রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত

এমবিবিএস শিক্ষার্থী, কুমিল্লা মেডিকেল কলেজ

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

📌 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

নিচের দোয়াটি মন থেকে বিশ্বাসের সাথে পাঠ করবেন:

> **"হে আল্লাহ আমার জাদু, বদনজর, হাসাদ, জিনের আছর এবং সকল শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক সমস্যাগুলোর 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 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

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: জাদু, বদনজর ও জিনের আছর ধ্বংসের রুকইয়াহ অডিও।

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

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।

সামর্থ্য অনুযায়ী সুন্নতের নিয়তে সাদাকাহ করবেন

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

বিষয়ের নাম: জাদু, বদনজর, হাসাদ এবং জিনের আছর থেকে শারীরিক, মানসিক ও আধ্যাত্মিক আরোগ্য লাভের দোয়া

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ، وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ

وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ.

يَا رَحْمَنُ، يَا شَافِي، يَا حَفِيظُ، يَا قَوِيُّ، يَا مَتِينُ.

اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ.

اللَّهُمَّ اشْفِنِي مِنْ كُلِّ سِحْرٍ، مَأْكُولٍ أَوْ مَشْرُوبٍ، وَسِحْرِ تَعْطِيلِ الزَّوَاجِ، وَسِحْرِ التَّعْلِيمِ.

اللَّهُمَّ أَبْطِلْ كُلَّ عَيْنٍ لَامَّةٍ، وَحَسَدٍ حَاسِدٍ، وَمَسِّ جِنٍّ، وَوَسْوَسَةِ قَرِينٍ، وَأَذَى شَيْطَانٍ رَجِيمٍ، وَاحْفَظْنَا بِحِفْظِكَ التَّامِّ.

اللَّهُمَّ عَافِنِي فِي بَدَنِي مِنْ كُلِّ مَرَضٍ وَأَلَمٍ، وَنَقِّنِي مِنَ الْهَمِّ وَالْحُزْنِ وَالْكَسَلِ، وَاحْفَظْنِي مِنَ الْخَوَاطِرِ السَّيِّئَةِ وَالْيَأْسِ.

اللَّهُمَّ حَبِّبْ إِلَيَّ الْإِيمَانَ وَالصَّلَاةَ وَالْعِبَادَةَ، وَارْزُقْنِي السَّكِينَةَ فِي قَلْبِي، وَالنَّجَاحَ فِي دِرَاسَتِي، وَالتَّيْسِيرَ فِي أُمُورِي.

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ، آمِين يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ.

বাংলা মোনাজাত ও অর্থ:

হে আল্লাহ! সমস্ত প্রশংসা কেবল তোমারই জন্য, তুমি জগতসমূহের প্রতিপালক। অসংখ্য দরুদ ও সালাম বর্ষিত হোক আমাদের প্রিয় নবী হযরত মুহাম্মদ (সা.)-এর ওপর, তাঁর পরিবার ও সাহাবীদের ওপর।

হে রহমান, হে আরোগ্যদানকারী (শাফী), হে রক্ষাকর্তা (হাফীজ), হে সর্বশক্তিমান! তুমি আমার, আমার পিতা-মাতার এবং পৃথিবীর সমস্ত মুসলিম নর-নারীর জীবনের সমস্ত গুনাহ মাফ করে দাও।

হে দয়াময় মাবুদ! তুমি তো দেখছ আমার এই অসহায় অবস্থা। আমার শরীরে, মনে এবং আত্মায় যে কষ্ট আমি বয়ে বেড়াচ্ছি, তা তোমার কাছে গোপন নেই। হে আল্লাহ, আমার বিয়েতে বাধা সৃষ্টির যাবতীয় জাদু, আমার পড়াশোনা নষ্ট করার জাদু, আমাকে খাওয়ানো বা পান করানো যাবতীয় জাদুর প্রভাব তুমি চিরতরে নষ্ট করে দাও। আমার ওপর মানুষের খারাপ নজর (বদনজর), হিংসুকদের ভয়াবহ হিংসা (হাসাদ), কারিন জিন ও শয়তানের ওয়াসওয়াসা এবং জিনের যাবতীয় আছর তুমি পুরোপুরি দূর করে দাও এবং আমাদেরকে তোমার পূর্ণ হেফাজতে রাখো।

হে রাব্বুল আলামিন! আমার মাথা ব্যথা, শরীরের গিট ও মেরুদণ্ডের ব্যথা, পেটের কষ্ট, চুল পড়া এবং সকল শারীরিক দুর্বলতা থেকে তুমি আমাকে পরিপূর্ণ শিফা দান করো। আমার মন থেকে সকল প্রকার হতাশা, বিষণ্ণতা, আত্মহত্যার মতো নেতিবাচক চিন্তা এবং অস্থিরতা দূর করে দাও। আমার রাতের ঘুমকে তুমি শান্তিময় করো এবং উঁচু জায়গা থেকে পড়ে যাওয়ার মতো ভয়াবহ স্বপ্ন ও শয়তানের ধোঁকা থেকে আমাকে পানাহ দাও।

হে দয়ালু প্রভু! আমার অন্তরকে তুমি তোমার ইবাদত ও নামাজের প্রতি আগ্রহী করে তোলো। আমার স্মৃতিশক্তি ফিরিয়ে দাও এবং আমার জীবনের প্রতিটি কাজে, বিশেষ করে পড়াশোনা ও বিয়ের ক্ষেত্রে সকল বাধা দূর করে রহমতের ফয়সালা করো। আমি বড় দুর্বল, তুমি ছাড়া আমার আর কোনো আশ্রয় নেই।

হে আল্লাহ! তুমি আমাদের দুনিয়ার জীবনেও কল্যাণ দান করো এবং আখেরাতের জীবনেও কল্যাণ দান করো, আর জাহান্নামের কঠিন আজাব থেকে আমাদেরকে রক্ষা করো।

হে আল্লাহ! তুমি আমাদের এই ভাঙা হৃদয়ের কাকুতি-মিনতি কবুল করে নাও। আমাদের প্রিয় নবী মুহাম্মদ (সা.)-এর ওপর আবারও দরুদ ও সালাম জানাই। আমিন, ইয়া রাব্বাল আলামিন।

যোগাযোগ: WhatsApp (01886608999) | Telegram (Al Quranic Ruqyah Healing)

আল্লাহ আমাদের সকলকে সুস্থতা দান করুন।