```

# রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

(Raqi Faisal Ahmed Sabit)
এমবিবিএস শিক্ষার্থী, কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ
**আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার**

---

## হাসাদুল কারীন ও যাদুর নবায়ন রোধে রুকইয়াহ

এই রুকইয়াহটি কারীনের বদনজর, গভীর লুকায়িত ব্লকেজ (تعطيل) ভেঙে ফেলা এবং জাদুর নবায়ন স্থায়ীভাবে বন্ধ করার জন্য অত্যন্ত কার্যকরী। নিম্নে অডিওটির তিলাওয়াতের বিন্যাস ও পদ্ধতি তুলে ধরা হলো:

**اللَّهُمَّ أَبْطِلْ كُلَّ سِحْرٍ وَاشْفِ كُلَّ عَيْنٍ وَاقْطَعْ كُلَّ أَذًى وَأَخْرِجْ كُلَّ عَارِضٍ**

**অর্থ:** হে আল্লাহ, সমস্ত যাদু বাতিল করুন, সমস্ত বদনজর থেকে সুস্থতা দান করুন, সমস্ত কষ্ট দূর করুন এবং সমস্ত জিন/অসুখ বের করে দিন। **(৩ বার পঠিত)**

**اللَّهُمَّ اجْعَلْ هَٰذَا الْقُرْآنَ شِفَاءً تَامًّا لَا يُغَادِرُ سَقَمًا**

**অর্থ:** হে আল্লাহ, এই কোরআনকে এমন পূর্ণ নিরাময় বানিয়ে দিন যা কোনো রোগকে ছাড়ে না। **(২ বার পঠিত)**

**وَأَلْجِمْ كُلَّ قَرِينٍ مُؤْذِنٍ فِي الْجَسَدِ عَاجِلًا غَيْرَ آجِلٍ**

**অর্থ:** এবং শরীরের ক্ষতিকারক প্রত্যেক কারীনকে লাগাম পরিয়ে দিন, অতিসত্বর। **(লাল অংশটি ৪ বার পঠিত)**
```

لَوْ أَنزَلْنَا هَٰذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ

خَشْيَةِ اللَّهِ

অর্থ: আমি যদি এই কুরআনকে কোনো পাহাড়ের ওপর অবতীর্ণ করতাম, তবে তুমি দেখতে পেতে যে, তা আল্লাহর ভয়ে বিনীত ও বিদীর্ণ হয়ে গেছে। (সূরা হাশর: ২১) **(৫ বার পঠিত)**

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

অর্থ: আমি বিতাড়িত শয়তান থেকে আল্লাহর আশ্রয় চাই। **(৬ বার পঠিত)**

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ إِبْلِيسَ وَجُنْدِهِ

অর্থ: আমি ইবলিস এবং তার বাহিনী থেকে আল্লাহর আশ্রয় চাই। **(৬ বার পঠিত)**

لَا إِلَٰهَ إِلَّا اللَّهُ

অর্থ: আল্লাহ ছাড়া সত্য কোনো উপাস্য নেই। **(৪ বার পঠিত)**

لَا إِلَٰهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَىٰ

كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

অর্থ: আল্লাহ ছাড়া কোনো সত্য উপাস্য নেই, তিনি একক, তাঁর কোনো শরিক নেই। রাজত্ব তাঁরই, সমস্ত প্রশংসাও তাঁর। এবং তিনি সকল বিষয়ের ওপর ক্ষমতাবান। **(৩ বার পঠিত)**

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ حَسَدِ الْقَرِينِ

অর্থ: আমি কারীনের বদনজর (হিংসা) থেকে আল্লাহর আশ্রয় চাই। **(৪ বার পঠিত)**

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شَرِّ الْقَرِينِ

অর্থ: আমি কারীনের অনিষ্ট থেকে আল্লাহর আশ্রয় চাই। **(৩ বার পঠিত)**

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ عُقَدِ الْقَرِينِ

অর্থ: আমি কারীনের তৈরি করা গিঁট (যাদু/বাঁধন) থেকে আল্লাহর আশ্রয় চাই। **(২ বার পঠিত)**

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ تَعْطِيلِ الْقَرِينِ

অর্থ: আমি কারীনের সৃষ্ট ব্লকেজ বা বাধা থেকে আল্লাহর আশ্রয় চাই। **(৬ বার পঠিত)**

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الْقَرِينِ وَعُقَدِهِ

অর্থ: আমি কারীন এবং তার তৈরি গিঁট থেকে আল্লাহর আশ্রয় চাই। **(৪ বার পঠিত)**

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الْقَرِينِ وَحَسَدِهِ

অর্থ: আমি কারীন এবং তার হিংসা থেকে আল্লাহর আশ্রয় চাই। **(৩ বার পঠিত)**

مِنْ كُلِّ قَرِينٍ مُتَسَلِّطٍ

অর্থ: প্রত্যেক আধিপত্য বিস্তারকারী কারীন থেকে (আশ্রয় চাই)। **(৩ বার পঠিত)**

وَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ جَعَلْنَا بَيْنَكَ وَبَيْنَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ

حِجَابًا مَّسْتُورًا

অর্থ: আপনি যখন কুরআন পাঠ করেন, তখন আপনার এবং যারা আখিরাতে বিশ্বাস করে না তাদের মাঝে আমি একটি অদৃশ্য পর্দা তৈরি করে দিই। (সূরা বনী ইসরাইল: ৪৫) **(লাল অংশটি ১৫ বার পঠিত)**

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ

অর্থ: বলুন, আমি আশ্রয় চাই সকালের রবের। **(৪ বার পঠিত)**

مِن شَرِّ مَا خَلَقَ

অর্থ: তিনি যা সৃষ্টি করেছেন তার অনিষ্ট থেকে। **(৮ বার পঠিত)**

وَمِن شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ، وَمِن شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ، وَمِن

شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

অর্থ: এবং রাতের অন্ধকারের অনিষ্ট থেকে যখন তা গভীর হয়, এবং গিটসমূহে ফুঁকদানকারিনীদের অনিষ্ট থেকে, এবং হিংসুকের অনিষ্ট থেকে যখন সে হিংসা করে। (সূরা ফালাক) **(হিংসুকের আয়াতটি ১৫ বার পঠিত, শেষের ৩ বার শুধু** حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ **পঠিত)**

وَقَالَ قَرِينُهُ هَٰذَا مَا لَدَيَّ عَتِيدٌ

অর্থ: তার সঙ্গী (কারীন বা ফেরেশতা) বলবে, এই তো আমার কাছে প্রস্তুত রয়েছে। (সূরা কফ: ২৩) **(১৬ বার পঠিত)**

وَقُل رَّبِّ أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَمَزَاتِ الشَّيَاطِينِ ، وَأَعُوذُ بِكَ رَبِّ أَن

يَحْضُرُونِ

অর্থ: এবং বলুন, হে আমার রব! আমি শয়তানদের প্ররোচনা থেকে আপনার আশ্রয় চাই। এবং হে আমার রব! তারা আমার কাছে উপস্থিত হোক, তা থেকেও আমি আপনার আশ্রয় চাই। (সূরা মুমিনুন: ৯৭-৯৮) **(১০ বার পঠিত)**

وَقُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ الْبَاطِلُ ۚ إِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ زَهُوقًا

অর্থ: এবং বলুন, সত্য এসে গেছে এবং মিথ্যা বিলুপ্ত হয়েছে; নিশ্চয়ই মিথ্যা তো বিলুপ্ত হওয়ারই ছিল। (সূরা বনী ইসরাইল: ৮১) **(১৩ বার পঠিত)**

إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ

অর্থ: যারা ঈমান এনেছে এবং তাদের রবের ওপর তাওয়াক্কুল করে, তাদের ওপর তার (শয়তানের) কোনো আধিপত্য নেই। (সূরা আন-নাহল: ৯৯) **(১৩ বার পঠিত)**

لَوْ أَنزَلْنَا هَٰذَا الْقُرْآنَ عَلَىٰ جَبَلٍ لَّرَأَيْتَهُ خَاشِعًا مُّتَصَدِّعًا مِّنْ خَشْيَةِ اللَّهِ

অর্থ: আমি যদি এই কুরআনকে কোনো পাহাড়ের ওপর অবতীর্ণ করতাম, তবে তুমি দেখতে পেতে যে, তা আল্লাহর ভয়ে বিনীত ও বিদীর্ণ হয়ে গেছে। (সূরা হাশর: ২১) **(১০ বার পঠিত)**

انْتَهى أَمْرُكَ أَيُّهَا الْقَرِينُ انْكَشَفَ سِرُّكَ وَضَعُفَ سُلْطَانُكَ وَلَنْ يَكُونَ لَكَ عَلَيْهِمْ سَبِيلٌ بَعْدَ الْيَوْمِ بِإِذْنِ اللَّهِ

অর্থ: হে কারীন, তোমার কাজ শেষ, তোমার গোপন রহস্য ফাঁস হয়ে গেছে, তোমার ক্ষমতা দুর্বল হয়ে গেছে, আল্লাহর হুকুমে আজ থেকে তাদের উপর তোমার কোনো আধিপত্য থাকবেশে না। **(৭ বার পঠিত)**

📌 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 হাসাদুল কারীন, যাদুর নবায়ন, মানসিক ব্লকেজ ও জিন/শয়তানের প্রভাবের 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: رقية حسد القرين: فك التعطيل العميق الخفي ووقف تجديده نهائيًا (YouTube: https://youtu.be/KtTOnk87-Ak)

🟢 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 হিসনুন 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।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার: শাইখ ফাওয়াজ আল-আসওয়াদ (তাঁর রুকইয়াহ অডিও থেকে এই গাইডলাইনটি প্রস্তুত করা হয়েছে)।

To take paid consultancy and guideline - Page - **Raqi Faisal Ahmed Sabit**

Telegram: **Raqi Faisal Ahmed Sabit (Official)** for all pdfs and audios