রাকী ফয়সাল আহমেদ সাবিত (Raqi Faisal Ahmed Sabit)

এমবিবিএস শিক্ষার্থী, রংপুর মেডিকেল কলেজ

আল কুরআন রুকইয়াহ হিলিং সেন্টার

রুকইয়াহ অডিওর বিবরণ ও তিলাওয়াতের বিন্যাস

এই রুকইয়াহটি মূলত পায়ে করা জাদু, গিরা, ব্লক এবং ভারী অনুভূতি নষ্ট করার জন্য তৈরি করা হয়েছে। নিচে অডিওতে থাকা আয়াত ও দোয়াসমূহ এবং তাদের তিলাওয়াতের পদ্ধতি উল্লেখ করা হলো:

১. সূরা ফাতিহা: রুকইয়াহর শুরুতে এবং শেষে একাধিকবার সূরা ফাতিহা তিলাওয়াত করা হয়েছে।

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:** দয়াময়, পরম দয়ালু আল্লাহর নামে। যাবতীয় প্রশংসা জগতসমূহের … পরম দয়ালু। যিনি বিচার দিনের মালিক। আমরা কেবল আপনারই ইবাদত করি এবং কেবল আপনারই কাছে সাহায্য চাই। আমাদেরকে সরল পথ দেখান। তাদের পথ, যাদের … যাদের ওপর আপনার গযব আপতিত হয়নি এবং যারা …

🖨️ Print Document

🖼️ Download A4 PNGs

২. সূরা আল-আনফাল (আয়াত ১১):

وَيُذْهِبَ عَنكُمْ رِجْزَ الشَّيْطَانِ وَلِيَرْبِطَ عَلَىٰ قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ

الْأَقْدَامَ

> **অর্থ:** এবং তিনি তোমাদের থেকে শয়তানের প্ররোচনা দূর করেন, তোমাদের অন্তরসমূহকে সুদৃঢ় করেন এবং এর মাধ্যমে তোমাদের পা-গুলোকে স্থির রাখেন।

> **পদ্ধতি:** এই আয়াতে وَيُثَبِّتَ بِهِ الْأَقْدَامَ (এবং এর মাধ্যমে তোমাদের পা-গুলোকে স্থির রাখেন) অংশটি ৩০ বারেরও বেশি তিলাওয়াত করা হয়েছে।

৩. সূরা সোয়াদ (আয়াত ৪২):

ارْكُضْ بِرِجْلِكَ ۖ هَٰذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ

> **অর্থ:** তোমার পা দিয়ে আঘাত করো; এটি গোসলের সুশীতল পানি ও পানীয়।

> **পদ্ধতি:** এই আয়াতে ارْكُضْ بِرِجْلِكَ এবং هَٰذَا مُغْتَسَلٌ بَارِدٌ وَشَرَابٌ অংশসমূহ পায়ের জট খোলার নিয়তে বারবার তিলাওয়াত করা হয়েছে।

৪. সূরা আল-ফাতহ (আয়াত ১):

إِنَّا فَتَحْنَا لَكَ فَتْحًا مُّبِينًا

> **অর্থ:** নিশ্চয়ই আমি আপনাকে দিয়েছি এক সুস্পষ্ট বিজয়।

> **পদ্ধতি:** পায়ের সকল জাদুর বাঁধন খোলার নিয়তে এই আয়াতটি বারবার পড়া হয়েছে।

৫. পায়ের গিরা ও ব্লক খোলার বিশেষ রুকইয়াহ দোয়া:

بِسْمِ اللَّهِ وَبِكَلِمَاتِهِ تُفَكُّ كُلُّ عُقْدَةٍ عَلَى الْأَقْدَامِ

> **অর্থ:** আল্লাহর নামে এবং তাঁর কালিমাসমূহের বরকতে পায়ের ওপর থাকা সকল গিরা (জাদু) খুলে দেওয়া হোক।

> **পদ্ধতি:** এই দোয়াটি অসংখ্যবার পড়া হয়েছে।

بِسْمِ اللَّهِ تُفْتَحُ كُلُّ الْأَقْفَالِ الَّتِي عَلَى الْأَقْدَامِ

> **অর্থ:** আল্লাহর নামে পায়ের সকল তালা খুলে দেওয়া হোক।

بِسْمِ اللَّهِ يُمْحَىٰ مَا كُتِبَ عَلَى الْأَقْدَامِ مِنَ السَّحَرَةِ وَالشَّيَاطِينِ

> **অর্থ:** আল্লাহর নামে জাদুকর ও শয়তানদের দ্বারা পায়ের ওপর যা লেখা হয়েছে তা মুছে ফেলা হোক।

بِسْمِ اللَّهِ تُمْحَىٰ كَلِمَاتُ تَعْطِيلٍ كُتِبَتْ عَلَى الْأَقْدَامِ

> **অর্থ:** আল্লাহর নামে পায়ের ওপর লেখা সকল প্রতিবন্ধকতার বাক্য মুছে ফেলা হোক।

بِسْمِ اللَّهِ يَخْرُجُ كُلُّ أَذًى، كُلُّ سِحْرٍ، كُلُّ عَيْنٍ، كُلُّ حَسَدٍ مِنَ الْأَقْدَامِ

> **অর্থ:** আল্লাহর নামে সকল কষ্ট, সকল জাদু, সকল বদনজর এবং সকল হাসাদ পা থেকে বের হয়ে যাক।

بِسْمِ اللَّهِ تُطَهَّرُ الْأَقْدَامُ

অর্থ: আল্লাহর নামে পা-গুলোকে পবিত্র করা হোক।

৬. সূরা আল-আনআম (আয়াত ৪৫):

فَقُطِعَ دَابِرُ الْقَوْمِ الَّذِينَ ظَلَمُوا ۚ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

অর্থ: অতঃপর যালিম সম্প্রদায়ের মূল কর্তন করা হলো এবং সকল প্রশংসা সৃষ্টিকুলের রব আল্লাহর জন্য।

পদ্ধতি: এই আয়াতে فَقُطِعَ শব্দটি বারবার পড়ে জাদুর উৎস কাটার নিয়ত করা হয়েছে।

৭. সূরা গাফির (আয়াত ৭১):

إِذِ الْأَغْلَالُ فِي أَعْنَاقِهِمْ وَالسَّلَاسِلُ يُسْحَبُونَ

অর্থ: যখন তাদের গলদেশে থাকবে বেড়ি এবং শৃঙ্খল, তাদেরকে টেনে হিঁচড়ে নিয়ে যাওয়া হবে।

পদ্ধতি: এই আয়াতে وَالسَّلَاسِلُ يُسْحَبُونَ অংশটি প্রায় ৩০ বার তিলাওয়াত করা হয়েছে।

৮. সূরা আল-আহযাব (আয়াত ৩৩):

إِنَّمَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيُذْهِبَ عَنكُمُ الرِّجْسَ أَهْلَ الْبَيْتِ وَيُطَهِّرَكُمْ

تَطْهِيرًا

> **অর্থ:** হে নবী পরিবার! আল্লাহ তো কেবল চান তোমাদের থেকে অপবিত্রতা দূর করতে এবং তোমাদেরকে পূর্ণরূপে পবিত্র করতে।

> **পদ্ধতি:** এই আয়াতে وَيُطَهِّرَكُمْ تَطْهِيرًا অংশটি বারবার তিলাওয়াত করে পা পবিত্র করার নিয়ত করা হয়েছে।

৯. সূরা সাবা (আয়াত ১০):

وَأَلَنَّا لَهُ الْحَدِيدَ

> **অর্থ:** এবং আমি তার জন্য লোহাকে নরম করে দিয়েছিলাম।

> **পদ্ধতি:** পায়ের ব্লক ও শক্ত গিরা নরম করে দেওয়ার নিয়তে এই আয়াতটি বারবার তিলাওয়াত করা হয়েছে।

১০. সূরা আল-আনআম (আয়াত ১৩):

وَلَهُ مَا سَكَنَ فِي اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ ۚ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

> **অর্থ:** আর রাত ও দিনে যা কিছু অবস্থান করে সব তাঁরই; এবং তিনি সর্বশ্রোতা, সর্বজ্ঞ।

> **পদ্ধতি:** এই আয়াতটি বারবার তিলাওয়াত করা হয়েছে।

📌 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 পায়ের জাদুটোনা, গিরা, ব্লক এবং পায়ে থাকা ভারী অনুভূতির 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: পায়ের জট খোলার রুকইয়াহ (تحرير القدمين في جلسة واحدة)

🟢 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।

To take paid consultancy and guideline

Page - **Raqi Faisal Ahmed Sabit**

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