

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



রুকইয়াহ গাইডলাইন — বাংলা অর্থসহ

তুমি ছাড়া কোনো উপাস্য নেই, তুমি পবিত্র। এটি একটি
শক্তিশালী শরিয়তসম্মত রুকইয়াহ, কষ্ট দূরীকরণ এবং
জাদু, হিংসা ও বদনজর নিষ্ফল করার জন্য, আল্লাহ
তা'আলার অনুমতিক্রমে

لا اله الا انت سبحانك رقية شرعية قوية لرفع الضيق وإبطال السحر والحسد والعين
بإذن الله تعالى



শাইখ আবু মুহাম্মদ العراقী -এর রুকইয়াহ থেকে সংকলিত • RUQ-0006

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 ৪০ মিনিট ১১ সেকেন্ড) থেকে সংকলিত। রুকইয়াহ 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

তুমি ছাড়া কোনো উপাস্য নেই, তুমি পবিত্র। এটি একটি শক্তিশালী শরিয়তসম্মত রুকইয়াহ, কষ্ট দূরীকরণ এবং জাদু, হিংসা ও বদনজর নিষ্ফল করার জন্য, আল্লাহ তা'আলার অনুমতিক্রমে

রুকইয়াহ অডিও

তুমি ছাড়া কোনো উপাস্য নেই, তুমি পবিত্র। এটি একটি শক্তিশালী শরিয়তসম্মত রুকইয়াহ, কষ্ট দূরীকরণ এবং জাদু, হিংসা ও বদনজর নিষ্ফল করার জন্য, আল্লাহ তা'আলার অনুমতিক্রমে

لا اله الا انت سبحانك رقية شرعية قوية لرفع الضيق وابطال السحر والحسد والعين باذن الله تعالى

<https://www.youtube.com/watch?v=oMX5gHIS2FA>

দৈর্ঘ্য: ৪০ মিনিট ১১ সেকেন্ড · শোনার সময় এই গাইডলাইন সামনে রাখলে আয়াত ও দোয়াগুলো অনুসরণ করা সহজ হবে

রুকইয়াহয় পঠিত কুরআনের আয়াত

৩ আয়াত-পরিসর

প্রতিটি আয়াত মুসহাফের পাঠ অনুযায়ী; নিচে রুকইয়াহর সময় ও কতবার পড়া হয়েছে।

১

সূরা আল-ফাতিহা : ১-২

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ﴿١﴾ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿٢﴾

১. শুরু করছি আল্লাহর নামে যিনি পরম করুণাময়, অতি দয়ালু।
২. যাবতীয় প্রশংসা আল্লাহ তাআলার যিনি সকল সৃষ্টি জগতের পালনকর্তা।

রুকইয়াহয় ০:০১

২

সূরা আল-আশ্বিয়া : ৮৭

وَذَا النُّونِ إِذْ ذَهَبَ مُغْضِبًا فَظَنَّ أَنْ لَنْ نَقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ
أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ﴿٨٧﴾

৮৭. এবং মাছওয়ালার কথা স্মরণ করুন তিনি ক্রুদ্ধ হয়ে চলে গিয়েছিলেন, অতঃপর মনে করেছিলেন যে, আমি তাঁকে ধৃত করতে পারব না। অতঃপর তিনি অন্ধকারের মধ্যে আহবান করলেনঃ তুমি ব্যতীত কোন উপাস্য নেই; তুমি নির্দোষ আমি গুনাহগার।

রুকইয়াহয় ০:৩১, ১:৫৮, ৮:০০, ৯:৫১, ১১:৩৮, ১৪:০০... • ৩০ বার



সূরা আস-সাফাত : ১৮০-১৮২

سُبْحَنَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ ﴿١٨٠﴾ وَسَلَامٌ عَلَى الْمُرْسَلِينَ
﴿١٨١﴾ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٨٢﴾

১৮০. পবিত্র আপনার পরওয়ারদেগারের সত্তা, তিনি সম্মানিত ও পবিত্র যা তারা বর্ণনা করে তা থেকে।

১৮১. পয়গম্বরগণের প্রতি সালাম বর্ষিত হোক।

১৮২. সমস্ত প্রশংসা বিশ্বপালক আল্লাহর নিমিত্ত।

রুকইয়াহয় ৩৯:৫৭

রুকইয়াহয় পঠিত মাসনুন দোয়া

أَعُوذُ بِاللَّهِ السَّمِيعِ الْعَلِيمِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

আমি সর্বশ্রোতা, সর্বজ্ঞ আল্লাহর আশ্রয় চাই বিতাড়িত শয়তান থেকে।

صيغة مأثورة عن بعض السلف (انظر تفسير القرطبي، مقدمة الاستعاذة) — يُرَاجَع —
المصدر

১ বার

শাইখের রুকইয়াহ-বাক্য ও দোয়া ৪০ অংশ

শাইখের নিজের ভাষায় পড়া দোয়া — বাংলা অর্থসহ

وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ لَا

আর আমাদের নবী মুহাম্মদ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের প্রতি দরুদ ও সালাম, সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম,
এবং তাঁর পরিবার ও সকল সাহাবীর প্রতি, না

০:১১-০:৩১

لَا

না

১:৫৫-১:৫৮

[illegible]

၆:၃၆-၇:၃၇

এবং সকল শয়তানকে জ্বালিয়ে দিন (বহুবার পুনরাবৃত্তি), না

9:27-10:00

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَعْقُودٍ وَمَنْفُوثٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَعْقُودٍ وَمَنْفُوثٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ
مَعْقُودٍ وَمَنْفُوثٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَعْقُودٍ وَمَنْفُوثٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَعْقُودٍ وَمَنْفُوسٍ بِسْمِ
اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَعْقُودٍ وَمَنْفُوثٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَعْقُودٍ وَمَنْفُوثٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ
مَعْقُودٍ وَمَنْفُوثٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَعْقُودٍ وَمَنْفُودٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَعْقُودٍ وَمَنْفُوثٍ بِسْمِ اللَّهِ
يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَعْقُودٍ وَمَنْفُوثٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَعْقُودٍ وَمَنْفُوثٍ

আল্লাহর নামে, বাঁধা ও ফুঁ দেওয়া সকল জাদু নিষ্ফল হয়ে যায় (বহুবার পুনরাবৃত্তি, জোর দেওয়ার জন্য)

৮:৫২-৯:৪৯

لَا

না

৯:৪৯-৯:৫১

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَرْشُوشٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَرْشُوشٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ
مَرْشُوشٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَرْشُوشٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَرْشُوشٍ بِسْمِ اللَّهِ
يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَرْشُوشٍ وَطَائِئُ الْأَرْجُلِ وَبَاطِنُ الْأَقْدَامِ وَطَائِئُ الْأَرْجُلِ وَبَاطِنُ الْأَقْدَامِ تَحْمِلُهُ السَّاقَيْنِ
وَالْأَقْدَامُ دَامَ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَرْشُوشٍ لَا

আল্লাহর নামে, ছিটানো সকল জাদু নিষ্ফল হয়ে যায় (বহুবার পুনরাবৃত্তি) — যা পা দিয়ে মাড়ানো হয় ও পায়ের তলায়
থাকে, যা পা দিয়ে মাড়ানো হয় ও পায়ের তলায় থাকে — যা পা ও গোড়ালি বহন করে — ছিটানো সকল জাদু
নিষ্ফল হয়ে যায়, না

১০:৫২-১১:৩৮

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَشْمُومٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَشْمُومٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَشْمُومٍ

আল্লাহর নামে, শুঁকানো সকল জাদু নিষ্ফল হয়ে যায় (চার বার পুনরাবৃত্তি)

১২:৩৯-১২:৫৭

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَشْمُومٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَشْمُومٍ فِي عِطْرِ أَوْ بَخُورٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَشْمُومٍ فِي عِطْرِ أَوْ بَخُورٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَشْمُومٍ فِي هَدِيَّةٍ أَوْ هَدَايَا بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَشْمُومٍ فِي الْوُرُودِ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَشْمُومٍ فِي هَدِيَّةٍ أَوْ هَدَايَا

আল্লাহর নামে, শুঁকানো সকল জাদু নিষ্ফল হয়ে যায় — সুগন্ধি অথবা ধূপে শুঁকানো জাদু, উপহার বা উপহারসামগ্রীতে শুঁকানো জাদু, ফুলে শুঁকানো জাদু — সবই নিষ্ফল হয়ে যায় (বার বার পুনরাবৃত্তি)

১৩:০৬-১৩:৪৭

مَبْخَرَةٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَشْمُومٍ لَا

...ধূপবাতিতে (শুঁকানো জাদু)। আল্লাহর নামে তোমাদের থেকে সকল শুঁকানো জাদু নিষ্ফল করে দেয়। না

১৩:৫২-১৪:০০

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَدْفُونٍ مَحْرُوسٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَدْفُونٍ مَحْرُوسٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَدْفُونٍ مَحْرُوسٍ

আল্লাহর নামে, মাটির নিচে প্রোথিত ও প্রহরাধীন সকল জাদু নিষ্ফল হয়ে যায় (পাঁচ বার পুনরাবৃত্তি)

১৪:৫২-১৫:১৯

لَا

না

১৫:৪৪-১৫:৪৭

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَأْكُولٍ وَمَشْرُوبٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَأْكُولٍ وَمَشْرُوبٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَأْكُولٍ وَمَشْرُوبٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَأْكُولٍ وَمَشْرُوبٍ بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ سِحْرِ مَأْكُولٍ وَمَشْرُوبٍ لَا

আল্লাহর নামে, খাওয়া ও পান করা সকল জাদু নিষ্ফল হয়ে যায় (পাঁচ বার পুনরাবৃত্তি), না

১৬:০৭-১৬:৩৮

بِسْمِ اللَّهِ وَاللَّهُ أَكْبَرُ يَطْرُدُ كُلَّ مَارِدٍ بِسْمِ اللَّهِ وَاللَّهُ أَكْبَرُ يَطْرُدُ كُلَّ مَارِدٍ اللَّهُ أَكْبَرُ يَطْرُدُ كُلَّ مَارِدٍ اللَّهُ أَكْبَرُ يَطْرُدُ كُلَّ مَارِدٍ اللَّهُ أَكْبَرُ يَطْرُدُ كُلَّ مَارِدٍ لَا

আল্লাহর নামে এবং আল্লাহ মহান, সকল বিদ্রোহী জিনকে বিতাড়িত করে দেয় (বার বার পুনরাবৃত্তি), না

১৭:০৮-১৭:৩৯

اللَّهُ أَكْبَرُ يَطْرُدُ كُلَّ شَيْطَانٍ عَفْرِيٍّ اللَّهُ أَكْبَرُ يَطْرُدُ الْعَفْرِيَّ اللَّهُ أَكْبَرُ يَطْرُدُ كُلَّ
عَفْرِيٍّ اللَّهُ أَكْبَرُ يَطْرُدُ كُلَّ عَفْرِيٍّ اللَّهُ أَكْبَرُ يَطْرُدُ كُلَّ عَفْرِيٍّ لَا

আল্লাহ মহান, সকল দুষ্ট আফরিত শয়তানকে বিতাড়িত করে দেয়, আল্লাহ মহান আফরিতকে বিতাড়িত করে দেয়,
আল্লাহ মহান সকল আফরিতকে বিতাড়িত করে দেয় (বার বার পুনরাবৃত্তি), না

১৮:১৭-১৮:৪৪

لَا

না

১৯:২৬-১৯:২৯

اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ يَطْرُدُ كُلَّ شَيْطَانٍ مُعْتَدٍ أَثِيمٍ اللَّهُ أَكْبَرُ يَطْرُدُ كُلَّ
شَيْطَانٍ مُعْتَدٍ أَثِيمٍ اللَّهُ أَكْبَرُ يَطْرُدُ كُلَّ شَيْطَانٍ مُعْتَدٍ أَثِيمٍ لَا

আল্লাহ মহান, আল্লাহ মহান, আল্লাহ মহান — সকল সীমালঙ্ঘনকারী পাপী শয়তানকে বিতাড়িত করে দেয় (বার বার
পুনরাবৃত্তি), না

১৯:৪৯-২০:১৯

اللَّهُ أَكْبَرُ يَطْرُدُ كُلَّ عَاشِقِ طَيَّارِ اللَّهِ أَكْبَرُ يَطْرُدُ كُلَّ عَاشِقِ طَيَّارِ اللَّهِ
أَكْبَرُ يَطْرُدُ كُلَّ عَاشِقِ طَيَّارِ اللَّهِ أَكْبَرُ يَطْرُدُ كُلَّ عَاشِقِ طَيَّارِ لَا إِلَهَ إِلَّا
أَنْتَ سُبْحَانَكَ

আল্লাহ মহান, সকল উড়ন্ত প্রেমাসক্ত (জিন)-কে বিতাড়িত করে দেয় (বার বার পুনরাবৃত্তি) — তুমি ছাড়া কোনো
উপাস্য নেই, তুমি পবিত্র

২১:১৩-২১:৪৯

اللَّهُ أَكْبَرُ يَبْطِلُ كُلَّ حَاسِدِ اللَّهِ أَكْبَرُ يَبْطِلُ كُلَّ حَاسِدِ اللَّهِ بِسْمِ اللَّهِ يُخْرِجُ الْحَسَدَ

আল্লাহ মহান, সকল হিংসুককে নিষ্ফল করে দেয়, আল্লাহ মহান হিংসা নিষ্ফল করে দেয়, আল্লাহর নামে হিংসা দূর
হয়ে যায়

২২:৩৫-২২:৪৬

الظَّالِمِينَ اللَّهُ أَكْبَرُ يَبْطِلُ كُلَّ سِحْرِ اللَّهِ أَكْبَرُ يَبْطِلُ كُلَّ سِحْرِ اللَّهِ أَكْبَرُ يَبْطِلُ كُلَّ سِحْرِ
اللَّهُ أَكْبَرُ يَبْطِلُ كُلَّ سِحْرِ لَا إِلَهَ

জালিমদের থেকে (রক্ষা করে)। আল্লাহ মহান, সকল জাদু নিষ্ফল করে দেয় (বার বার পুনরাবৃত্তি)। কোনো উপাস্য
নেই

২৩:১৯-২৩:৩৪

بِأَمْرِ اللَّهِ تُنْصَفُ عَقْدُ الْحَسَدِ بِأَمْرِ اللَّهِ تُنْصَفُ عَقْدُ الْحَسَدِ بِأَمْرِ اللَّهِ تُنْصَفُ
عَقْدُ الْحَسَدِ بِأَمْرِ اللَّهِ تُنْصَفُ عَقْدُ الْحَسَدِ بِأَمْرِ اللَّهِ تُنْصَفُ عَقْدُ الْحَسَدِ لَا إِلَهَ

আল্লাহর নির্দেশে হিংসার গিঁট চূর্ণ-বিচূর্ণ হয়ে যায় (বার বার পুনরাবৃত্তি)। কোনো উপাস্য নেই

২৪:১১-২৪:২৯

بِأَمْرِ اللَّهِ تَفْجَرُ عَقْدُ السِّحْرِ بِأَمْرِ اللَّهِ تَفْجَرُ عَقْدُ السِّحْرِ بِأَمْرِ اللَّهِ تَفْجَرُ
تَفْجَرُ عَقْدُ السِّحْرِ بِأَمْرِ اللَّهِ تَفْجَرُ عَقْدُ السِّحْرِ بِأَمْرِ اللَّهِ لَا

আল্লাহর নির্দেশে জাদুর গিঁট বিস্ফোরিত হয়ে যায় (বার বার পুনরাবৃত্তি), না

২৪:৫২-২৫:০৬

بِأَمْرِ اللَّهِ تُحْرَقُ عَقْدُ الشَّيْطَانِ بِأَمْرِ اللَّهِ تُحْرَقُ عَقْدُ الشَّيْطَانِ بِأَمْرِ اللَّهِ تُحْرَقُ
تُحْرَقُ عَقْدُ الشَّيْطَانِ بِأَمْرِ اللَّهِ تُحْرَقُ عَقْدُ الشَّيْطَانِ بِأَمْرِ اللَّهِ تُحْرَقُ عَقْدُ الشَّيْطَانِ

আল্লাহর নির্দেশে শয়তানের গিঁট পুড়ে যায় (বার বার পুনরাবৃত্তি)

২৫:৩৫-২৫:৫৩

مِنَ الظَّالِمِينَ اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ أَنْ تَرْفَعَ عَنَّا كُلَّ تَعْطِيلٍ وَتَفْرِيقٍ اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ أَنْ تَرْفَعَ عَنَّا كُلَّ تَعْطِيلٍ وَتَفْرِيقٍ اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ أَنْ تَرْفَعَ عَنَّا كُلَّ تَعْطِيلٍ وَتَفْرِيقٍ

জালিমদের থেকে (রক্ষার পর)। হে আল্লাহ! আমরা আপনার কাছে চাই যে আপনি আমাদের থেকে সকল প্রতিবন্ধকতা ও বিচ্ছেদ দূর করে দিন (বার বার পুনরাবৃত্তি)

২৬:২৭-২৭:০৪

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ أَنْ تَرْفَعَ عَنَّا كُلَّ تَعْطِيلٍ وَتَفْرِيقٍ

হে আল্লাহ! আমরা আপনার কাছে চাই যে আপনি আমাদের থেকে সকল প্রতিবন্ধকতা ও বিচ্ছেদ দূর করে দিন

২৭:০৪-২৭:১১

مِنَ الظَّالِمِينَ اللَّهُمَّ أَبْعِدْ عَنَّا الْهَمُومَ وَالْغُمُومَ وَقِيدِ الشَّيْطَانَ وَتَسْلُطِهِ اللَّهُمَّ أَبْعِدْ عَنَّا الْهَمُومَ وَالْغُمُومَ وَالْغُمُومَ اللَّهُمَّ أَبْعِدْ عَنَّا الْهَمُومَ وَالْغُمُومَ اللَّهُمَّ أَبْعِدْ عَنَّا الْهَمُومَ وَالْغُمُومَ وَقِيدِ الشَّيْطَانَ وَتَسْلُطَهُ

জালিমদের থেকে। হে আল্লাহ! আমাদের থেকে দুশ্চিন্তা ও পেরেশানি দূর করে দিন (বার বার পুনরাবৃত্তি), এবং শয়তানকে ও তার আধিপত্যকে শৃঙ্খলিত করে দিন

২৭:৪৭-২৮:২৬

وَقِيدِ الشَّيْطَانَ وَقِيدِ الشَّيْطَانَ وَتَسْلُطُهُ وَتَسْلُطُهُ وَتَسْلُطُهُ لَا

শয়তানকে শৃঙ্খলিত করে দিন, শয়তানকে শৃঙ্খলিত করে দিন, তার আধিপত্যকে, তার আধিপত্যকে, তার আধিপত্যকে, তার আধিপত্যকে। না

২৮:২৬-২৮:৩৭

اللَّهُمَّ اكْتُبْ لَنَا الشِّفَاءَ اللَّهُمَّ اكْتُبْ لَنَا الشِّفَاءَ اللَّهُمَّ اكْتُبْ لَنَا الشِّفَاءَ اللَّهُمَّ
اكْتُبْ لَنَا الشِّفَاءَ اللَّهُمَّ اكْتُبْ لَنَا الشِّفَاءَ اللَّهُمَّ اكْتُبْ لَنَا الشِّفَاءَ اللَّهُمَّ اكْتُبْ لَنَا الشِّفَاءَ
وَمُبْتَلَى اللَّهُمَّ اشْفِ كُلَّ مَرِيضٍ وَمُبْتَلَى اللَّهُمَّ اشْفِ كُلَّ مَرِيضٍ وَمُبْتَلَى اللَّهُمَّ اشْفِ كُلَّ مَرِيضٍ
وَمُبْتَلَى اللَّهُمَّ اشْفِ كُلَّ مَرِيضٍ وَمُبْتَلَى اللَّهُمَّ اشْفِ كُلَّ مَرِيضٍ وَمُبْتَلَى اللَّهُمَّ اشْفِ كُلَّ مَرِيضٍ

হে আল্লাহ! আমাদের জন্য আরোগ্য লিখে দিন (বার বার পুনরাবৃত্তি), হে আল্লাহ! সকল অসুস্থ ও বিপদগ্রস্ত ব্যক্তিকে আরোগ্য দান করুন (বার বার পুনরাবৃত্তি)

২৯:২২-২৯:৫৭

وَيَسِّرْ لَنَا كُلَّ عَسِيرٍ وَيَسِّرْ لَنَا كُلَّ عَسِيرٍ لَا

এবং আমাদের জন্য সকল কঠিন বিষয় সহজ করে দিন, এবং আমাদের জন্য সকল কঠিন বিষয় সহজ করে দিন। না

৩০:১০-৩০:১৯

اللَّهُمَّ يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ وَالْأَبْصَارِ اللَّهُمَّ يَا مُقَلِّبَ الْقُلُوبِ وَالْأَبْصَارِ
اللَّهُمَّ أَنْتَ الشَّافِي اللَّهُمَّ أَنْتَ الشَّافِي اللَّهُمَّ أَنْتَ الشَّافِي اللَّهُمَّ أَنْتَ الشَّافِي اللَّهُمَّ أَنْتَ الْقَادِرُ
عَلَى كُلِّ شَيْءٍ اللَّهُمَّ أَنْتَ الْمُنْجِي مِنْ كُلِّ ضَيْقٍ وَيَا رَبَّنَا وَكُلِّ بَلَاءٍ

হে আল্লাহ, হে অন্তর ও দৃষ্টি পরিবর্তনকারী (বার বার) — হে আল্লাহ, আপনিই আরোগ্যদানকারী (বার বার) — হে
আল্লাহ, আপনি সবকিছুর ওপর ক্ষমতাবান, হে আল্লাহ আপনি সকল কষ্ট থেকে মুক্তিদানকারী, হে আমাদের রব,
এবং সকল বিপদ থেকেও

৩১:০৩-৩১:৪৮

الظَّالِمِينَ اللَّهُمَّ ارْفَعْ عَنَّا كُلَّ أَذَى اللَّهُمَّ ارْفَعْ عَنَّا كُلَّ أَذَى اللَّهُمَّ ارْفَعْ عَنَّا كُلَّ أَذَى وَكَرْبٍ وَعَيْنٍ
وَحَسَدٍ وَسِحْرِ اللَّهُمَّ فَكَّ كُلَّ عُقْدَةٍ وَحَلَّ يَا رَبَّنَا كُلَّ عُقْدَةٍ وَنَجِّنَا مِنْ كُلِّ مَكْرٍ وَأَذَى

জালিমদের থেকে (রক্ষার পর)। হে আল্লাহ, আমাদের থেকে সকল কষ্ট দূর করে দিন, হে আল্লাহ আমাদের থেকে
সকল কষ্ট দূর করে দিন, হে আল্লাহ আমাদের থেকে সকল কষ্ট, দুশ্চিন্তা, বদনজর, হিংসা ও জাদু দূর করে দিন। হে
আল্লাহ, সকল গিঁট খুলে দিন, হে আমাদের রব সকল গিঁট খুলে দিন, এবং আমাদেরকে সকল চক্রান্ত ও কষ্ট থেকে
রক্ষা করুন

৩২:২৪-৩২:৪৭

الظَّالِمِينَ اللَّهُمَّ أَنْتَ الْقَادِرُ اللَّهُمَّ أَنْتَ الْقَادِرُ اللَّهُمَّ أَنْتَ الْقَادِرُ عَلَى إِبْطَالِ كُلِّ سِحْرٍ يَا رَبَّنَا وَكُلِّ حَسَدٍ
يَا رَبَّنَا وَإِحْرَاقِ الشَّيْطَانِ اللَّهُمَّ نَجِّنَا مِنَ الْأَذَى وَالضَّيْقِ وَالْغَمِّ وَالْهَمِّ لَا

জালিমদের থেকে। হে আল্লাহ, আপনি ক্ষমতাবান (বার বার) — সকল জাদু নিষ্ফল করতে সক্ষম, হে আমাদের রব,
এবং সকল হিংসাও, হে আমাদের রব, এবং শয়তানকে জ্বালিয়ে দিতেও সক্ষম। হে আল্লাহ, আমাদেরকে কষ্ট,
সংকীর্ণতা, দুঃখ ও দুশ্চিন্তা থেকে রক্ষা করুন। না

৩৩:১৫-৩৩:৪৫

اللَّهُمَّ أَبْعِدْ عَنَّا كُلَّ مَكْرٍ وَحِيلَةٍ وَتَعْطِيلٍ وَتَفْرِيقٍ اللَّهُمَّ أَنْتَ الْحَافِظُ أَنْتَ الْقَوِيُّ أَحْمِنَا مِنَ الشَّيْطَانِ وَمِنْ كُلِّ حَاسِدٍ مَا كَرَّ خَبِيثٌ

হে আল্লাহ, আমাদের থেকে সকল চক্রান্ত, ছলনা, প্রতিবন্ধকতা ও বিচ্ছেদ দূর করে দিন। হে আল্লাহ, আপনিই রক্ষক, আপনিই শক্তিশালী। আমাদেরকে শয়তান এবং সকল চক্রান্তকারী নীচ হিংসুক থেকে রক্ষা করুন

৩৪:১৩-৩৪:৩২

الظَّالِمِينَ اللَّهُمَّ اشْفِ كُلَّ مَرِيضٍ وَمُبْتَلًى اللَّهُمَّ اشْفِ كُلَّ مَرِيضٍ وَمُبْتَلًى وَبِئْسَ لَنَا كُلُّ صَعْبٍ وَبِئْسَ لَنَا كُلُّ صَعْبٍ وَاقْضِ حَوَائِجَنَا وَأَقْضِ حَوَائِجَنَا وَأَذْهَبْ عَنَّا شُرُورَ الْمُعْتَدِينَ اللَّهُمَّ اجْمَعْ شَمْلَنَا وَأَصْلَحْ أُمُورَنَا وَارْفَعْ عَنَّا الظُّلْمَ وَالْأَذَى وَالْعُقْدَ يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ لَا

জালিমদের থেকে। হে আল্লাহ, সকল অসুস্থ ও বিপদগ্রস্ত ব্যক্তিকে আরোগ্য দান করুন (বার বার) — এবং আমাদের জন্য সকল কঠিন বিষয় সহজ করে দিন (বার বার) — এবং আমাদের প্রয়োজনগুলো পূরণ করে দিন, এবং আমাদের প্রয়োজনগুলো পূরণ করে দিন, এবং আমাদের থেকে সীমালঙ্ঘনকারীদের অনিষ্ট দূর করে দিন। হে আল্লাহ, আমাদের একত্র করুন, আমাদের বিষয়াদি সংশোধন করে দিন, এবং আমাদের থেকে জুলুম, কষ্ট ও জাদুর গিঁট দূর করে দিন, হে বিশ্বজগতের প্রতিপালক। না

৩৪:৫০-৩৫:৩১

مِنَ الظَّالِمِينَ اللَّهُمَّ أَنْتَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ نَسْأَلُكَ بِاسْمِكَ الْأَعْظَمِ وَبِقُدْرَتِكَ الْكَبِيرَةِ وَبِرَحْمَتِكَ الْوَاسِعَةِ أَنْ
تُعَافِيَنَا مِنْ كُلِّ شَرٍّ وَتُحَقِّقَ لَنَا كُلَّ خَيْرٍ وَتَرْزُقَنَا السَّكِينَةَ وَالطُّمَأْنِينَةَ لَا

জালিমদের থেকে। হে আল্লাহ, আপনি ক্ষমাশীল, দয়ালু। আমরা আপনার মহান নাম, আপনার বিশাল ক্ষমতা এবং
আপনার বিস্তৃত রহমতের মাধ্যমে প্রার্থনা করি, যে আপনি আমাদেরকে সকল অনিষ্ট থেকে নিরাপদ রাখুন, আমাদের
জন্য সকল কল্যাণ বাস্তবায়িত করুন, এবং আমাদেরকে প্রশান্তি ও স্বস্তি দান করুন। না

৩৬:০৫-৩৬:৩০

الرَّحِيمِ مِنْ هَمَزِهِ وَنَفَخِهِ وَنَفْسِهِ

বিতাড়িত শয়তানের কুমন্ত্রণা, তার ঝুঁ এবং তার প্ররোচনা থেকে

৩৬:৪১-৩৬:৪৭

فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ فَنَادَى فِي الظُّلُمَاتِ

তখন সে অন্ধকারে ডাক দিল, তখন সে অন্ধকারে ডাক দিল

৩৬:৫৮-৩৭:০৯

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ سِحْرًا وَحُلَّ عُقْدًا وَفَكَ رِبْطًا وَأَخْرِجْ عُيُونًا وَمَسًّا وَحَسَدًا بِحَوْلِكَ وَقُدْرَتِكَ يَا عَزِيزُ يَا قَدِيرُ

হে আল্লাহ, জাদু নিষ্ফল করে দিন, গিঁট খুলে দিন, বাঁধন মুক্ত করে দিন, এবং বদনজর, জিনের স্পর্শ ও হিংসা দূর
করে দিন — আপনার শক্তি ও ক্ষমতায়, হে পরাক্রমশালী, হে ক্ষমতাবান

৩৯:৩৮-৩৯:৫৭

অন্যান্য পঠিত অংশ

৯ অংশ

এ অংশগুলো আয়াতের অংশ বা দোয়া হিসেবে পড়া হয়েছে; কুরআনের আয়াত সর্বদা মুসহাফ থেকেই পড়বেন।

كُلِّ سِحْرٍ مَرُّشُوشٍ

ছিটানো সকল জাদু

তুলনীয়: সূরা আল-আ'রাফ, আয়াত ১১২

১১:০৮

بِسْمِ اللَّهِ يَبْطُلُ

আল্লাহর নামে নিষ্ফল হয়ে যায়

তুলনীয়: সূরা আল-ফাতিহা, আয়াত ১

১২:৫৭

يُبْطِلُ كُلَّ سِحْرِ مَشْمُومٍ

সুঁকানো সকল জাদু নিষ্ফল হয়ে যায়

তুলনীয়: সূরা আল-আ'রাফ, আয়াত ১১২

১৩:০১

بِسْمِ اللَّهِ يَبْطُلُ كُلَّ سِحْرِ مَشْمُومٍ فِي مَجْمَرَةٍ أَوْ

আল্লাহর নামে, ধূপদানি অথবা...-এ সুঁকানো সকল জাদু নিষ্ফল হয়ে যায়

তুলনীয়: সূরা আল-ফাতিহা, আয়াত ১

১৩:৪৭

شَيْطَانٍ مُّعْتَدٍ أَثِيمٍ

সীমালঙ্ঘনকারী পাপী শয়তান

তুলনীয়: সূরা আল-কলম, আয়াত ১২

১৯:৫৪

بِسْمِ اللَّهِ يُحْرَقُ الْحَاسِدُ بِسْمِ اللَّهِ يَطْرُدُ

আল্লাহর নামে হিংসুককে জ্বালিয়ে দেয়, আল্লাহর নামে বিতাড়িত করে দেয়

তুলনীয়: সূরা আল-ফাতিহা, আয়াত ১-২

২২:৪৬

وَمُبْتَلًى وَيَسِّرْ لَنَا كُلَّ عَسِيرٍ

ও বিপদগ্রস্ত ব্যক্তিকে, এবং আমাদের জন্য সকল কঠিন বিষয় সহজ করে দিন

তুলনীয়: সূরা ত্ব-হা, আয়াত ২৫-২৬

২৯:৫৭

وَيَسِّرْ لَنَا كُلَّ عَسِيرٍ

এবং আমাদের জন্য সকল কঠিন বিষয় সহজ করে দিন

তুলনীয়: সূরা ত্ব-হা, আয়াত ২৬

৩০:০২

এবং আমাদের জন্য সকল কঠিন বিষয় সহজ করে দিন

তুলনীয়: সূরা ত্ব-হা, আয়াত ২৬

৩০:০৬

তিলাওয়াত-ক্রম (এক নজরে)

রুকুইয়াহয় যে ক্রমে আয়াত ও দোয়াগুলো পড়া হয়েছে

- ০:০১ — সূরা আল-ফাতিহা, আয়াত ১-২
- ০:৩১ — সূরা আল-আস্বিয়া, আয়াত ৮৭
- ১:৫৮ — সূরা আল-আস্বিয়া, আয়াত ৮৭
- ৮:০০ — সূরা আল-আস্বিয়া, আয়াত ৮৭
- ৯:৫১ — সূরা আল-আস্বিয়া, আয়াত ৮৭
- ১১:৩৮ — সূরা আল-আস্বিয়া, আয়াত ৮৭
- ১৪:০০ — সূরা আল-আস্বিয়া, আয়াত ৮৭
- ১৫:২০ — সূরা আল-আস্বিয়া, আয়াত ৮৭
- ১৫:৪৭ — সূরা আল-আস্বিয়া, আয়াত ৮৭
- ১৬:৩৮ — সূরা আল-আস্বিয়া, আয়াত ৮৭
- ১৭:৩৯ — সূরা আল-আস্বিয়া, আয়াত ৮৭
- ১৮:৪৪ — সূরা আল-আস্বিয়া, আয়াত ৮৭
- ১৯:২৯ — সূরা আল-আস্বিয়া, আয়াত ৮৭
- ২০:১৯ — সূরা আল-আস্বিয়া, আয়াত ৮৭
- ২১:৪৯ — সূরা আল-আস্বিয়া, আয়াত ৮৭

- 16 ২২:৪৯ — সূরা আল-আম্বিয়া, আয়াত ৮৭
- 17 ২৩:৩৪ — সূরা আল-আম্বিয়া, আয়াত ৮৭
- 18 ২৪:২৯ — সূরা আল-আম্বিয়া, আয়াত ৮৭
- 19 ২৫:০৬ — সূরা আল-আম্বিয়া, আয়াত ৮৭
- 20 ২৫:৫৩ — সূরা আল-আম্বিয়া, আয়াত ৮৭
- 21 ২৭:১১ — সূরা আল-আম্বিয়া, আয়াত ৮৭
- 22 ২৮:৩৭ — সূরা আল-আম্বিয়া, আয়াত ৮৭
- 23 ৩০:১৯ — সূরা আল-আম্বিয়া, আয়াত ৮৭
- 24 ৩১:৪৮ — সূরা আল-আম্বিয়া, আয়াত ৮৭
- 25 ৩২:৪৭ — সূরা আল-আম্বিয়া, আয়াত ৮৭
- 26 ৩৩:৪৫ — সূরা আল-আম্বিয়া, আয়াত ৮৭
- 27 ৩৪:৩২ — সূরা আল-আম্বিয়া, আয়াত ৮৭
- 28 ৩৫:৩১ — সূরা আল-আম্বিয়া, আয়াত ৮৭
- 29 ৩৬:৩০ — সূরা আল-আম্বিয়া, আয়াত ৮৭
- 30 ৩৬:৩৮ — সর্বশ্রোতা, সর্বজ্ঞ আল্লাহর কাছে শয়তান থেকে আশ্রয় প্রার্থনা
- 31 ৩৬:৪৭ — সূরা আল-আম্বিয়া, আয়াত ৮৭
- 32 ৩৭:১১ — সূরা আল-আম্বিয়া, আয়াত ৮৭
- 33 ৩৯:৫৭ — সূরা আস-সাফফাত, আয়াত ১৮০-১৮২

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. তুমি ছাড়া কোনো উপাস্য নেই, তুমি পবিত্র। এটি একটি শক্তিশালী শরিয়তসম্মত রুকইয়াহ, কষ্ট দূরীকরণ এবং জাদু, হিংসা ও বদনজর নিষ্ফল করার জন্য, আল্লাহ তা'আলার অনুমতিক্রমে

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 তুমি ছাড়া কোনো উপাস্য নেই, তুমি পবিত্র। এটি একটি শক্তিশালী শরিয়তসম্মত রুকইয়াহ, কষ্ট দূরীকরণ এবং জাদু, হিংসা ও বদনজর নিষ্ফল করার জন্য, আল্লাহ তা'আলার অনুমতিক্রমে — 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-সন্ধ্যায় 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 নেবেন।

● সেলফ রুকইয়াহ মডেল

ধাপ ১ — সমস্যাগুলো সিরিয়াল করুন

এই গাইডলাইনের বিষয় (তুমি ছাড়া কোনো উপাস্য নেই, তুমি পবিত্র। এটি একটি শক্তিশালী শরিয়তসম্মত রুকইয়াহ, কষ্ট দূরীকরণ এবং জাদু, হিংসা ও বদনজর নিষ্ফল করার জন্য, আল্লাহ তা'আলার অনুমতিক্রমে) 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=oMX5gHIS2FA>

তারিখ: 2026-09-11 21:33 · RUQ-0006 · Telegram: Al Quranic Ruqyah Healing