

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



রুকইয়াহ গাইডলাইন — বাংলা অর্থসহ

সূরা ক্বাফ থেকে যতটুকু সহজ (তেলাওয়াত) - আপনাদের ভাই আবু মুহাম্মদ আল-ইরাকি

تلاوة مايسر من سورة ق اخوكم ابو محمد العراقي



শাইখ আবু মুহাম্মদ আল-ইরাকি থেকে সংকলিত • RUQ-0003

রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

Al Quran Ruqyah Healing Center

এই গাইডলাইন সম্পর্কে

এই গাইডলাইনটি শাইখ أبو محمد العراقي-এর একটি রুকইয়াহ (দৈর্ঘ্য ৩ মিনিট ৫০ 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

সূরা ক্বাফ থেকে যতটুকু সহজ (তেলাওয়াত) - আপনাদের ভাই আবু মুহাম্মদ আল-ইরাকি

রুকইয়াহ অডিও

সূরা ক্বাফ থেকে যতটুকু সহজ (তেলাওয়াত) - আপনাদের ভাই আবু মুহাম্মদ আল-ইরাকি

تلاوة مائيسر من سورة ق اخوكم ابو محمد العراقي

https://www.youtube.com/watch?v=3Anku_UgtxQ

দৈর্ঘ্য: ৩ মিনিট ৫০ সেকেন্ড • শোনার সময় এই গাইডলাইন সামনে রাখলে আয়াত ও দোয়াগুলো অনুসরণ করা সহজ হবে

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسَّوَسُ بِهِ نَفْسُهُ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ
 حَبْلِ الْوَرِيدِ ﴿١٦﴾ إِذْ يَتَلَقَّى الْمُتَلَقِّيَانِ عَنِ الْيَمِينِ وَعَنِ الشِّمَالِ قَعِيدٌ
 ﴿١٧﴾ مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ ﴿١٨﴾ وَجَاءَتْ سَكْرَةُ
 الْمَوْتِ بِالْحَقِّ ذَلِكَ مَا كُنْتَ مِنْهُ تَحِيدُ ﴿١٩﴾ وَنُفِخَ فِي الصُّورِ ذَلِكَ
 يَوْمَ الْوَعْدِ ﴿٢٠﴾ وَجَاءَتْ كُلُّ نَفْسٍ مَعَهَا سَائِقٌ وَشَهِيدٌ ﴿٢١﴾ لَقَدْ
 كُنْتَ فِي غَفْلَةٍ مِّنْ هَذَا فَكَشَفْنَا عَنْكَ غِطَاءَكَ فَبَصَرُكَ الْيَوْمَ حَدِيدٌ
 ﴿٢٢﴾ وَقَالَ قَرِينُهُ هَذَا مَا لَدَىٰ عَتِيدٍ ﴿٢٣﴾ أَلْقِيَا فِي جَهَنَّمَ كُلَّ
 كَفَّارٍ عَنِيدٍ ﴿٢٤﴾ مِّنَاجٍ لِلْخَيْرِ مُعْتَدٍ مُّرِيبٍ ﴿٢٥﴾ الَّذِي جَعَلَ مَعَ اللَّهِ
 إِلَهًا آخَرَ فَأَلْقِيَاهُ فِي الْعَذَابِ الشَّدِيدِ ﴿٢٦﴾ * قَالَ قَرِينُهُ رَبَّنَا مَا
 أَطْغَيْتُهُ وَلَكِنْ كَانَ فِي ضَلَالٍ بَعِيدٍ ﴿٢٧﴾ قَالَ لَا تَخْتَصِمُوا لَدَىٰ وَقَدْ

قَدَّمْتُ إِلَيْكُمْ بِالْوَعْدِ ﴿٢٨﴾ مَا يَدُلُّ الْقَوْلُ لَدَيَّ وَمَا أَنَا بِظَلَمٍ لِلْعَبِيدِ

﴿٢٩﴾ يَوْمَ نَقُولُ لِجَهَنَّمَ هَلِ امْتَلَأْتَ وَتَقُولُ هَلْ مِنْ مَزِيدٍ ﴿٣٠﴾

وَأَزَلَفْتُ الْجَنَّةَ لِلْمُتَّقِينَ غَيْرَ بَعِيدٍ ﴿٣١﴾ هَذَا مَا تُوعَدُونَ لِكُلِّ أَوَّابٍ

حَفِيفٍ ﴿٣٢﴾ مَنْ خَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ وَجَاءَ بِقَلْبٍ مُنِيبٍ ﴿٣٣﴾

أَدْخُلُوهَا بِسَلَامٍ ﴿٣٤﴾ ذَلِكَ يَوْمُ الْخُلُودِ ﴿٣٥﴾ لَهُمْ مَا يَشَاءُونَ فِيهَا وَلَدَيْنَا مَزِيدٌ

﴿٣٥﴾

১৬. আমি মানুষ সৃষ্টি করেছি এবং তার মন নিভুতে যে কুচিন্তা করে, সে সম্বন্ধেও আমি অবগত আছি। আমি তার গ্রীবাস্থিত ধমনী থেকেও অধিক নিকটবর্তী।

১৭. যখন দুই ফেরেশতা ডানে ও বামে বসে তার আমল গ্রহণ করে।

১৮. সে যে কথাই উচ্চারণ করে, তাই গ্রহণ করার জন্যে তার কাছে সদা প্রস্তুত প্রহরী রয়েছে।

১৯. মৃত্যুযন্ত্রণা নিশ্চিতই আসবে। এ থেকেই তুমি টালবাহানা করতে।

২০. এবং শিঙ্গায় ফুৎকার দেয়া হবে এটা হবে ভয় প্রদর্শনের দিন।

২১. প্রত্যেক ব্যক্তি আগমন করবে। তার সাথে থাকবে চালক ও কর্মের সাক্ষী।

২২. তুমি তো এই দিন সম্পর্কে উদাসীন ছিলে। এখন তোমার কাছ থেকে যবনিকা সরিয়ে দিয়েছি। ফলে আজ তোমার দৃষ্টি সুতীক্ষ্ণ।

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

২৪. তোমরা উভয়েই নিষ্কেপ কর জাহান্নামে প্রত্যেক অকৃতজ্ঞ বিরুদ্ধবাদীকে,

২৫. যে বাধা দিত মঙ্গলজনক কাজে, সীমালঙ্ঘনকারী, সন্দেহ পোষণকারীকে।

২৬. যে ব্যক্তি আল্লাহর সাথে অন্য উপাস্য গ্রহণ করত, তাকে তোমরা কঠিন শাস্তিতে নিষ্কেপ কর।

২৭. তার সঙ্গী শয়তান বলবেঃ হে আমাদের পালনকর্তা, আমি তাকে অবাধ্যতায় লিপ্ত করিনি। বস্তুতঃ সে নিজেই ছিল সুদূর পথভ্রান্তিতে লিপ্ত।

২৮. আল্লাহ বলবেনঃ আমার সামনে বাকবিত্তা করো না আমি তো পূর্বেই তোমাদেরকে আযাব দ্বারা ভয় প্রদর্শন করেছিলাম।
২৯. আমার কাছে কথা রদবদল হয় না এবং আমি বান্দাদের প্রতি জুলুমকারী নই।
৩০. যেদিন আমি জাহান্নামকে জিজ্ঞাসা করব; তুমি কি পূর্ণ হয়ে গেছ? সে বলবেঃ আরও আছে কি?
৩১. জান্নাতকে উপস্থিত করা হবে খোদাতীরুদের অদূরে।
৩২. তোমাদের প্রত্যেক অনুরাগী ও স্মরণকারীকে এরই প্রতিশ্রুতি দেয়া হয়েছিল।
৩৩. যে না দেখে দয়াময় আল্লাহ তা'আলাকে ভয় করত এবং বিনীত অন্তরে উপস্থিত হত।
৩৪. তোমরা এতে শান্তিতে প্রবেশ কর। এটাই অনন্তকাল বসবাসের জন্য প্রবেশ করার দিন।
৩৫. তারা তথায় যা চাইবে, তাই পাবে এবং আমার কাছে রয়েছে আরও অধিক।

রুকইয়াহয় ০:০১

তীলাওয়াত-ক্রম (এক নজরে)

রুকইয়াহয় যে ক্রমে আয়াত ও দোয়াগুলো পড়া হয়েছে

1

০:০১ — সূরা ক্বাফ, আয়াত ১৬-৩৫

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. সূরা ক্বাফ থেকে যতটুকু সহজ (তেলাওয়াত) - আপনারদের ভাই আবু মুহাম্মদ আল-ইরাকি

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 সূরা ক্বাফ থেকে যতটুকু সহজ (তেলাওয়াত) - আপনাদের ভাই আবু মুহাম্মদ আল-ইরাকি —
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 নেন।

● সেলফ রুকইয়াহ মডেল

ধাপ ১ — সমস্যাগুলো সিরিয়াল করুন

এই গাইডলাইনের বিষয় (সূরা কাফ থেকে যতটুকু সহজ (তেলাওয়াত) - আপনাদের ভাই আবু মুহাম্মদ আল-ইরাকি) 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=3Anku_UgtxQ

তারি: 2026-09-11 21:32 · RUQ-0003 · Telegram: Al Quranic Ruqyah Healing