

সপ্ত চক্র শরীর ও মনের সম্পূর্ণ গাইড



লেখক: Avijit Singha

সপ্ত চক্র: শরীর ও মনের সম্পূর্ণ গাইড

একটি সম্পূর্ণ হাতে কলমে আধ্যাত্মিক রূপান্তরের নির্দেশিকা

লেখক: **Avijit Singha**



কপিরাইট ও দায়বদ্ধতা ঘোষণা

(সংক্ষিপ্ত, নরম ও পাঠক-বান্ধব সংস্করণ)

© 2025 Avijit Singha
All Rights Reserved.

এই ই-বুকটির সকল লেখা ও উপস্থাপন লেখকের নিজস্ব চিন্তা, অভিজ্ঞতা ও গবেষণার ফল।
লেখকের পূর্বানুমতি ছাড়া এই বইয়ের কোনো অংশ বাণিজ্যিকভাবে কপি বা পুনরুৎপাদন করা যাবে না।



পাঠকের জন্য একটি নরম বার্তা

এই বইটি নিজেকে বোঝা, মানসিক ভারসাম্য তৈরি করা এবং সচেতনভাবে জীবনযাপনের একটি সহায়ক গাইড হিসেবে লেখা হয়েছে।

এখানে আলোচিত চক্র, ধ্যান ও অনুশীলনগুলো কোনো কঠোর নিয়ম নয়—বরং নিজের সুবিধা ও সক্ষমতা অনুযায়ী গ্রহণ করার মতো প্রস্তাব।

আপনি চাইলে ধীরে ধীরে, স্বাভাবিক গতিতে এগোতে পারেন।

এই যাত্রায় কোনো তাড়া, চাপ বা প্রতিযোগিতা নেই।



দায়বদ্ধতা সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত নোট

এই বইটি শিক্ষামূলক ও আত্মউন্নয়নমূলক উদ্দেশ্যে রচিত।

এটি কোনো চিকিৎসা বা থেরাপির বিকল্প নয়।

যদি কোনো শারীরিক বা মানসিক অসুবিধা আগে থেকেই থাকে, তাহলে অনুশীলন শুরুর আগে উপযুক্ত বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নেওয়া বুদ্ধিমানের কাজ।



AI ব্যবহারের স্বচ্ছতা (সংক্ষিপ্ত)

লেখালেখির গঠন ও ভাষাগত স্পষ্টতায় আধুনিক AI টুল সহায়ক হিসেবে ব্যবহৃত হয়েছে।

তবে বইটির বিষয়বস্তু, দৃষ্টিভঙ্গি ও চূড়ান্ত দায়িত্ব সম্পূর্ণভাবে লেখকের।

প্রস্তাবনা (Preface)

এই বইটি লেখার পেছনে কোনো তত্ত্ব প্রদর্শনের উদ্দেশ্য নেই,
নেই কোনো অলৌকিক প্রতিশ্রুতি বা জটিল দর্শনের ভার।

এই বইটি জন্ম নিয়েছে একটি সাধারণ কিন্তু গভীর প্রশ্ন থেকে—
“আমরা জানি কীভাবে বাঁচতে হয়, কিন্তু জানি কি কীভাবে ভিতর থেকে সুস্থ থাকতে হয়?”

আজকের ব্যস্ত জীবনে মানুষ বাহ্যিক সাফল্যের পেছনে দৌড়াতে গিয়ে
ভিতরের ক্লান্তি, ভয়, দুশ্চিন্তা, দমে যাওয়া আবেগ ও অপ্রকাশিত কষ্টকে
ধীরে ধীরে নিজের অজান্তেই জমিয়ে রাখে।
এই জমে থাকা অনুভূতিগুলোই একসময় আমাদের শরীর, মন ও সম্পর্কের উপর
নীরব প্রভাব ফেলতে শুরু করে।

প্রাচীন যোগ-তন্ত্র-শাস্ত্র বলে—
মানুষের শরীর ও চেতনার মধ্যে এমন কিছু শক্তিকেন্দ্র রয়েছে,
যেগুলো আমাদের অনুভূতি, আচরণ ও জীবনের প্রবাহকে নিয়ন্ত্রণ করে।
এই শক্তিকেন্দ্রগুলোকেই আমরা “চক্র” বলে জানি।

কিন্তু এই বইটি চক্রকে কোনো রহস্যময় বা ভীতিকর ধারণা হিসেবে নয়,
বরং নিজেকে বোঝার একটি ব্যবহারিক মানচিত্র হিসেবে তুলে ধরতে চায়।

এই বইয়ে আপনি পাবেন—
শুধু “জানার” তথ্য নয়, বরং
কীভাবে ধীরে ধীরে নিজের ভিতরে জমে থাকা ভয়, অপরাধবোধ, অহং, কষ্ট ও দ্বন্দ্বকে লক্ষ্য করে,
সচেতনভাবে রূপান্তরের পথে এগোনো যায়—তার একটি বাস্তব নির্দেশিকা।

এই ই-বুকটি এমনভাবে তৈরি করা হয়েছে যেন—

- আপনি নতুন হলে বিভ্রান্ত না হন
- আবার গভীর অনুশীলনে আগ্রহী হলেও কিছু অপূর্ণ না লাগে
- এবং সবচেয়ে বড় কথা, নিজের গতিতে এগোতে পারেন

এখানে কোনো তাড়া নেই।
কোনো তুলনা নেই।
কোনো “এভাবেই করতে হবে”—এমন চাপও নেই।

এই বইটি আপনাকে শুধু একটি আমন্ত্রণ জানায়—
নিজের শরীর, মন ও চেতনার সাথে একটু সময় কাটানোর।

যদি এই বইয়ের একটি পৃষ্ঠা পড়েও
আপনি নিজের ভেতরে একটু শান্তি, একটু স্পষ্টতা বা একটু সাহস অনুভব করেন—
তাহলেই এই বইয়ের উদ্দেশ্য সফল।

আপনার যাত্রা এখান থেকেই শুরু।
ধীরে, সচেতনভাবে, নিজের মতো করে।

সূচিপত্র

সপ্ত চক্র: শরীর ও মনের সম্পূর্ণ গাইড.....	2
কপিরাইট ও দায়বদ্ধতা ঘোষণা.....	3
পাঠকের জন্য একটি নরম বার্তা.....	3
দায়বদ্ধতা সম্পর্কে সংক্ষিপ্ত নোট.....	3
AI ব্যবহারের স্বচ্ছতা (সংক্ষিপ্ত).....	3
প্রস্তাবনা (Preface).....	4
ভূমিকা.....	7
অধ্যায় ১: সপ্ত চক্র—এর ভিত্তি ধারণা.....	8
চক্র কী?.....	8
সাত চক্র এবং তাদের অবস্থান.....	8
প্রতিটি চক্র পরিষ্কার মানে কী?.....	8
অধ্যায় ২: প্রথম চক্র – মূলাধার (ভয় এবং নিরাপত্তা).....	8
২.১ মূলাধার কী?.....	8
২.২ মূলাধারে কী আটকে থাকে?.....	9
শারীরিক লক্ষণ.....	9
২.৩ মূলাধার পরিষ্কার মানে কী?.....	9
২.৪ মূলাধার ভারসাম্যহীনতার দ্রুত চেকলিস্ট.....	9
২.৫ মূলাধার পরিষ্কার করার ধাপে ধাপে গাইড.....	10
বেসিক লেভেল (সপ্তাহ ১–৪).....	10
ইন্টারমিডিয়েট লেভেল (সপ্তাহ ৫–৮).....	10
অ্যাডভান্সড লেভেল (সপ্তাহ ৯+).....	11
অধ্যায় ৩: দ্বিতীয় চক্র – স্বাধিস্থান (যৌন ইচ্ছা এবং সৃজনশীলতা).....	12
৩.১ স্বাধিস্থান কী?.....	12
৩.২ স্বাধিস্থানে কী আটকে থাকে?.....	12
৩.৩ স্বাধিস্থান পরিষ্কার মানে কী?.....	12
৩.৪ স্বাধিস্থান ভারসাম্যহীনতার লক্ষণ.....	12
৩.৫ স্বাধিস্থান পরিষ্কার করার ব্যবহারিক পদ্ধতি.....	13
অধ্যায় ৪: তৃতীয় চক্র – মনিপুর (মান–অপমান, অহং এবং শক্তি).....	13
৪.১ মনিপুর কী?.....	13
৪.২ মনিপুরে কী আটকে থাকে?.....	13
৪.৩ মনিপুর পরিষ্কার মানে কী?.....	13
৪.৪ মনিপুর পরিষ্কার করার পদ্ধতি.....	13
অধ্যায় ৫: চতুর্থ চক্র – অনাহত / হৃদয় চক্র (ভালোবাসা, করুণা এবং হিংসা).....	14
বেসিক স্তর.....	14
অ্যাডভান্সড স্তর.....	14
অধ্যায় ৬: পঞ্চম চক্র – বিশুদ্ধি / গলা চক্র (সত্য, প্রকাশ এবং যোগাযোগ).....	15
৬.১ অনাহত কী?.....	15
৬.২ হৃদয় চক্রে কী আটকে থাকে? হৃদয় চক্রে সাধারণত জমে থাকে—.....	15
৬.৩ হৃদয় চক্র পরিষ্কার মানে কী?.....	15
৬.৪ হৃদয় চক্র পরিষ্কার করার পদ্ধতি.....	15
৬.১ বিশুদ্ধি কী?.....	16
৬.২ গলা চক্রে কী আটকে থাকে?.....	16
৬.৩ গলা চক্র পরিষ্কার মানে কী?.....	16

৬.৪ গলা চক্র পরিষ্কার করার পদ্ধতি.....	17
বেসিক স্তর.....	17
অ্যাডভান্সড স্তর.....	17
অধ্যায় ৭: ষষ্ঠ চক্র – আঙ্গা / তৃতীয় নেত্র চক্র (অন্তর্দৃষ্টি এবং জ্ঞান).....	17
৭.১ আঙ্গা কী?.....	17
৭.২ তৃতীয় নেত্রে কী আটকে থাকে?.....	17
৭.৩ তৃতীয় নেত্র পরিষ্কার মানে কী?.....	17
৭.৪ তৃতীয় নেত্র পরিষ্কার করার পদ্ধতি.....	17
বেসিক স্তর.....	17
অ্যাডভান্সড স্তর.....	18
অধ্যায় ৮: সপ্তম চক্র – সহস্রার (মুকুট চক্র) (আধ্যাত্মিক জাগরণ এবং একতা).....	18
৮.১ সহস্রার কী?.....	18
৮.২ সহস্রারে কী আটকে থাকে?.....	18
৮.৩ সহস্রার পরিষ্কার মানে কী?.....	18
৮.৪ সহস্রার জাগ্রত করার পদ্ধতি.....	18
বেসিক স্তর.....	18
অ্যাডভান্সড স্তর (গভীর সাধনা).....	18
অধ্যায় ৯: সপ্ত চক্র একসাথে ভারসাম্যপূর্ণ করার সম্পূর্ণ প্রোগ্রাম.....	19
৯.১ প্রতিদিনের ৩০-মিনিটের রুটিন (বেসিক).....	19
৯.২ সাপ্তাহিক গভীর অনুশীলন (১ ঘন্টা).....	20
৯.৩ চক্র পরিষ্কার করার সময়সীমা.....	20
অধ্যায় ১০: কীভাবে বুঝবেন চক্র পরিশোধিত হচ্ছে?.....	21
মূলাধার পরিশোধিত হওয়ার লক্ষণ.....	21
স্বাধিস্থান পরিশোধিত হওয়ার লক্ষণ.....	21
মনিপুর পরিশোধিত হওয়ার লক্ষণ.....	21
অনাহত পরিশোধিত হওয়ার লক্ষণ.....	21
বিশুদ্ধি পরিশোধিত হওয়ার লক্ষণ.....	21
আঙ্গা পরিশোধিত হওয়ার লক্ষণ.....	21
সহস্রার জাগ্রত হওয়ার লক্ষণ.....	21
অধ্যায় ১১ : সাধারণ সমস্যা ও সমাধান.....	22
সমস্যা ১: ধ্যান করার সময় মন ছোটে.....	22
সমস্যা ২: অনুশীলনে নিয়মিততা রক্ষা করা কঠিন.....	22
সমস্যা ৩: শারীরিক ব্যথা বা সমস্যা দেখা দিলে কী করবেন?.....	22
সমস্যা ৪ : কোনো ইতিবাচক পরিবর্তন দেখছি না.....	22
সমস্যা ৫ : আধ্যাত্মিক অভিজ্ঞতা পাচ্ছি না ।.....	22
✿ উপসংহার: নিজের দিকে ফিরে আসার যাত্রা.....	23
উপসংহার: আপনার যাত্রা শুরু করুন.....	24
জীবন পরিবর্তনকারী প্রক্রিয়া।.....	24
লেখক পরিচিতি.....	25

ভূমিকা

প্রাচীন যোগ-তন্ত্র-শাস্ত্র অনুযায়ী, আমাদের শরীরের ভিতর মেরুদণ্ডের চারপাশে সাতটি প্রধান চক্র (শক্তিকেন্দ্র) রয়েছে। এই চক্রগুলো আমাদের শারীরিক, মানসিক, আবেগজনক এবং আধ্যাত্মিক সুস্থতা নিয়ন্ত্রণ করে।

প্রতিটি চক্রে নির্দিষ্ট ভয়, ইচ্ছা, আবেগ এবং অহংকার জমে থাকে যা আমাদের জীবনে সমস্যা সৃষ্টি করে। এই চক্রগুলোকে ধীরে ধীরে পরিষ্কার করে, পরিশুদ্ধ করে যে নিজের মধ্যে নিয়ে আসে, সে ইনলাইটনমেন্ট (সম্পূর্ণ আধ্যাত্মিক জাগরণ)–এর দিকে এগিয়ে যায়।

এই ই-বুকে আপনি শিখবেন:

- সাত চক্র কী, কোথায় থাকে এবং কী কী প্রভাব ফেলে
 - প্রতিটি চক্রে কী ধরনের সমস্যা জমে থাকে
 - কীভাবে নির্ণয় করবেন চক্র ভারসাম্যহীন কি না
 - ব্যবহারিক যোগাসন, শ্বাস, মন্ত্র এবং খাবার-সংক্রান্ত প্রতিকার
 - ধাপে ধাপে রূপান্তরের পথ (বেসিক থেকে অ্যাডভান্সড)
-



উপসংহার: নিজের দিকে ফিরে আসার যাত্রা

এই বইয়ের প্রতিটি অধ্যায় আসলে একটি কথাই ধীরে ধীরে মনে করিয়ে দেয়—

আমাদের জীবনের অনেক জটিলতা বাইরে নয়, ভেতরে জমে থাকা কিছু অব্যক্ত অনুভূতির ফল।

ভয়, ইচ্ছা, অহং, কষ্ট, দমন করা কথা, না বলা অনুভূতি—

এসবই সময়ের সাথে আমাদের শরীর ও মনে নীরব চাপ তৈরি করে।

সমস্ত চক্রের ধারণা সেই চাপগুলোকে বোঝার একটি সহজ ভাষা দেয়।

এই বই আপনাকে কোনো নতুন মানুষ হয়ে উঠতে বলেনি।

বরং ধীরে ধীরে নিজের স্বাভাবিক অবস্থার দিকে ফিরে আসার পথ দেখিয়েছে।

আপনি হয়তো খেয়াল করবেন—

- কোথাও ভয় একটু কমেছে
- কোথাও নিজের উপর ভরসা বেড়েছে
- কোথাও আবেগগুলো আগের চেয়ে স্পষ্টভাবে বোঝা যাচ্ছে

এই ছোট ছোট পরিবর্তনগুলিই প্রকৃত অগ্রগতি।

চক্রের সাথে কাজ করা মানে কোনো দ্রুত ফল পাওয়ার চেষ্টা নয়।

এটি একটি ধীর, সচেতন এবং গভীর প্রক্রিয়া।

কখনো কিছু অনুভূত হবে, কখনো কিছুই মনে হবে না—

দুটোই স্বাভাবিক।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো—

নিয়মিত নিজের দিকে তাকানো এবং সং থাকা।

এই বইয়ের অনুশীলনগুলো আপনি নিজের মতো করে ব্যবহার করতে পারেন।

একদিনে সব করতে হবে—এমন কোনো বাধ্যবাধকতা নেই।

যেটুকু সম্ভব, সেটুকুই যথেষ্ট।

যদি এই বইয়ের মাধ্যমে আপনি—

নিজের শরীরকে একটু বেশি শুনতে শেখেন,

মনের কথা একটু পরিষ্কারভাবে বুঝতে পারেন,

এবং নিজের সাথে সম্পর্কটা একটু নরম হয়—

তাহলেই এই বই তার উদ্দেশ্য পূরণ করেছে।

এই যাত্রার কোনো শেষ নেই।

এটি কোনো গন্তব্যে পৌঁছানোর গল্প নয়,

বরং সচেতনভাবে বেঁচে থাকার একটি চলমান অনুশীলন।

আপনার পথ আলাদা। আপনার গতি আলাদা। এবং সেটাই ঠিক।

শান্ত থাকুন। সচেতন থাকুন। নিজের সাথে থাকুন।

উপসংহার: আপনার যাত্রা শুরু করুন

জীবন পরিবর্তনকারী প্রক্রিয়া।

সপ্ত চক্রের যাত্রা একটি জীবন পরিবর্তনকারী প্রক্রিয়া। এটি শুধু শারীরিক ব্যায়াম বা মানসিক শান্তির কৌশল নয়, বরং নিজের সম্পূর্ণ সত্তাকে রূপান্তরিত করার একটি পথ। [38]

প্রথম পদক্ষেপ হল অভ্যাস মেনে চলা :

1. প্রতিদিন ১০-১৫ মিনিট অনুশীলন শুরু করুন – কোনো বড় লক্ষ্য নয়, শুধু ধারাবাহিকতা।
2. নিজের অনুভূতিকে লক্ষ্য করুন – কী পরিবর্তন হচ্ছে তার নোট নিন।
3. ধৈর্য রাখুন – প্রকৃত রূপান্তর সময় নেয়, তবে আসবেই।
4. কমিউনিটির সাথে থাকুন – একজন শিক্ষক, সহযোগী বা অনলাইন গ্রুপের সাথে যুক্ত হন।

যখন আপনি নিয়মিত অনুশীলন করবেন, তখন আপনি নিজের মধ্যে একটি গভীর পরিবর্তন অনুভব করবেন। ভয় শক্তিতে রূপান্তরিত হবে, লোভ সন্তুষ্টিতে, হিংসা ভালোবাসায়, এবং বিভ্রান্তি জ্ঞানে।

এই হল চক্র যোগের সত্যিকারের উদ্দেশ্য – শুধু বেঁচে থাকা নয়, সম্পূর্ণভাবে জীবন যাপন করা, সম্পূর্ণ সচেতনতা এবং শান্তির সাথে।

আপনার যাত্রা শুরু হোক আজ থেকেই।

লেখক পরিচিতি

Avijit Singha একজন স্বাধীন গবেষক ও পর্যবেক্ষক,
যিনি মানব মন, আবেগ ও আত্মসচেতনতা নিয়ে কাজ করেন।

আধুনিক **AI** টুলস এবং বাস্তব জীবনের পর্যবেক্ষণ ব্যবহার করে
তিনি জটিল আধ্যাত্মিক বিষয়কে সহজ, ব্যবহারযোগ্য
ও দৈনন্দিন অনুশীলনযোগ্য ভাষায় উপস্থাপন করেন।

এই বইটি কোনো ধর্মীয় বা চিকিৎসা দাবি নয়,
বরং আত্মউন্নয়ন ও সচেতনতার একটি ব্যবহারিক গাইড।

প্রাচীন যোগ-তন্ত্র-শাস্ত্র অনুযায়ী, আমাদের শরীরের ভিতর মেরুদণ্ডের চারপাশে সাতটি প্রধান চক্র (শক্তিকেন্দ্র) রয়েছে। এই চক্রগুলো আমাদের শারীরিক, মানসিক, আবেগজনক এবং আধ্যাত্মিক সুস্থতা নিয়ন্ত্রণ করে।

প্রতিটি চক্রে নির্দিষ্ট ভয়, ইচ্ছা, আবেগ এবং অহংকার জমে থাকে যা আমাদের জীবনে সমস্যা সৃষ্টি করে। এই চক্রগুলোকে ধীরে ধীরে পরিষ্কার করে, পরিশুদ্ধ করে যে নিজের মধ্যে নিয়ে আসে, সে ইনলাইটনমেন্ট (সম্পূর্ণ আধ্যাত্মিক জাগরণ)-এর দিকে এগিয়ে যায়।

এই ই-বুকে আপনি শিখবেন:

- সাত চক্র কী, কোথায় থাকে এবং কী কী প্রভাব ফেলে
- প্রতিটি চক্রে কী ধরনের সমস্যা জমে থাকে
- কীভাবে নির্ণয় করবেন চক্র ভারসাম্যহীন কি না
- ব্যবহারিক যোগাসন, শ্বাস, মন্ত্র এবং খাবার-সংক্রান্ত প্রতিকার
- ধাপে ধাপে রূপান্তরের পথ (বেসিক থেকে অ্যাডভান্সড)