রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

এমবিবিএস শিক্ষার্থী, কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ
আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

রুকইয়াহ গাইডলাইন: ফাক্কুত তাতিল (লুক্কায়িত বাধা এবং রিজিকের ব্লকেজ দূর করা)

রুকইয়াহ একটি শরয়ী চিকিৎসা পদ্ধতি এবং প্রয়োজনীয় চিকিৎসার বিকল্প নয়।

নিম্নোক্ত দোয়াগুলো পাঠ করুন

بِسْمِ اللَّهِ، بِسْمِ اللَّهِ، بِسْمِ اللَّهِ، بِسْمِ اللَّهِ، بِسْمِ اللَّهِ، بِسْمِ اللَّهِ، بِسْمِ اللَّهِ

وَاللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ، اللَّهُ أَكْبَرُ

عَلَى كُلِّ تَعْطِيلٍ خَفِيٍّ وَعَمِيقٍ (৬ বার)

بِسْمِ اللَّهِ تُفْتَحُ أَبْوَابُ الْفَرَجِ (৩ বার)

بِسْمِ اللَّهِ تُبْطَلُ عُقَدُ تَعْطِيلٍ خَفِيٍّ (৬ বার)

بِسْمِ اللَّهِ تُفَكُّ عُقَدُ تَعْطِيلٍ خَفِيٍّ (৩ বার)

بِسْمِ اللَّهِ تُفَكُّ عُقَدُ تَعْطِيلٍ خَفِيٍّ وَعَمِيقٍ (২ বার)

> **অর্থ:** আল্লাহর নামে (৭ বার), আল্লাহ সর্বশ্রেষ্ঠ (৩ বার)।
> গভীর ও লুক্কায়িত সকল বাধার (তাতিল) ওপর আল্লাহ সর্বশ্রেষ্ঠ (৬ বার)।
> আল্লাহর নামে প্রশস্ততা ও মুক্তির দরজাগুলো খুলে যাক (৩ বার)।
> আল্লাহর নামে লুক্কায়িত বাধার সকল গ্রন্থি বা গিট নষ্ট হয়ে যাক (৬ বার)।
> আল্লাহর নামে লুক্কায়িত বাধার সকল গ্রন্থি ছিন্ন হয়ে যাক (৩ বার)।
> আল্লাহর নামে লুক্কায়িত ও গভীর বাধার সকল গ্রন্থি ছিন্ন হয়ে যাক (২ বার)।

সূরা আল-ফাতিহা (১ বার)

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ ۝ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ۝ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ ۝ مَالِكِ يَوْمِ الدِّينِ ۝ إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ۝ اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ۝ صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ۝

> **অর্থ:** আমি বিতাড়িত শয়তান থেকে আল্লাহর আশ্রয় প্রার্থনা করছি। অনন্ত করুণাময়, পরম দয়ালু আল্লাহর নামে। সমস্ত প্রশংসা জগতসমূহের প্রতিপালক আল্লাহর জন্য। অনন্ত করুণাময়, পরম দয়ালু। প্রতিফল দিবসের মালিক। আমরা কেবল তোমারই ইবাদত করি এবং কেবল

তোমারই সাহায্য প্রার্থনা করি। আমাদেরকে সরল পথ প্রদর্শন করো। তাদের পথ, যাদেরকে তুমি অনুগ্রহ দান করেছ। তাদের পথ নয়, যারা গযবপ্রাপ্ত এবং পথভ্রষ্ট।

সূরা আল-বাকারাহ ১-৫ আয়াত (১ বার)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

الم ۝ ذَٰلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ ۛ فِيهِ ۛ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ ۝ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ

بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ ۝ وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ

بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِن قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ ۝ أُولَٰئِكَ

عَلَىٰ هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ ۖ وَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ۝

> **অর্থ:** আলিফ-লাম-মীম। এটি সেই কিতাব, যাতে কোনো সন্দেহ নেই; মুত্তাকীদের জন্য পথনির্দেশ। যারা অদৃশ্যে বিশ্বাস করে, সালাত কায়েম করে এবং আমি তাদেরকে যে রিযিক দিয়েছি তা থেকে ব্যয় করে। এবং আপনার প্রতি যা অবতীর্ণ হয়েছে ও আপনার পূর্বে যা অবতীর্ণ হয়েছে তাতে যারা বিশ্বাস করে এবং আখিরাতের প্রতি যারা নিশ্চিত বিশ্বাস রাখে। তারাই তাদের রবের নির্দেশিত পথে রয়েছে এবং তারাই সফলকাম।

আয়াতুল কুরসী - আল-বাকারাহ ২৫৫ (১ বার)

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

اللَّهُ لَا إِلَٰهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ ۚ لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ ۚ لَّهُ مَا فِي

السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ ۗ مَن ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِندَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ ۚ يَعْلَمُ مَا

بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ ۖ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ ۚ

وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ ۖ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا ۚ وَهُوَ الْعَلِيُّ

الْعَظِيمُ ۝

অর্থ: আল্লাহ, তিনি ছাড়া কোনো সত্য ইলাহ নেই, তিনি চিরঞ্জীব, চিরস্থায়ী। তাঁকে তন্দ্রা ও নিদ্রা স্পর্শ করতে পারে না। আসমান ও যমীনে যা কিছু আছে সব তাঁরই। কে সেই ব্যক্তি, যে তাঁর অনুমতি ছাড়া তাঁর কাছে সুপারিশ করবে? তাদের সামনে ও পিছনে যা আছে তিনি তা জানেন। আর তারা তাঁর জ্ঞানের কোনো কিছু আয়ত্ত করতে পারে না, তবে তিনি যা ইচ্ছা করেন তা ছাড়া। তাঁর কুরসী আসমান ও যমীন পরিব্যাপ্ত করে আছে। আর এ দুটোর রক্ষণাবেক্ষণ তাঁকে ক্লান্ত করে না। আর তিনি সুউচ্চ, মহামহিম।

সূরা আল-বাকারাহ ২৮৫-২৮৬ আয়াত (১ বার)

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِن رَّبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ ۚ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ
وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّن رُّسُلِهِ ۚ وَقَالُوا سَمِعْنَا
وَأَطَعْنَا ۖ غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ ۝ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا
وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا
أَوْ أَخْطَأْنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۚ
رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۖ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۚ أَنتَ
مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۝

অর্থ: রাসূল তার রবের পক্ষ থেকে যা অবতীর্ণ হয়েছে তাতে ঈমান এনেছে এবং মুমিনগণও। তারা সকলেই আল্লাহ, তাঁর ফেরেশতাগণ, তাঁর কিতাবসমূহ এবং তাঁর রাসূলগণের প্রতি ঈমান এনেছে... আল্লাহ কারো উপর তার সাধ্যের অতিরিক্ত বোঝা চাপিয়ে দেন না... হে আমাদের রব! আমরা যদি ভুলে যাই বা ভুল করি তবে আপনি আমাদেরকে পাকড়াও করবেন না... আপনি আমাদের অভিভাবক, সুতরাং কাফির সম্প্রদায়ের বিরুদ্ধে আপনি আমাদেরকে সাহায্য করুন।

সূরা ইউনুস ৭৯-৮২ আয়াত

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

وَقَالَ فِرْعَوْنُ ائْتُونِي بِكُلِّ سَاحِرٍ عَلِيمٍ ۝ فَلَمَّا جَاءَ السَّحَرَةُ قَالَ لَهُم

مُّوسَىٰ أَلْقُوا مَا أَنتُم مُّلْقُونَ ۝ فَلَمَّا أَلْقَوْا قَالَ مُوسَىٰ

مَا جِئْتُم بِهِ السِّحْرُ ۖ إِنَّ اللَّهَ سَيُبْطِلُهُ ۖ إِنَّ اللَّهَ لَا يُصْلِحُ عَمَلَ

الْمُفْسِدِينَ **(৬ বার)**

وَيُحِقُّ اللَّهُ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ ۝

অর্থ: আর ফেরাউন বলল, ‘তোমরা আমার কাছে প্রত্যেক জ্ঞানী যাদুকরকে নিয়ে আস’। অতঃপর যখন যাদুকরেরা আসল তখন মূসা তাদেরকে বলল, ‘তোমরা যা নিক্ষেপ করার তা নিক্ষেপ কর’। অতঃপর যখন তারা নিক্ষেপ করল তখন মূসা বলল, **‘তোমরা যা নিয়ে এসেছ তা যাদু, নিশ্চয় আল্লাহ একে বাতিল করে দেবেন। নিশ্চয় আল্লাহ ফাসাদকারীদের কাজকে শুধরে দেন না’।** (চিহ্নিত অংশ ৬ বার পাঠ করুন)। এবং আল্লাহ তাঁর বাণীসমূহের মাধ্যমে সত্যকে সত্য প্রমাণ করবেন, যদিও অপরাধীরা তা অপছন্দ করে।

সূরা ত্বহা ৬৫-৬৯ আয়াত

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

قَالُوا يَا مُوسَىٰ إِمَّا أَن تُلْقِيَ وَإِمَّا أَن نَّكُونَ أَوَّلَ مَنْ أَلْقَىٰ ۝ قَالَ بَلْ
أَلْقُوا ۖ فَإِذَا حِبَالُهُمْ وَعِصِيُّهُمْ يُخَيَّلُ إِلَيْهِ مِن سِحْرِهِمْ أَنَّهَا تَسْعَىٰ ۝
فَأَوْجَسَ فِي نَفْسِهِ خِيفَةً مُّوسَىٰ ۝ قُلْنَا لَا تَخَفْ إِنَّكَ أَنتَ الْأَعْلَىٰ
۝

وَأَلْقِ مَا فِي يَمِينِكَ تَلْقَفْ مَا صَنَعُوا ۖ إِنَّمَا صَنَعُوا كَيْدُ سَاحِرٍ ۖ وَلَا يُفْلِحُ
السَّاحِرُ حَيْثُ أَتَىٰ **(৫ বার)**

وَلَا يُفْلِحُ السَّاحِرُ حَيْثُ أَتَىٰ **(১ বার)**

অর্থ: তারা বলল, হে মূসা, হয় তুমি নিক্ষেপ কর, না হয় আমরাই প্রথম নিক্ষেপকারী হই। মূসা বলল, বরং তোমরাই নিক্ষেপ কর। অতঃপর হঠাৎ তাদের যাদুর কারণে তার মনে হল যে, তাদের রশি ও লাঠিগুলো যেন ছুটোছুটি করছে। ফলে মূসা তার অন্তরে ভীতি অনুভব করল। আমি বললাম, ভয় পেয়ো না, নিশ্চয় তুমি বিজয়ী হবে। **আর তোমার ডান হাতে যা আছে তা নিক্ষেপ কর। তারা যা করেছে তা সে গিলে ফেলবে। তারা যা করেছে তা তো কেবল যাদুকরের কৌশল। আর যাদুকর যেখানেই আসুক না কেন, সফল হবে না।** (চিহ্নিত অংশ ৫ বার পাঠ করুন)।

নিম্নোক্ত আয়াতটি ৯ বার পাঠ করুন (সূরা আল-আ'রাফ ১১৭-১১৯)

وَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ أَلْقِ عَصَاكَ ۖ فَإِذَا هِيَ تَلْقَفُ مَا يَأْفِكُونَ ۝ فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ۝ فَغُلِبُوا هُنَالِكَ وَانقَلَبُوا صَاغِرِينَ ۝ **(৯ বার)**

অর্থ: আর আমি মূসার প্রতি ওহী করলাম যে, 'তুমি তোমার লাঠি নিক্ষেপ কর'। ফলে হঠাৎ তা তাদের বানোয়াট জিনিসগুলোকে গিলে ফেলতে লাগল। ফলে সত্য প্রমাণিত হল এবং তারা যা করছিল তা বাতিল হয়ে গেল। সুতরাং সেখানে তারা পরাজিত হল এবং লাঞ্ছিত হয়ে ফিরে গেল। (সম্পূর্ণ আয়াত ৯ বার পাঠ করুন)।

নিম্নোক্ত আয়াতটি ২২ বার পাঠ করুন (সূরা আত-ত্বালাক্ব ২-৩)

وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا ۝ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ

(২২ বার)

> **অর্থ:** আর যে আল্লাহকে ভয় করে, তিনি তার জন্য উত্তরণের পথ তৈরি করে দেন। এবং তিনি তাকে এমন উৎস থেকে রিযিক দিবেন যা সে কল্পনাও করতে পারবে না। (আয়াতটি ২২ বার পাঠ করুন)।

নিম্নোক্ত আয়াতটি ২১ বার পাঠ করুন (সূরা আশ-শারহ ৫-৬)

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ **(২১ বার)**

> **অর্থ:** সুতরাং কষ্টের সাথেই তো রয়েছে সুখ। নিশ্চয় কষ্টের সাথেই রয়েছে সুখ। (আয়াতটি ২১ বার পাঠ করুন)।

নিম্নোক্ত আয়াতটি ১০ বার পাঠ করুন (সূরা নূহ ১০-১২)

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَّارًا ۝ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُم

مِّدْرَارًا ۝ وَيُمْدِدْكُم بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَل لَّكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَل لَّكُمْ

أَنْهَارًا ۝ **(১০ বার)**

> **অর্থ:** আর আমি বলেছি, ‘তোমাদের রবের কাছে ক্ষমা চাও; নিশ্চয় তিনি পরম ক্ষমাশীল’। ‘তিনি তোমাদের উপর মুষলধারে বৃষ্টি বর্ষণ করবেন, ‘আর তোমাদেরকে ধন-সম্পদ ও সন্তান-সন্ততি দিয়ে সাহায্য করবেন এবং তোমাদের জন্য বাগ-বাগিচা দিবেন আর তোমাদের জন্য নদী-নালা প্রবাহিত করবেন’। (আয়াতটি ১০ বার পাঠ করুন)।

নিম্নোক্ত আয়াতটি ১৪ বার পাঠ করুন (সূরা আন-নামল ৬২)

أَمَّن يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ (১৪ বার)

> **অর্থ:** কে নিরুপায়ের ডাকে সাড়া দেন যখন সে তাঁকে ডাকে এবং বিপদ দূর করেন? (আয়াতটি ১৪ বার পাঠ করুন)।

নিম্নোক্ত দোয়াটি ২৪ বার পাঠ করুন (সূরা আল-আম্বিয়া ৮৭)

لَّا إِلَٰهَ إِلَّا أَنتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ الظَّالِمِينَ (২৪ বার)

> **অর্থ:** তুমি ছাড়া কোনো সত্য ইলাহ নেই; তুমি কতই না পবিত্র! নিশ্চয় আমি ছিলাম জালিমদের অন্তর্ভুক্ত। (দোয়াটি ২৪ বার পাঠ করুন)।

নিম্নোক্ত আয়াতটি ১৬ বার পাঠ করুন (সূরা আল-ইসরা ৮২)

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ (১৬ বার)

> **অর্থ:** আর আমি কুরআনে এমন বিষয় নাযিল করি যা মুমিনদের জন্য আরোগ্য ও রহমত। (আয়াতটি ১৬ বার পাঠ করুন)।

নিম্নোক্ত আয়াতটি ২১ বার পাঠ করুন (সূরা আল-মুমিনুন ৯৭-৯৮)

وَقُل رَّبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ ۝ وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَن يَحْضُرُونِ ۝ **(২১ বার)**

অর্থ: আর বল, 'হে আমার রব, আমি আপনার কাছে শয়তানের প্ররোচনা থেকে আশ্রয় চাই'। 'আর হে আমার রব, তারা আমার কাছে উপস্থিত হওয়া থেকেও আমি আপনার আশ্রয় চাই'। (আয়াতটি ২১ বার পাঠ করুন)।

সমাপ্তিতে নিম্নোক্ত দোয়াগুলো পাঠ করুন

بِسْمِ اللَّهِ وَبِقُدْرَتِهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَعْطِيلٍ خَفِيٍّ فِي الْجَسَدِ وَالْحَيَاةِ وَالرِّزْقِ (৩ বার)

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَعْطِيلٍ خَفِيٍّ فِي الْجَسَدِ وَالْحَيَاةِ وَالرِّزْقِ

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَعْطِيلٍ عَمِيقٍ وَخَفِيٍّ

بِسْمِ اللَّهِ وَبِكَلِمَاتِهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَعْطِيلٍ خَفِيٍّ وَعَمِيقٍ

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَعْطِيلٍ بِحَسَدٍ أَوْ سِحْرٍ، بِمَسٍّ أَوْ عُقَدٍ، بِعَيْنٍ أَوْ حَسَدٍ

بِسْمِ اللَّهِ يُبْطَلُ كُلُّ تَعْطِيلٍ خَفِيٍّ وَعَمِيقٍ

اللَّهُمَّ افْتَحْ أَبْوَابَ الْفَرَجِ وَالطُّمَأْنِينَةِ وَالشِّفَاءِ

بِسْمِ اللَّهِ تُفْتَحُ أَبْوَابُ الْفَرَجِ وَالطُّمَأْنِينَةِ وَالشِّفَاءِ (৩ বার)

بِسْمِ اللَّهِ يُزَالُ كُلُّ تَعْطِيلٍ

بِسْمِ اللَّهِ يَخْتَفِي كُلُّ تَعْطِيلٍ

بِسْمِ اللَّهِ يُفَكُّ كُلُّ تَعْطِيلٍ

(উপরের সম্পূর্ণ অংশটি ৩ বার পাঠ করা উত্তম)

> **অর্থ:** আল্লাহর নামে এবং তাঁর কুদরতে, শরীর, জীবন ও রিজিকের মাঝে থাকা সকল লুক্কায়িত বাধা (তাতিল) বাতিল হয়ে যাক (৩ বার)। আল্লাহর নামে সকল গভীর ও লুক্কায়িত বাধা বাতিল হয়ে যাক। আল্লাহর নামে এবং তাঁর পবিত্র বাণীসমূহের বরকতে সকল লুক্কায়িত ও গভীর বাধা বাতিল হয়ে যাক। আল্লাহর নামে সকল প্রকার বাধা বাতিল হয়ে যাক— তা হাসাদের কারণে হোক বা জাদুটোনার কারণে, জিন-শয়তানের স্পর্শের কারণে হোক বা গিট-এর কারণে, অথবা বদনজর ও হিংসার কারণে হোক। হে আল্লাহ! প্রশান্তি, সুস্থতা এবং প্রশস্ততার দরজাগুলো খুলে দিন। আল্লাহর নামে প্রশান্তি, সুস্থতা এবং প্রশস্ততার দরজাগুলো খুলে যাক (৩ বার)। আল্লাহর নামে সকল প্রকার বাধা দূর হয়ে যাক। আল্লাহর নামে সকল প্রকার বাধা নিশ্চিহ্ন হয়ে যাক। আল্লাহর নামে সকল প্রকার বাধা ও গিট ছিন্ন হয়ে যাক।

৩ কুল (৩ বার করে পাঠ করুন)

> **সূরা আল-ইখলাস** (৩ বার)
> **সূরা আল-ফালাক্ব** (৩ বার)
> **সূরা আন-নাস** (৩ বার)

দরূদ শরীফ (১ বার)

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا صَلَّيْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ، وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ كَمَا

بَارَكْتَ عَلَى إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيمَ فِي الْعَالَمِينَ إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ

📌 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...

🟢 নিজেই নিজের রুকইয়াহ করার নিয়ম

"হে আল্লাহ আমার জীবনের সর্বক্ষেত্রে গভীর ও লুক্কায়িত বাধা (তাতিল), রিজিকের অভাব এবং সকল প্রকার ব্লকেজ 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। আর বাকি ১৫ মিনিট সূরা ফাতিহা, ফালাক এবং নাস এবং উল্লেখিত আয়াত গুলো 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, বড়ই পাতা , এগুলোতে হালকা থুতু দিয়ে মিশিয়ে ফুঁ দিবেন। (শুরু করে দিন , অন্তত পানি দিয়ে হলেও , তারপর আস্তে আস্তে সংগ্রহ করুন)

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

আপনি রুকইয়াহ করে যে পড়া পানি তৈরি করেছেন সেখান থেকে আধা লিটার পড়া পানি নিয়ে তাতে পরিমাণ মতো এবং স্বাদ মতো লেবুর রস, মধু, সিদর পাতা মিশিয়ে শরবত বানিয়ে পুরোটা খেয়ে আপনার জন্য সাপোর্টিভ রুকইয়াহ অ্যাক্টিভ করবেন।

সাজেস্টেড অডিও: التعطيل الخفي العميق (তাতিল বা বাধা নষ্ট করার অডিও)

🟢 রুকইয়াহ গোসল করবেন সপ্তাহে ১ দিন

গোসলের নিয়ম: এক বালতি গোসলের পানি নিন। তাতে ১ লিটার পড়া পানি, ১০-১৫ চামচ গোলাপজল এবং ১ থেকে ৩ চামচ অলিভ অয়েল এবং সাতটি বড়ই পাতা বেটে পেস্ট করে পানিতে মিশিয়ে ফেলুন। (বড়ই পাতা না পেলে গোলাপ পাতা)

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

যখন আপনার বাসায় স্প্রে করবেন, তখন ঐ পানি দিয়ে স্প্রে করা হবে এবং পড়া পানি মিশিয়ে নিয়ে তা দিয়ে বাসার ফ্লোর মুছে নিবেন। একটি স্প্রে বোতলে পড়া পানি এবং সুগন্ধি ছাড়া এমন আতর মিশিয়ে বাসায় স্প্রে করবেন।

🟢 আমল

সূরা কফ ৩ বার রাতে, সকালে সূরা ইয়াসিন, সন্ধ্যায় সূরা ওয়াকিয়া। এবং হিসনূন মুসলিম অ্যাপ থেকে সকাল সন্ধ্যার দুআ পড়বেন.

🟢 সামর্থ্য অনুযায়ী সুন্নতের নিয়তে সাদাকাহ করবেন

নিয়মিত মাসনুন আমল করার পাশাপাশি নিজের সামর্থ্য অনুযায়ী সুন্নতের নিয়তে সাদাকাহ আদায় করবেন।

Consultancy Page: **Raqi Faisal Ahmed Sabit**

Telegram: **Raqi Faisal Ahmed Sabit (Official)**