

আমাৰ ফালৰ পৰা(১০)

ৰেইকি শিকোঁ আহক

অংশুমান হাজৰিকা

ৰেইকি (霊気, /'reiki/), যাক এক ধৰণৰ ৰোগ নিৰাময়ৰ প্ৰক্ৰিয়া বুলি কোৱা হয়। ৰেইকি কৰা সকলে হাতৰ সহায়েৰে এই 'বিশ্বব্ৰহ্মাণ্ডৰ শক্তি' তেওঁলোকৰ মাজেদি শাৰীৰিক আৰু মানসিক ভাবে দুৰ্বল/অক্ষম/ ৰোগাৰ্ত সকললৈ প্ৰদান কৰে, যাৰ ফলত তেওঁলোক শাৰীৰিক বা মানসিক ভাবে সুস্থ হৈ উঠে অথবা সুস্থ হৈ উঠাত সহায় কৰে। অক্সফৰ্ড অভিধানৰ মতে reiki (霊気) শব্দটোক জাপানৰ পৰা অহা, যাক পোন প্ৰথম বাৰৰ বাবে ১০০১ চনত লিপিবদ্ধ কৰা হৈছিল। rei অৰ্থাৎ আত্মা আৰু ki অৰ্থাৎ প্ৰয়োজনীয় শক্তি। ইংৰাজী ভাষাত এই শব্দৰ প্ৰথম ব্যৱহাৰ ১৯৭৫ চনত কৰা হৈছিল। সহজ ভাষাত কবলৈ গ'লে <https://reikitechnique.com/> ৰ গৰাকী ৰূপাঞ্জলী সতনামীৰ ভাষাত “ৰেইকি হৈছে জাপানীজ যুগল শব্দ যাৰ ইংৰাজী অৰ্থ হ'ল *Universal Life Force Energy*। ই হ'ল এটা *Natural HEALING POWER* যাৰ জৰিয়তে আমি নিজক, আনক, তথা যিকোনো বস্তুকে *heal* কৰিব পাৰো। ইয়াক মহাজাগতিক প্ৰাণশক্তি বুলিও কোৱা হয়। ৰেইকি হৈছে এক *universal healing energy*, যি সমগ্ৰ ব্ৰহ্মাণ্ডত ২৪ ঘণ্টাই নিৰন্তৰ ভাৱে বিৰাজমান, এটা নিৰ্দিষ্ট মেডিটেচনৰ মাধ্যমেৰে আমি ইয়াক আমাৰ শৰীৰত *activate* কৰি ল'ব পাৰোঁ। সেই *activation* আপোনাৰ শৰীৰত কেৱল এজন ৰেইকি মাষ্টাৰেহে কৰি দিব পাৰে। এবাৰ আমাৰ সেই উৰ্জাৰ লগত সংযোগ হোৱাৰ পিছত আমি আমাৰ হাত দুখনৰ মাধ্যমত নিজক তথা আনক আৰোগ্য কৰিব পাৰোঁ। এই প্ৰক্ৰিয়াত আমাৰ হাতৰ পৰা নিৰন্তৰ ভাৱে উৰ্জা প্ৰৱাহিত হ'বলৈ আৰম্ভ কৰে ফলত আমাৰ হাতখন যিকোনো অসুস্থ অংশত থোৱাৰ লগে লগে, সেই অংশই যিমানখিনি উৰ্জা প্ৰয়োজন সিমানখিনি উৰ্জা গ্ৰহণ কৰে

招福の秘法
萬病の靈藥
今日又けは怒るな
心配すな感謝して
業をはげめ人に親切に
朝夕合掌も心に念じ
口に唱へよ
改心
善身
白井靈氣療法
肇祖
白井

আৰু প্ৰয়োজন শেষ হোৱাৰ লগে লগে স্বয়ং উৰ্জা প্ৰৱাহিত হোৱা বন্ধ হয়, এইক্ষেত্ৰত আমি আমাৰ বিবেক ব্যৱহাৰ কৰাৰ প্ৰয়োজন নাই, সেয়েহে ৰেইকি যিকোনো বয়সৰ লোকে শিকিব পাৰে ইয়াৰ বাবে কোনো অৰ্হতাৰো প্ৰয়োজন নাই, কাৰণ ই হৈছে আমাৰ শৰীৰত প্ৰাকৃতিকভাৱে উপলব্ধ এক শক্তি। এক কথাত ক'বলৈ গ'লে ই এক চাৰ্জাৰৰ দৰে যাৰ জৰিয়ত আমি নিজক তথা আনক চাৰ্জ কৰি সকলোধৰণৰ ঔষধৰ পৰা মুক্ত হৈ এক নিৰোগী সুস্থ জীৱনৰ অধিকাৰী হ'ব পাৰো।”

ৰেইকিৰ বিষয়ে সম্যক হলেও ধাৰণা এটা আপুনি ওপৰৰ কথা খিনি পঢ়ি পালে বুলি ধৰি লৈছোঁ। ‘ৰেইকি’ শব্দটো ২০১৭ চনৰ ৬ চেপ্টেম্বৰ লৈকে ৬৮,৯০০,০০০ টাত কৈ বেছি google search result আছিল। বৰ্তমান ২০২১ ত ই কিমান হ'ব পাৰে, আমি সাধাৰণ অনুমান এটা কৰিব পাৰোঁ। ২০০৭ চনত আমেৰিকাত কৰা গৱেষণা এটাৰ মতে ১.২ মিলিয়ন আমেৰিকান নিবাসী বয়স্কই ৰেইকি অথবা তেনেধৰণৰ চিকিৎসা কৰিছে। বৰ্তমান প্ৰচলিত ৰেইকিৰ যি প্ৰক্ৰিয়া সেইয়া আৰম্ভ কৰিছিল জাপানৰ বৌদ্ধধৰ্মী Mikao Usui এ। তেখেতে নিজৰ জীৱন কালত প্ৰায় ২০০০ জন ব্যক্তিক এই শিক্ষা দিছিল। তাৰ পিছৰ পৰাই সম্পূৰ্ণ বিশ্বতে এই ৰোগ নিৰাময়কৰণৰ প্ৰক্ৰিয়া বহুল ৰূপত প্ৰচলিত হ'বলৈ ধৰিলে।

এতিয়া আহোঁ ৰেইকি কি ধৰণে কৰা হয়? ৰেইকি কৰা সময়ত ৰেইকি গুৰু সকলে ৰোগীক শান্তিপ্ৰিয় ঠাইত বহিবলৈ অথবা শুবলৈ দিয়ে। তাৰ পিছত ৰোগীৰ মূৰৰ কাষত, হাতত অথবা তেনেধৰণৰ শৰীৰৰ আন ২০



ঠাইত দুইৰ পৰা পাঁচ মিনিটলৈ গুৰুৱে নিজৰ হাত দুখন ভিন্ন ভংগীমাত অৱস্থিত কৰে। যদিহে ৰোগীৰ কোনো দুখ পোৱা বা বেমাৰ হোৱা অংশ থাকে শৰীৰত, তেন্তে সেই অংশৰ ওপৰত গুৰুৱে হাত দুখন থয়। হাত দুখন তেনেদৰে থোৱা অৱস্থাত গুৰুৰ হাতৰ পৰা ৰোগীৰ শৰীৰলৈ শক্তিৰ সঞ্চাৰ হয়। এই সময়ত গুৰুৰ হাত অলপ হয়তো গৰম হ'ব পাৰে। এইদৰে তেতিয়ালৈকে হাত দুখন থোৱা হয়, যেতিয়ালৈকে গুৰুৱে অনুভৱ নকৰে যে শক্তিখিনি ৰোগীৰ শৰীৰলৈ গৈ

শেষ হ'ল। আন কিছু গুৰুৱে ক্ৰিষ্টেল আৰু চক্ৰৰ ব্যৱহাৰো কৰে, কিয়নো তেওঁলোকে অনুভৱ কৰে যে এই বস্তুসমূহে তামসিক শক্তিক (dark energy) দূৰত ৰাখিব পাৰে। ইউ. কে. (United Kingdom) ৰ ৰেইকি ফেডাৰেচনৰ অধিকৰ্তা এন্নি হেৰিংটন (Annie Harrington) এ মেডিকেল নিউজ টুডে (Medical News Today) ক কোৱা মতে *“Reiki relies on no other instruments beyond the practitioner. We do not use crystals, powders or wands as a general rule. However, one of the benefits of Reiki healing is distance healing (where Reiki is sent over several miles) then, many practitioners will use crystals to assist with the energy vibrations.”*

ৰেইকি কি হয় আৰু কেনেকৈ কৰা হয় জনাৰ পিছত এতিয়া আমি জানিব লাগিব ৰেইকি কৰাৰ লাভ সমূহ কি কি? ৰোগী আৰু গুৰু সকলৰ মতে ৰেইকি কৰাৰ নিম্নলিখিত ৫ টা লাভ থাকিব পাৰে –

১. বিষ, উদ্বিগ্নতা/দুচিন্তা, অৱসাদ/ক্লান্তি দূৰ কৰে
২. বিষণ্ণতা/হতাশা দূৰ কৰে
৩. জীৱন যাপনৰ মানদণ্ড উন্নত কৰে
৪. মন ভাল কৰে
৫. মূৰৰ বিষ, নিদ্ৰাহীনতা এনেধৰণৰ বেমাৰ ঠিক কৰাতো ৰেইকি ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

২০০৯ চনত ইংলেণ্ডৰ কেণ্টত অৱস্থিত আন্তঃৰাষ্ট্ৰীয় ৰেইকি প্ৰশিক্ষণ কেন্দ্ৰ (International Centre for Reiki Training) ই কয়-
“Reiki is both powerful and gentle. In its long history of use it has aided in healing virtually every known illness and injury including serious problems like: multiple sclerosis, heart disease, and cancer as well as skin problems, cuts, bruises, broken bones, headache, colds, flu, sore throat, sunburn, fatigue, insomnia, impotence, poor memory, lack of confidence, etc. It is always beneficial and works to improve the effectiveness of all other types

পঢ়ি থকা পাতখিলা লুটিয়াই চালেই যেতিয়া মিহিকৈ আৰু এটি কথা কৈ থওঁ, ওপৰত লিখা ৰেইকিৰ লাভ খিনিৰ প্ৰায় খিনি কাম আন কোনে কৰে জানেনে? আপোনাৰ মোৰ প্ৰিয় ৰাতিপুৰা-সন্ধিয়া আৰু এই মূৰ্খৰ নিচিনা যদি হয়, তেন্তে দিনটোত ৫ কাপ মান খোৱা চাহকনে।

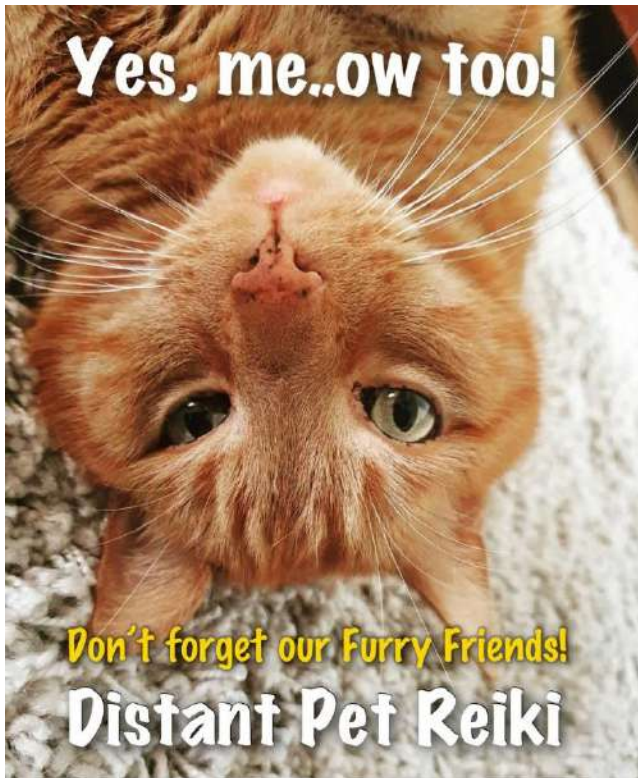
এতিয়া আহোঁ মূল কথালৈ...

ৰেইকিৰ বিষয়ে উক্ত কথাখিনি লিখাৰ সময়ত বাৰে বাৰে মনলৈ আহি থকা প্ৰশ্নটো হ'ল কিয় মানে? কিয় আমি তথাকথিত ডিগ্ৰীধাৰী শিক্ষিত সমাজ এনেকুৱা? হাতৰ মাজেদি জুখিব নোৱাৰা, বিজ্ঞানে প্ৰমাণ কৰিব নোৱাৰা শক্তি প্ৰবাহিত হয় নে আন এজনৰ দেহালৈ? হাজাৰ মাইল দূৰত থকা ৰোগী এজনক ফোনৰ দ্বাৰা শক্তি পঠিওৱা হয় আৰু পাৰিলে পুতলা লগত ৰাখিব কোৱা হয় যাতে তেওঁৰ বেমাৰ ভাল হব(?) বাৰু ধেমালি বাদ দি এতিয়া আহোঁ যুক্তি তৰ্কলৈ –

ৰেইকি কৰাৰ বহু কেইটা সংস্কৰণ আছিল যদিও ওপৰত কোৱাৰ দৰে এতিয়া প্ৰচলিত সংস্কৰণটি Usui Shiki Ryoho যাৰ জন্মদাতা আছিল Mikao Usui। ১৮৬৫ চনত জাপানত জন্ম লাভ কৰা Mikao Usui এ আত্মিক (psychic) ক্ষমতাৰ পৃষ্ঠপোষকতা কৰিছিল। কোৱা হয় তেওঁ কোনোবা পৰ্বত বগাই তাৰ শৃংগত ২১ দিনৰ বাবে একো নোখোৱাকৈ আছিল আৰু তাৰ ফলত তেওঁ এই জ্ঞান লাভ কৰি বৰ্তমান প্ৰচলন হৈ থকা ৰেইকিৰ সংস্কৰণ বিধক আগুৱাই লৈ গৈছিল। এইধৰণৰ কথা কাহিনী একবিংশ শতিকাত কিয় জানো নোহোৱা হৈ পৰিছে!



তাৰ পিছত আহোঁ এতিয়া হাতৰ → বতাহৰ → ৰোগীৰ শৰীৰৰ মাজেদি শক্তি প্ৰবাহিত হৈ ৰোগ ভাল কৰাৰ ইতিহাসলৈ। ১৯৭১ চনত এজন কমবয়সীয়া ৰোগীৰ গ'লব্লাডাৰ হৈ স্বাস্থ্য একেবাৰে অৱনতি হৈ পৰাত ডলৰেছ ক্ৰেইগাৰ (Dolores Krieger) নামৰ নাৰ্ছগৰাকীয়ে ড'ৰা কোঞ্জ (Dora Kunz) আৰু অস্কাৰ এষ্টবেনী (Oskar Estebany) নামৰ আনদুগৰাকী ব্যক্তিৰ পৰা কেইবছৰ মান আগত শিক্ষা সেই ৰেইকিৰ বিদ্যা ৰোগীজনৰ ওপৰত কৰি চালে। ফলপ্ৰসু হোৱাত তেওঁলোকে আন নাৰ্ছসকলো এই শিক্ষা দিবলৈ লয় আৰু লাহে লাহে আন বহুঠাইলৈ এই ৰেইকি বিদ্যা বিয়পি পৰে। ১৯৯৬ চনত এমিলি ৰছা (Emily Rosa) নামৰ ব্যক্তিগৰাকীয়ে (তেখেত বিশ্বৰ



আটাইতকৈ কম বয়সীয়া ব্যক্তি যাৰ গৱেষণা চিকিৎসাবিজ্ঞানৰ গৱেষণা পত্ৰত প্ৰকাশ হৈছে) ২১ জন ৰেইকি গুৰুৰ ওপৰত এই Therapeutic Touch (TT) ৰ বিষয়ে গৱেষণা কৰিছিল। এই গৱেষণা কৰাৰ সময়ত তেওঁৰ বয়স ৯ বছৰ আছিল। তেওঁ ডলৰেছ ক্ৰেইগাৰ (Dolores Krieger) ৰ সেই Human Energy Field (HEF), (যাক বায়'ফিল্ড (biofield) বুলিও কোৱা হয়, বায়'ফিল্ডৰ বৈজ্ঞানিক ভিত্তি এতিয়ালৈকে হোৱা নাই) বিষয়ে জনাৰ পিছত ২১ জন ৰেইকি গুৰুৰ ওপৰত

এক পৰীক্ষা চলায়। পৰীক্ষাটিত তেওঁ গোটেই কেইজন গুৰুকে হাত এক সমান পৃষ্ঠত থবলৈ দিয়ে। হাত দুখন চাব নোৱাৰাকৈ মাজত মাজত ডাঠবকলা (cardboard) দি থয়। তাৰ পিছত তেওঁ গুৰু কেইজনে গম নোপোৱাকৈ যিকোনো এখন হাতৰ অলপ ওপৰত নিজৰ হাতখন ঘূৰাবলৈ লয়, আৰু গুৰুসকলৰ কোনখন হাতলৈ এই শক্তি গৈছে সেইয়া সোধে। ২৮০ বাৰ এনেদৰে কৰা হয় আৰু তাৰ ভিতৰত মাত্ৰ ১২২ বাৰ (৪৪%) গুৰুসকলে শুদ্ধকৈ উত্তৰ দিবলৈ সক্ষম হয়। সিমানখিনি শুদ্ধ আপুনি মইও যে কৰিব পাৰিম তাত হয়তো কাৰো দ্বিমত নাথাকিব। Journal of the American Medical Association ত এই গৱেষণা পত্ৰখন প্ৰকাশ হোৱাৰ পিছত চেন ডিয়েগ' (San Diego) ৰ স্ক্ৰিপ্স ইনষ্টিটিউট (Scripps Institute) এ Magnes

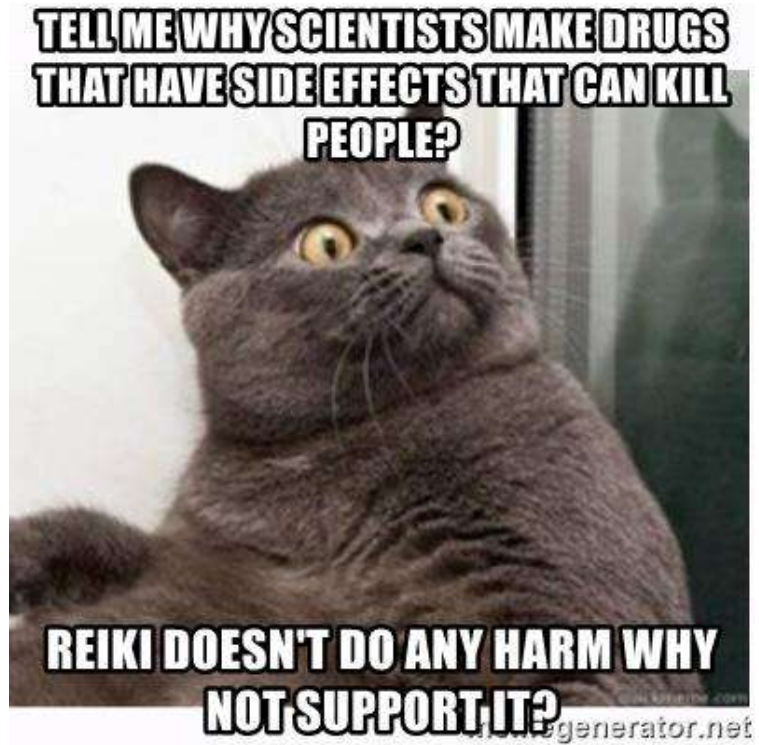
2500 WH SQUID যন্ত্ৰৰ ব্যৱহাৰ কৰি ৩ জন ৰেইকি গুৰুৰ ওপৰত আৰু ৪ জন ৰেইকি গ্ৰহণ কৰা ৰোগীৰ ওপৰত বিদ্যুৎচুম্বকীয় শক্তিৰ অস্তিত্ব পায় নেকি বিচাৰি চাবলৈ আন এক পৰীক্ষা কৰে। তেওঁলোকে প্ৰথমটো পৰিমাপ লয় গুৰু আৰু ৰোগী কেইজনে ৰেইকি নকৰাৰ সময়ত, এটা লয় ফোনৰ যোগেদি দূৰত থকা ৰোগীৰ ৰেইকি কৰি থকা সময়ত আৰু আনটো জোখ লয় একেটা ৰুমত গুৰুৱে ৰোগীৰ লগত ৰেইকি কৰি থকাৰ সময়ত। তিনিওটা পৰীক্ষাতেই কোনোধৰণৰ উচ্চ বিকিৰণ পোৱা নগ'ল।

The British Advertising Standards Authority (ASA) এ এতিয়ালৈকে কেইবাবাৰো ৰেইকিৰ বেমাৰ ভাল কৰিব পৰা দাবী সমূহৰ ওপৰত অভিযোগ উত্থাপন কৰিছে –

- ২০০১ চনত ASA এ কয় যে International Reiki and Healing Centre এ কেঞ্চাৰৰ দৰে বেমাৰ ভাল কৰিব পৰা দাবী মিছা, তেওঁলোকৰ হাতত কোনোধৰণৰ বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নাই যে তেওঁলোকে এনেধৰণৰ বেমাৰ ভাল কৰিব পাৰে। ASA এ ইয়াৰ লগতে কয় যে ভাৰতৰ পৰা দিয়া Doctor of Philosophy in Alternative Medicine ৰ মানপত্ৰ খনে মানপত্ৰকাৰীক (এই ক্ষেত্ৰত এলেন স্মিনী (Allan Sweeney)) তেওঁৰ নামৰ আগত ডঃ লিখাৰ অধিকাৰ নিদিয়ে। পুনৰ ২০১১ ত ASA এ এলেন স্মিনী (Allan Sweeney) য়ে তেখেতৰ ৱেবচাইতত দিয়া ৰেইকিয়ে কেঞ্চাৰ, ADHD, পিঠিৰ বিষ, মাইগ্ৰেন, ADD ইত্যাদি ধৰণৰ বেমাৰ ভাল কৰিব পৰা দাবী মিছা আৰু বৈজ্ঞানিক যুক্তিহীন বুলি উত্থাপন কৰে।
- ২০১১ চনত ASA এ ইষ্ট চাচেক্স, ইংলেণ্ড (East Sussex, England) ৰ ৰেইকি মাষ্টাৰ ক্ৰিষ্টিয়ান মুৰ (Christina Moore) এ ৰেইকিয়ে বিষাদগ্ৰস্ততা, নিদ্ৰাহীনতা, কাণেদি অতিৰিক্ত শব্দ শূনা (tinnitus), পিঠি বিষ, ছালৰ বেমাৰ, মানসিক চাপ, আৰু বিভিন্নধৰণৰ ফ'ৰিয়া ইত্যাদি বেমাৰ ভাল কৰিব পাৰে বুলি কৰা দাবীৰ অভিযোগ তোলে।
- ২০১২ চনত ASA এ জেকি হাউচিন (Jackie Howchin) এ ৰেইকিয়ে মানসিক চাপ, দুগ্ধচিন্তা, পিঠিৰ বিষ, মাংসপেশী আৰু হাড়ৰ বিষ (fibromyalgia), স্নায়ুৰ বাবে শৰীৰ লৰাব নোৱাৰা (Myasthenia Gravis), খেলোতে দুখ পোৱা, হাড় ভঙা, ৰাজহাড়ৰ বাবে হোৱা বেমাৰ (sciatica), আৰু স্নায়ুৰ বিকাৰ হোৱা ধৰণৰ বেমাৰ ভাল কৰিব পাৰে বুলি কৰা দাবীৰ ওপৰত অভিযোগ তোলে।

এনেধৰণৰ অভিযোগ ASA এ বহুবাৰ কৰি আহিছে আৰু উপযুক্ত বৈজ্ঞানিক ভিত্তি নোহোৱাৰ বাবে ৰেইকিৰ সপক্ষে মাত মতি এনেধৰণৰ কৰ্ম কৰি থকা ব্যক্তি সকলে বাৰে বাৰে তেঁওলোকৰ দাবী সমূহ ঘূৰাই লৈ ৱেবচাইটৰ পৰাই হয়ক অথবা আন মঞ্চৰ পৰাই নহওক কিয় আঁতৰাব লগীয়াত পৰিছে। ৰেইকি গুৰু বা মাষ্টাৰ সকলে ভগৱান(!) ৰ ঐশ্বৰীক শক্তি যদি সেইদৰে এজনৰ পৰা আনজনলৈ পাৰ কৰিব পাৰেই, তেঁওলোকৰ হাতত যদি সচাঁই এনেধৰণৰ ক্ষমতা থাকিলহেঁতেন, তেনেহলে আপুনি ভাবেনে সেই শক্তি কেৱল এইধৰণৰ বেমাৰ ঠিক কৰাৰ কামতেই নিয়োগ হ'ল হেঁতেন বা ইয়াৰ বৈজ্ঞানিক প্ৰমাণ নাথাকিল হেঁতেন?

ৰেইকি এজন ব্যক্তিৰ ওপৰত কৰিলে তেখেতৰ মন শান্ত হোৱা বা ভাল লগা হোৱাটো কোনেও নুই কৰা নাই। হয়, ৰেইকি কৰিলে মন ভাল হব পাৰে, মনটো প্ৰশান্তিৰে ভৰি পৰিব পাৰে। ৰেইকি কৰিলে কিয় এয়া হয়, সেইয়া মনোবিজ্ঞানৰ ফালৰ পৰা সহজেই অনুমেয়। ৰেইকি যদি কেৱল ইয়াৰ ভিতৰতে সীমাবদ্ধ থাকিলহেঁতেন, আধ্যাত্মিক জ্ঞানৰ দোহাই দি



মানুহৰ মন প্ৰশান্তিৰে ভৰাই ৰাখিলেহেঁতেন তেতিয়াও ক'বলৈ একো নাথাকিল হেঁতেন। কিন্তু ৰেইকিয়ে যেতিয়া বিজ্ঞানৰ শব্দৰ প্ৰয়োগ কৰি, পদাৰ্থবিজ্ঞানৰ সূত্ৰৰ দোহাই দি, চিকিৎসাবিজ্ঞানৰ কথা কৈ বেমাৰ ভাল কৰিব পাৰে বুলি দাবী কৰিব, তেতিয়া ৰেইকিয়ে বিজ্ঞানৰ যুক্তি তৰ্কৰ মাজত সোমাই পৰিব আৰু বৈজ্ঞানিক ভাবে নিজৰ অস্তিত্ব প্ৰমাণ কৰিবলৈ বাধ্য হব লাগিব, যিটো ক্ষেত্ৰত এতিয়ালৈকে বাৰে বাৰে ৰেইকিয়ে মুখ ঠেকেছা খাই পৰিছে।

আচলতে বেয়া কেতিয়া লাগে জানেনে? যেতিয়া দেখা যায়, চহীটো কৰিব নজনা ব্যক্তিৰ সলনি ডাঙৰ ডাঙৰ ডিগ্ৰীধাৰী ব্যক্তি যেতিয়া ৰেইকি গুৰুৰ কাষলৈ ধাপলি মেলে। অৱশ্যে যি সমাজত স্বয়ং শিক্ষাগুৰুৱেই ৰেইকি মাষ্টাৰ হয়, সেই শিক্ষিত সমাজৰ পৰা তাতকৈ বেছি কি আশা কৰিব পাৰি!

ৰেইকি, জ্যোতিষশাস্ত্ৰ, হস্তৰেখাবিদ্যা, অংকজ্যোতিষবিদ্যা ইত্যাদি আপুনি মানিব নে নামানিব সেইয়া ক'বলৈ যোৱাৰ ধৃষ্টতা নকৰো, কিন্তু যিকোনো কথা বিশ্বাস কৰাৰ সলনি যুক্তিৰে এবাৰ চালি-জাৰি চাবলৈ শিকাটো মানুহ হিচাপে আমাৰ কৰ্তব্য আৰু লগতে দায়িত্বও।

I could save the world if
it wasn't for social distancing!



My "spiritual" friend telling me
she could stop Corona with her
Reiki talents.

তথ্যসংগ্রহ-

1. <https://en.wikipedia.org/wiki/Reiki>
2. <http://nccam.nih.gov/health/reiki/>
3. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/308772#becoming-a-reiki-practitioner>
4. <https://www.healthline.com/health/reiki>
5. <https://my.clevelandclinic.org/ccf/media/files/Wellness/reiki-factsheet.pdf>
6. <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2020/04/reiki-cant-possibly-work-so-why-does-it/606808/>
7. <https://www.everydayhealth.com/reiki/>
8. <https://www.reiki-canada.com/>
9. <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/what-can-i-expect-typical-reiki-session>
10. <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/explore-healing-practices/reiki/how-does-reiki-work>
11. <https://www.reiki.org/faqs/what-reiki>
12. <https://www.forbes.com/health/body/what-is-reiki/>
13. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5871310/>
14. <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/explore-healing-practices/reiki/what-does-research-say-about-reiki>
15. https://www.uclahealth.org/rehab/workfiles/Urban%20Zen/Integrative_Review_of_Reiki_Research.pdf
16. <https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/reiki>
17. <https://thethirty.whowhatwear.com/how-does-reiki-work/slide5>
18. <https://www.winchesterhospital.org/health-library/article?id=37434>
19. <https://reikitechnique.com/assamese-section/>
20. <https://www.oatext.com/Use-of-Reiki-as-a-biofield-therapy-An-adjunct-to-conventional-medical-care.php>
21. <https://sigmapubs.onlineibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1547-5069.2004.04012.x>
22. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31638407/>
23. <https://www.mcgill.ca/oss/article/health-pseudoscience/should-we-take-reiki-seriously>
24. <https://quackwatch.org/related/reiki/>
25. <https://iarp.org/reiki-myths-that-drive-you-nuts/>
26. https://en.wikipedia.org/wiki/Emily_Rosa
27. Miles P, True G. Reiki: Review of a biofield therapy history, theory, practice, and research. *Alternative Therapies in Health and Medicine*. 9:62-72, 2003.
28. Barnes PM and others. *Complementary and alternative medicine use among adults and children: United States, 2007*. National Health Statistic Reports, No. 12, Dec 1-0, 2008.
29. *Experiencing reiki*. International Center for Reiki Training Web site, accessed April 18, 2009.
30. Lee MS and others. *Effects of reiki in clinical practice: A systematic review of randomized clinical trials*. *International Journal of Clinical Practice* 62:947-954, 2008.
31. Committee on Doctrine. *Guidelines for evaluating reiki as an alternative therapy*. U.S. Conference of Catholic Bishops, March 25, 2009.
32. Rosa L and others. *A Close Look at Therapeutic Touch*. *JAMA* 279:1005-1010, 1998.

33. Samer L. Therapeutic touch: Responses to objections to the JAMA paper. Quackwatch, April 11, 1999.
34. Barrett S. Why NCCAM should stop funding reiki research. NCCAM Watch, June 23, 2009.
35. Baldwin AL and others. Practicing reiki does not appear to routinely produce high-intensity electromagnetic fields from the heart or hands of reiki practitioners. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 19:518-526, 2013.
36. ASA adjudication on the International Reiki and Healing Centre, 15 Aug 2001.
37. ASA adjudication on the International Reiki and Healing Centre, 20 July 2011.
38. ASA adjudication on Christina Moore, 29 June 2011.
39. ASA ruling on Jackie Howchin, 4 Jan 2012.
40. ASA ruling on A Better Being, 3 Oct 2012.
41. Baldwin AL, Vitale A, Brownell E, Sciscinski J, Kearns M, et al. (2010) The Touchstone Process: an ongoing critical evaluation of reiki in the scientific literature. *Holist Nurs Pract* 24: 260-276. [\[Crossref\]](#)
42. National Center of Complementary and Integrative Health (Accessed March 10, 2015) Available at <http://www.nccih.nih.gov/health>.
43. Singg S (2008) Reiki 2021 Copyright OAT. All rights reserved MD (Ed.), *Complementary Therapies in Rehabilitation: Evidence for Efficacy in Therapy, Prevention, and Wellness* (3rd edn), Thorofare, NJ: SLACK Inc.
44. Rand WL (2000) Reiki, the healing touch: first & second degree manual (3rd edn), Southfield, MI: Vision Publications.
45. www.centerforreikiresearch.org. Accessed March 20, 2015.
46. Dressen LJ, Singg S (1998) Effects of Reiki on pain and selected affective and personality variables of chronically ill patients. *Subtle Energies & Energy Medicine* 9: 51-82.
47. Barnett L, Chambers M (1996) Reiki Energy Medicine: Bringing Healing Touch into Home, Hospital, and Hospice. Rochester, VT: Healing Arts Press.
48. Haberly HJ (1990) Reiki: Hawayo Takata's Story. Garrett Park, MD: Archedigm Publications.
49. Singg S, Dressen LJ (1999) Desirable self-perceived psychophysiological changes in chronically ill patients: an experimental study of Reiki. Presented at: Ninth Annual Conference of the International Society for the Study of Subtle Energies and Energy Medicine, Boulder, Colo.
50. The Reiki Page. Available at www.thereikipage.com/directory/index.php.
51. van Sell SL (1996) Reiki: an ancient touch therapy. *RN* 59: 57-59. [\[Crossref\]](#)
52. Vitale A (2007) An integrative review of Reiki touch therapy research. *Holist Nurs Pract* 21: 167-179. [\[Crossref\]](#)
53. Lee MS, Pittler MH, Ernst E (2008) Effects of reiki in clinical practice: a systematic review of randomised clinical trials. *Int J Clin Pract* 62: 947-954. [\[Crossref\]](#)

54. Vander Vaart S, Gijzen VM, de Wildt SN, Koren G (2009) A systematic review of the therapeutic effects of Reiki. *J Altern Complement Med* 15: 1157-1169. [\[Crossref\]](#)
55. Thrane S, Cohen SM2 (2014) Effect of Reiki therapy on pain and anxiety in adults: an in-depth literature review of randomized trials with effect size calculations. *Pain Manag Nurs* 15: 897-908. [\[Crossref\]](#)
56. Baldwin AL, Schwartz GE (2006) Personal interaction with a Reiki practitioner decreases noise-induced microvascular damage in an animal model. *J Altern Complement Med* 12: 15-22. [\[Crossref\]](#)
57. Vitale A (2009) Nurses' lived experience of Reiki for self-care. *Holist Nurs Pract* 23: 129-141, 142-1455. [\[Crossref\]](#)
58. Whelan KM, Wishnia GS (2003) Reiki therapy: the benefits to a nurse/Reiki practitioner. *Holist Nurs Pract* 17: 209-217. [\[Crossref\]](#)
59. Assefi N, Bogart A, Goldberg J, Buchwald D (2008) Reiki for the treatment of fibromyalgia: a randomized controlled trial. *J Altern Complement Med* 14: 1115-1122. [\[Crossref\]](#)
60. Baldwin AL, Wagers C, Schwartz GE (2008) Reiki improves heart rate homeostasis in laboratory rats. *J Altern Complement Med* 14: 417-422. [\[Crossref\]](#)
61. Vitale AT, O'Connor PC (2006) The effect of Reiki on pain and anxiety in women with abdominal hysterectomies: a quasi-experimental pilot study. *Holist Nurs Pract* 20: 263-272. [\[Crossref\]](#)
62. Crawford SE, Leaver VW, Mahoney SD (2006) Using Reiki to decrease memory and behavior problems in mild cognitive impairment and mild Alzheimer's disease. *J Altern Complement Med* 12: 911-913. [\[Crossref\]](#)
63. Shiflett SC, Nayak S, Bid C, Miles P, Agostinelli S (2002) Effect of Reiki treatments on functional recovery in patients in poststroke rehabilitation: a pilot study. *J Altern Complement Med* 8: 755-763. [\[Crossref\]](#)
64. Shore AG (2004) Long-term effects of energetic healing on symptoms of psychological depression and self-perceived stress. *Altern Ther Health Med* 10: 42-48. [\[Crossref\]](#)
65. Wirth DP, Brenlan DR, Levine RJ, Rodriguez CM (1993) The effect of complementary healing therapy on postoperative pain after surgical removal of impacted third molar teeth. *Complement Ther Med* 1: 133-138.
66. Witte D, Dundes L (2001) Harnessing life energy or wishful thinking? Reiki, placebo Reiki, meditation, and music. *Altern Complement Ther* 7: 304-309.
67. Wardell DW, Engebretson J (2001) Biological correlates of Reiki Touch(sm) healing. *J Adv Nurs* 33: 439-445. [\[Crossref\]](#)
68. Thornton L (1996) A study of Reiki, an energy field treatment, using Roger's science. *Rogerian Nurs Sci News* 8: 14-15.

69. Brewitt B, Vittetoe T, Hartwell B (1997) The efficacy of Reiki hands-on healing: improvements in spleen and nervous system function as qualified by electrodermal screening. 3: 89.
70. Olson K, Hanson J, Michaud M (2003) A phase II trial of Reiki for the management of pain in advanced cancer patients. *J Pain Symptom Manage* 26: 990-997. [\[Crossref\]](#)
71. Gaus W, Högel J (1995) Studies on the efficacy of unconventional therapies. Problems and designs. *Arzneimittelforschung* 45: 88-92. [\[Crossref\]](#)
72. Nield-Anderson L, Ameling A (2000) The empowering nature of Reiki as a complementary therapy. *Holist Nurs Pract* 14: 21-29. [\[Crossref\]](#)
73. SC, Nayak S, Bid C, Miles P, Agostinelli S (2002) Effect of Reiki treatments on functional recovery in patients in poststroke rehabilitation: a pilot study. *J Altern Complement Med* 8: 755-763. [\[Crossref\]](#)
74. Schiller R (2003) Reiki: a starting point for integrative medicine. *Altern Ther Health Med* 9: 20-21. [\[Crossref\]](#)
75. Miles P, True G (2003) Reiki--review of a biofield therapy history, theory, practice, and research. *Altern Ther Health Med* 9: 62-72. [\[Crossref\]](#)
76. van Sell SL (1996) Reiki: an ancient touch therapy. *RN* 59: 57-59. [\[Crossref\]](#)
77. Bullock M (1997) Reiki: a complementary therapy for life. *Am J Hosp Palliat Care* 14: 31-33. [\[Crossref\]](#)
78. LaTorre MA (2005) The use of Reiki in psychotherapy. *Perspect Psychiatr Care* 41: 184-187. [\[Crossref\]](#)
79. Rand WL (2014) Reiki in Hospitals. Available at http://www.centerforreikiresearch.org/Articles_ReikiInHosp.aspx.
80. The International Association of Reiki Professionals (IARP). Available at www.iarp.org.
81. Benor DJ (2001) *Spiritual Healing: Scientific Validation of a Healing Revolution (Healing Research Vol I)*. Southfield, MI: Vision Publications.
