ্ঞাময় কোরআনের কসম। নিশ্চয় আপনি প্রেরিত রসূলগণের একজন। সরল পথে প্রতিষ্ঠিত। কোরআন পরাক্রমশালী পরম দয়ালু আল্লাহর তরফ থেকে অবতীর্ণ, যাতে আপনি এমন এক জাতিকে সতর্ক করেন, যাদের পূর্ব পুরুষগণকেও সতর্ক করা হয়নি। ফলে তারা গাফেল। তাদের অধিকাংশের জন্যে শাস্তির বিষয় অবধারিত হয়েছে। সুতরাং তারা বিশ্বাস স্থাপন করবে না। আমি তাদের গর্দানে চিবুক পর্যন্ত বেড়ী পরিয়েছি। ফলে তাদের মস্তক উর্দ্ধমুখী হয়ে গেছে। আমি তাদের সামনে ও পিছনে প্রাচীর স্থাপন করেছি, অতঃপর তাদেরকে আবৃত করে দিয়েছি, ফলে তারা দেখে না।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

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

নিয়ত: সামনে-পেছনে প্রতিবন্ধক স্থাপন

১২ **সূরা গাফির : ৪৪-৪৫**

فَسَتَذۡكُرُونَ مَآ أَقُولُ لَكُمۡۚ وَأُفَوِّضُ أَمۡرِيٓ إِلَى ٱللَّهِۚ إِنَّ ٱللَّهَ بَصِيرُۢ

بِٱلۡعِبَادِ ٤٤ فَوَقَىٰهُ ٱللَّهُ سَيِّـَٔاتِ مَا مَكَرُواۖ وَحَاقَ بِـَٔالِ فِرۡعَوۡنَ سُوٓءُ

ٱلۡعَذَابِ ٤٥

আমি তোমাদেরকে যা বলছি, তোমরা একদিন তা স্মরণ করবে। আমি আমার ব্যাপার আল্লাহর কাছে সমর্পণ করছি। নিশ্চয় বান্দারা আল্লাহর দৃষ্টিতে রয়েছে। অতঃপর আল্লাহ তাকে তাদের চক্রান্তের অনিষ্ট থেকে রক্ষা করলেন এবং ফেরাউন গোত্রকে শোচনীয় আযাব গ্রাস করল।

পাঠসংখ্যা: ৩ বার

নিয়ত: ষড়যন্ত্রের অনিষ্ট থেকে রক্ষা

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

বিশেষ দোয়া — জাদুকর প্রকাশ ও জাদু ফিরিয়ে দেওয়া

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

اللَّهُمَّ احْرِقْ كُلَّ كَيْدِ سَاحِرٍ عَلَى أَهْلِي وَمَالِي

> হে আল্লাহ! আমার পরিবার ও সম্পদের উপর থাকা সমস্ত জাদুকরের ষড়যন্ত্র জ্বালিয়ে দিন।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَسَلُّطٍ عَلَى أَهْلِي وَمَالِي

> আল্লাহর নামে — আমার পরিবার ও সম্পদের উপর সমস্ত আধিপত্য বাতিল করা হলো।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

اللَّهُمَّ بِقُوَّتِكَ وَقُدْرَتِكَ فُكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ عُقِدَتْ عَلَى أَهْلِي وَمَالِي

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

পাঠসংখ্যা: ৭ বার

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

حَسْبِيَ اللَّهُ لَا إِلٰهَ إِلَّا هُوَ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ

> আল্লাহই আমার জন্য যথেষ্ট, তিনি ছাড়া কোনো ইলাহ নেই। তাঁর উপরই আমি ভরসা করেছি এবং তিনিই মহান আরশের রব।

পাঠসংখ্যা: ৭ বার সকাল-সন্ধ্যা ৭ বার পড়লে আল্লাহ দুনিয়া-আখিরাতের দুশ্চিন্তার জন্য যথেষ্ট হয়ে যান। (আবু দাউদ ৫০৮১)

সমাপ্তির সূরা ও দোয়া

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

১ সূরা আল-ইখলাস : ১-৪

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ ۝١ اللَّهُ الصَّمَدُ ۝٢ لَمْ
يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ ۝٣ وَلَمْ 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 **সুরা 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: ৭ বার

নিয়ত: মানুষ ও জিনের ওয়াসওয়াসা থেকে আশ্রয়

أُعِيذُكَ 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 আনহুমাকে এই দোয়া পড়ে ঝাড়তেন। (বুখারী ৩৩৭১)

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

بِسْمِ اللّٰهِ أَرْقِيكَ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ يُؤْذِيكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَيْنِ حَاسِدٍ اللّٰهُ يَشْفِيكَ بِسْمِ اللّٰهِ 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)

اللّٰهُمَّ 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, আপনি জানেন কে আমার ক্ষতি করছে, আমি জানি না। আমি আপনার কাছেই বিচার চাই। তার ষড়যন্ত্র তার দিকেই ফিরিয়ে দিন, আর যদি তার হিদায়াতের সম্ভাবনা থাকে তবে তাকে হিদায়াত দিন। আমাকে ও আমার পরিবারকে নিরাপদ রাখুন।

পড়া তেল ম্যাসাজের স্থান

জাদুকর প্রকাশ ও জাদু ফিরিয়ে দেওয়া-এর ক্ষেত্রে ফোকাস: মাথা, ঘাড় ও দুই হাতের তালু

© 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 কফ 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