Sunvika Reiki

সানভিকা রেইকি

ঐতিহ্যশালী রেইকি রোহ - (উসুই পদ্ধতি)

'রেইকি' সম্পর্কে কিছু কথা:

'রেইকি' এমনই বিশেষ এক পদ্ধতি যা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক অনুমোদিত বিকল্প নিরাময় পদ্ধতির একটি। এই পদ্ধতিতে মানবশরীরের অনেক রোগ মুক্তি সম্ভব। আমরা সবাই জানি মহাজাগতিক শক্তির কথা। ইংরেজিতে যাকে সবাই 'কসমিক পাওয়ার' হিসেবে চেনেন। এই পরম মহাজাগতিক শক্তিকে মানুষের শরীরের সহস্রা চক্রের মাধ্যমে পরিবেশ থেকে গ্রহণ করে তাকে অনাহত চক্রে/ হার্ট চক্রে প্রবাহিত করে রেইকি চিকিৎসায় ব্যবহার করা হয়। বিশেষ প্রকারে স্পর্শ চিকিৎসার সাহায্যে রোগ নিরাময়ের উদ্দেশ্যে সেই মহাজাগতিক শক্তিকে ব্যবহার করার কৌশল পদ্ধতির নামই হলো রেইকি। রেইকি চিকিৎসার মূল যে তিনটে স্তম্ভ তা দাঁড়িয়ে আছে ইচ্ছাশক্তি, অন্তর্দৃষ্টি আর সততার উপর।

মানুষের শারীরিক, মানসিক আর আধ্যাত্মিক শক্তিকে এক সুতোয় বেঁধে তার সাথে সর্বজনীন জীবনীশক্তিকে জুড়ে আমাদের দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে বাড়িয়ে তোলে রেইকি। এর মাধ্যমে মানবশরীরের ২৪টি নির্দিষ্ট বিন্দু নিয়ন্ত্রিত হয় যার মধ্যে রয়েছে বিভিন্ন অন্তঃক্ষরা গ্রন্থি (এন্ডোক্রাইন গ্ল্যান্ড)। আমাদের শরীরের সাতটি চক্র এভাবেই শক্তিশালী হয় আর শরীরের প্রধান প্রধান অঙ্গগুলিকে উজ্জীবিত ও সচল রাখে। সুস্থ থাকে দেহ ও মন।
রেইকির মূল বিষয় ৫০০০ বছরের প্রাচীন কিন্তু নথিপত্র না থাকার কারণে এটি হারিয়ে যায়। পরবর্তীতে কিয়োটোর এক বিশ্ববিদ্যালয়ের ডিন ডাঃ মিকাও উসুই জাপানী লোটাস সূত্র, চীনা ও তীব্বতীয় সূত্র ঘেঁটে গৌতম বুদ্ধের নিরাময় সংক্রান্ত জ্ঞান লাভ করেন। তাই ডাঃ উসুইকে রেইকির আধুনিক জনক হিসাবে বিবেচনা করা হয়। তাঁর উদ্যোগেই রেইকি চিকিৎসা ফের ১৯২২ সালে শুরু হয় এবং বিশ্বব্যাপী ছড়িয়ে পড়ে।

রেইকি চিকিৎসা ৫টি নীতির উপর আস্থা রাখে কারণ একজন ব্যক্তিকে সম্পূর্ণ মানুষ হতে সাহায্য করে তার নিজস্ব নৈতিকতা বোধ, আধ্যাত্মিক চেতনা আর মানসিক ভারসাম্য। আসলে মানুষ -

1. কৃতজ্ঞতাবোধ নিয়ে বাঁচবে,
2. অধৈর্য্য হবে না,
3. ক্রুদ্ধ হবে না,
4. নিজের কাজটুকু সততার সাথে করবে আর
5. প্রতিটি জীবের প্রতি ভালবাসা এবং সম্মান দেখাবে - এটুকুই তার সামগ্রিক সুস্থতার জন্য যথেষ্ট।

রেইকি গোল্ডেন বল মেডিটেশন সমস্ত ধরণের বিষাক্ত এবং নেতিবাচক চিন্তা থেকে শরীরকে মুক্ত করে। ফলতঃ হার্টের অবস্থা স্থিতিশীল থাকে, উচ্চ রক্তচাপ কমে। অন্তর্দৃষ্টি ধারালো হয় এবং বুদ্ধিমত্তা বাড়ে। মানুষ ইতিবাচক হয়। ভালো কাজে উদ্বুদ্ধ হয়।

প্রথম ডিগ্রী -

1. রেইকি সম্পর্কে জানুন, ডিভাইন ইউনিভার্সাল লাইফ ফোর্স এনার্জি (মহাজাগতিক শক্তি) যা নিজেকে এবং অন্যদের নিরাময় করে 24 টি বিন্দুর ব্যবহার করে শুরু করে।
2. আর্থিক এবং পারস্পরিক সম্পর্কের উন্নতির জন্য উচিৎ কাজকর্মের সঠিক নিয়ম শিখুন।
3. ব্যথা, গ্যাস্ট্রিক, জ্বর, স্ট্রেস ইত্যাদির মতো সাধারণ অসুস্থতার নিরাময় শিখুন।
4. চারটি ইথারিক এবং শারীরিক অ্যাটিউনমেন্ট (দীক্ষা) ঘটে: হার্ট চক্র, থাইমাস গ্রন্থি, তৃতীয় চক্ষু চক্র এবং মুকুট চক্র।
5. ধারাবাহিক শিক্ষার 21 দিনের শেষে আমাদের শরীরের থাইমাস গ্ল্যান্ড বা গ্রন্থি, অনাহাট চক্র/হার্ট চক্র, তৃতীয় চক্ষু চক্র আর সহস্রা চক্র পরবর্তী প্রক্রিয়ার জন্য তৈরী হয়ে যায়। একই সাথে প্রত্যেক শিক্ষার্থী রেইকি মাস্টার বা পরামর্শদাতার উপস্থিতিতে নিজেকে একজন চিকিৎসক হিসাবে উন্নীত করার পর্যায়েও পৌঁছে যায়।

দ্বিতীয় ডিগ্রী -

1.এই পর্যায়ে উন্নীত হলেই জীবন চক্রের তিনটে প্রতীক চেনা সম্ভব হয়। তার ফলে পৃথিবীর যে কোনো ব্যক্তিমানুষের সাথে দূরত্ব সত্বেও রেইকির মাধ্যমে সংযোগ স্থাপন সম্ভব হয়।তখন সেই শিক্ষার্থী গ্রুপ রেইকি, লাইট সার্কেল - এসবের নেতৃত্ব দেওয়ার যোগ্য হয়ে ওঠে।
2. একবার প্রতীক চিনে গেলে নিজের ভিতর থেকেই অরা এবং চক্রের শুদ্ধতা আর শক্তিকে বাড়িয়ে তোলা সহজ হয়। যার ফলে দেহের ভিতর থেকেই সব ধরণের নেগেটিভ এনার্জি'কে দূর করা সম্ভব হয়।
3. শিক্ষার্থীর হস্ত চক্র এই সময় কাজ করতে শুরু করে।
4. এই পর্যায়ে উন্নীত হলেই মানসিক শক্তি বাড়ে ৮০ শতাংশ। যার ফলে সামগ্রিক বিশ্ব জগতের সঙ্গে রেইকি দ্বারা সংযুক্ত হওয়া সম্ভব হয়। তখন শিক্ষার্থী গ্রুপ রেইকি, লাইট সার্কেল - এসবের নেতৃত্ব দেওয়ার যোগ্য হয়ে ওঠে।
5. নিজের ভিতর থেকেই অরা এবং চক্রের শুদ্ধতা আর শক্তিকে বাড়িয়ে তোলা সহজ হয়। যার ফলে দেহের ভিতর থেকেই সব ধরণের নেগেটিভ এনার্জিকে দূর করা সম্ভব হয়।
6. শিক্ষার্থীর হস্ত চক্র এই সময় কাজ করতে শুরু করে।

তৃতীয় ডিগ্রী (প্রথম ধাপ) -

1. অ্যাটুনড রেইকি মাস্টারের সিম্বল। এক্ষেত্রে, 100% বেশি শক্তি উত্পাদিত হয়। একজন শিক্ষার্থী তাদের সর্বোচ্চ শক্তিতে পৌঁছায়, যেটি তখন নতুন রেকি অনুশীলনকারীদের সাথে যোগ দিতে ব্যবহৃত হয়।
2. ছাত্ররা যখন মেন্টর হওয়ার চেষ্টা করে তখন প্রাথমিকভাবে সম্পন্ন হয়, এবং এটি শুধুমাত্র রেইকি শিক্ষক বা রেইকি মাস্টারের অনুমোদনের সাথেই সম্ভব।
3. সেকেন্ড ডিগ্রী পাওয়ার পর, যে শিক্ষার্থীরা আরো শিখতে চায়, এবার তাদেরকে একটা শক্ত শিক্ষা প্রক্রিয়ার মধ্যে দিয়ে যেতে হয়। তাতে তারা রোগীদের চিকিৎসা এবং পরামর্শদাতাদের সহায়তা করার জন্য উপযুক্ত হয়ে ওঠে। এই পর্যায়ে শিক্ষার্থীদের দরকার একজন সঠিক রেইকি চিকিৎসক এবং পরামর্শদাতার সাহায্য।

তৃতীয় ডিগ্রী (দ্বিতীয় ধাপ) -

এই পর্যায়ে শিক্ষার্থীরা ততোটাই পারদর্শী হয়ে ওঠে যেখানে তারা তাদের শিক্ষাগুরু বা পরামর্শদাতাদের আলোচনা সভা সাজাতে এবং রেইকি পদ্ধতির প্রয়োগে সহায়তা করতে পারে। সফল শিক্ষার্থীদেরই শুধুমাত্র তৃতীয় সফলতার মান প্রদান করা হয়।এখন সে নিজেই একজন রেইকি মাস্টার এবং চিকিৎসক। সেই হিসেবে সে গর্বের সঙ্গে নিজের জীবনপথে এগিয়ে যেতে পারে।

চক্র

চক্র শব্দটি প্রাগৈতিহাসিক যুগের চাকা বা ঘূর্ণি শব্দ থেকে উদ্ভূত হয়েছে। তারা শরীরের মধ্যে ঘড়ির কাঁটার দিকে এবং ঘড়ির কাঁটার বিপরীত গতিতে চলে, ইতিবাচক শক্তি শোষণ করে এবং নেতিবাচক শক্তিকে বের করে দেয়। সমস্ত গুরুত্বপূর্ণ অঙ্গ এবং গ্রন্থিগুলির সাথে সংযুক্ত তারা বিভিন্ন শারীরিক, মানসিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক ক্রিয়াকলাপের দায়িত্ব নেয়। আমাদের শরীরের সঠিক ক্রিয়াকলাপের জন্য, রেকি, সাতটি চক্রের সুস্থতার মাধ্যমে পুরো শরীরকে সারিবদ্ধ করতে সহায়তা করে।

মুকুট / সহস্রার চক্র, ভায়োলেট, বিবেক, এই চক্রের উপাদান, পিনিয়াল গ্রন্থি, উপরের মস্তিষ্ক, ডান চোখের দিকে অবস্থিত। মুকুট চক্র মহাবিশ্ব থেকে আধ্যাত্মিক শক্তি গ্রহণ করে। এটি মূলত স্বজ্ঞাত জ্ঞান, আধ্যাত্মিকতার সাথে সংযোগ, মনের দেহের আত্মার একীকরণ এবং সচেতনতার জন্য দায়ী। চক্রের ভারসাম্যহীনতা দীর্ঘস্থায়ী ক্লান্তি এবং আলো এবং শব্দের প্রতি সংবেদনশীলতা হতে পারে।

আজ্ঞা/ তৃতীয় চোখ চক্র, নীল, ভ্রুগুলির মধ্যে, চক্র আত্ম-সচেতনতা, প্রজ্ঞা, বুদ্ধি, দাবিদারতা, ধারণার বাস্তবায়ন, বোঝাপড়া এবং স্বজ্ঞাত যুক্তি নিয়ে কাজ করে। এই চক্রের ভারসাম্যহীনতা মাথাব্যথা, দুঃস্বপ্ন, চোখের চাপ, শেখার অক্ষমতা, বিষণ্ণতা, অন্ধত্ব এবং মেরুদণ্ডের কর্মহীনতার কারণ হতে পারে।

বিশুদ্ধ/গলা চক্র, নীল, গলা যোগাযোগ, বিশ্বাস, সৃজনশীলতা, সত্যবাদিতা এবং অভিব্যক্তির মতো ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্যের জন্য দায়ী। এই চক্রের একটি ভারসাম্যহীনতার কারণে থাইরয়েডের কর্মহীনতা, গলা ব্যথা, শক্ত ঘাড়, মুখের আলসার, ল্যারিঞ্জাইটিস এবং শ্রবণ সমস্যা হয়।

অনাহত/হৃদয় চক্র সবুজ, বায়ু এই চক্রের উপাদান, হৃৎপিণ্ডের অঞ্চলে কার্ডিয়াক প্লেক্সাসে অবস্থিত। চক্র একজন ব্যক্তির সামাজিক পরিচয়ের সাথে সম্পর্কিত এবং বিশ্বাস, ক্ষমা, নিঃশর্ত প্রেম, প্রজ্ঞা এবং সহানুভূতির মতো বৈশিষ্ট্যগুলিকে প্রভাবিত করে। এই চক্রের ভারসাম্যহীনতা বক্ষঃ মেরুদণ্ড, উপরের পিঠ এবং কাঁধের সমস্যা, হাঁপানি, হার্টের অবস্থা এবং ফুসফুসের রোগের মতো সমস্যাগুলির কারণ হতে পারে।

মণিপুর / সোলার প্লেক্সাস চক্র আগুন এই চক্রের উপাদান। এটি গ্যাস্ট্রিক বা সৌর প্লেক্সাসের সাথে সম্পর্কিত নাভিতে অবস্থিত। চক্র মানসিক বোঝার জন্য দায়ী, আত্মীয়তার অনুভূতি, আবেগ, এবং একজন ব্যক্তির আত্ম-সম্মানকে সংজ্ঞায়িত করে। এই চক্রের একটি ভারসাম্যহীনতার কারণে ডায়াবেটিস, প্যানক্রিয়াটাইটিস, অ্যাড্রিনাল ভারসাম্যহীনতা, বাত, কোলন রোগ, পেটের আলসার এবং নিম্ন রক্তচাপ হতে পারে।

স্বাধিষ্ঠান / স্যাক্রাল চক্র: জল এই চক্রের জন্য উপাদান। এটি যৌনাঙ্গ এবং স্যাক্রাল নার্ভ প্লেক্সাসের মধ্যে পিউবিসের গোড়ায় অবস্থিত। চক্র একজন ব্যক্তির মানসিক পরিচয়, সৃজনশীলতা, ইচ্ছা, আনন্দ, আত্মতৃপ্তি এবং ব্যক্তিগত সম্পর্কের জন্য দায়ী। এই চক্রের ভারসাম্যহীনতার ফলে পিঠের নিচের ব্যথা, লিবিডো কমে যাওয়া, শ্রোণীতে ব্যথা, প্রস্রাবের সমস্যা, দুর্বল হজম এবং সংক্রমণ ও ভাইরাসের প্রতিরোধ ক্ষমতা কম হতে পারে।

মূলাধার চক্র: পৃথিবী এই চক্রের উপাদান। এটি লাল রঙের হয়। এটি মেরুদণ্ডের গোড়ায় এবং মলদ্বার ও যৌনাঙ্গের মধ্যে অবস্থিত। চক্র হাড়, নখ, দাঁত, মলদ্বার, প্রোস্টেট, কিডনি, নিম্ন পরিপাক ফাংশন, রেচন ফাংশন এবং যৌন কার্যকলাপের স্বাস্থ্যের জন্য দায়ী। এই চক্রের অসমতা এবং ভারসাম্যহীনতা ক্লান্তি, দুর্বল ঘুম, পিঠের নিচের ব্যথা, কোষ্ঠকাঠিন্য, বিষণ্ণতা, স্থূলতা এবং খাওয়ার ব্যাধির দিকে পরিচালিত করে।

অরা /শারীরিক পরিমন্ডল

আমাদের নশ্বর শরীরকে ঘিরে থাকা বায়বীয় এক জ্যোতি, মহাশূন্যে ছড়িয়ে থাকা অতি সুক্ষ্ম অ-ভৌত স্বর্গীয় আলোর বিচ্ছুরণকে বলে অরা। এর সাথে জড়িয়ে আছে বিদ্যুৎ চুম্বক তত্ত্ব এবং বায়ো এনার্জেটিক তত্ত্ব। এই আলোর বিচ্ছুরণ 7 টি আলাদা আলাদা স্তরে গঠিত। রেইকি এমন একটি চিকিৎসা পন্থা যার মাধ্যমে আমরা আমাদের শরীর জাত এই আলোর বিচ্ছুরণ থেকে নেতিবাচক শক্তিকে দূরে রাখতে এবং ইতিবাচকতা বা পজিটিভ শক্তিকে বজায় রাখার পথ জানতে পারি।

প্রথম স্তর - ইথেরিক লেয়ার (0.5-2"): বায়বীয় বা আমাদের শরীরের একদম বাইরের স্তর। ধূসর নীল এর রঙ। প্রাথমিকভাবে এই স্তর রুট চক্রের সাথে জড়িত থাকে যা কিনা আমাদের শরীরের নাভীমূল এর কেন্দ্রে অবস্থিত এবং আমাদের শরীরের অস্থি মজ্জা ও মাংসপেশী নিয়েই এর কাজ কারবার।

দ্বিতীয় স্তর - ইমোশনাল লেয়ার (3-8'): আবেগীয় স্তর হল অরা'র দ্বিতীয় স্তর যা কিনা রামধনুর সাতটি রঙকে পরিবেশন করে। স্বাধিষ্ঠান / স্যাক্রাল চক্র বা ত্রিকাস্থি সংক্রান্ত বিষয়ের সাথে জড়িত এই স্তর মানব হৃদয়ের আবেগ, অনুভূতি এবং অভিজ্ঞতা সম্পর্কীয় বিষয়ের দেখাশোনা করে।

তৃতীয় স্তর - মেন্টাল লেয়ার (6-12") তৃতীয় স্তরের নাম মানসিক স্তর। উজ্জ্বল হলুদ বর্ণের এই স্তর সৌর চক্র বা সৌর মন্ডলের সাথে সম্পর্ক যুক্ত। আমাদের মানসিক অবস্থা এবং চিন্তাভাবনার জগতের মূল নির্ণায়ক এই স্তর। মানসিক অবসাদ এবং মানসিক শান্তির জটিল বিষয়গুলো এই স্তরের সাথেই সম্পর্ক যুক্ত।

চতুর্থ স্তর - অ্যাস্ট্রাল লেয়ার_(12 – 18"): চতুর্থ স্তর হল মহাজাগতিক স্তর। গোলাপী রঙের এই স্তর অনাহত/হৃদয় চক্র-এর সঙ্গে জড়িত এবং মানব মনের ভালোবাসা; ভালো থাকা এবং জীবনের ভারসাম্য রক্ষাকারী বিষয়গুলোকে দেখাশোনা করাই এই স্তরের কাজ। এই স্তর ভিতরের তিনটি স্তরের সঙ্গে বাইরের তিনটি স্তরের মধ্যে দূরত্ব রক্ষার কাজও করে।

পঞ্চম স্তর_ - ইথারিক টেমপ্লেট লেয়ার (18 – 24"): বায়বীয় স্তর যার রঙ বিভিন্ন সময়ে বা বিভিন্ন মানুষের ক্ষেত্রে ভিন্নতর হতে পারে। এটি কণ্ঠ চক্রের সাথে জড়িত এবং আমাদের সম্পূর্ণ শারীরিক এক্স-রে বা কলকব্জার সাথে সম্পর্ক যুক্ত। সেই সাথে এই স্তর শব্দ, কম্পন, সৃষ্টিশীলতা এবং আমাদের শরীরের একটি অংশের সাথে আর একটি অংশের যোগাযোগ সমন্বয় করার কাজটিও সুসম্পন্ন করে থাকে।

ষষ্ঠ স্তর_ - সেলেস্টিয়াল লেয়ার (24 – 32") তারকা খচিত বা নক্ষত্রীয় এই স্তরের রঙ মুক্তোর মতো সাদা এবং এই ষষ্ঠ স্তরটি আমাদের অবচেতন বা অর্ধসচেতন মনের ওপর প্রভাব বিস্তার কারী স্তর। তৃতীয় নেত্র চক্রের সাথে সম্পর্ক যুক্ত এই স্তর মারাত্মক শক্তিশালী এবং শ্রমসাধ্য কম্পনশীলতাকে বয়ে নিয়ে চলেছে। মানুষের মনের সমস্ত রকম ঐশ্বরিক চেতনাকে পরিবেশন করে এই তারাদের স্তর।

সপ্তম স্তর_ - কেথেরিক টেমপ্লেট লেয়ার (32 – 48") কেথেরিক টেমপ্লেট লেয়ার হল অরা'র শেষ স্তর যে স্তরের রঙ সোনালী। এই স্তরের কম্পনশীলতার কম্পাঙ্ক সবচেয়ে বেশি অর্থাৎ এই স্তর সবচেয়ে তীব্র কম্পন সৃষ্টি করে এবং ক্রাউন চক্রের সাথে জড়িত এই সোনালী স্তর আধ্যাত্মিক জগতের সম্ভাবনা এবং জ্ঞানপূর্ন পৃথিবীকে জানতে সাহায্য করে।

Sunvika Reiki

পম্পা রায়
Usui Reiki Master /
Trainer and Practioner (since 2002)
- From Canada
sunvikareiki@gmail.com
www.sunvikareiki.com
/ReikiSunvika /sunvikareiki