

به نام خداوند خوبی و سودمندی و زیبایی

کتاب راهنمای مرحله اول ریکی

Shoden level of Usui Reiki Ryoho

(©۱۳۸۴-۱۳۸۶)

نخستین کتاب اینترنتی ریکی در ایران
ویرایش ششم، نسخه ۹ فروردین ۱۳۸۶

تالیف: احسان ریاضی اصفهانی



تمام حقوق مادی و معنوی این راهنما برای نگارنده آن محفوظ است

اخطار قانونی: این راهنما ۱۰۰٪ رایگان بر روی اینترنت توزیع شده است و اگرچه شما می توانید هر تعداد کپی از آنرا از طریق ایمیل یا روی CD به دیگران هدیه کنید، فروش این راهنما به هر شکلی اعم از فروش آن به تنهایی یا ارائه آن همراه با مطالب یا خدماتی که برای آنها نیاز به پرداخت هزینه باشد ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

تماس با مؤلف از طریق ارسال SMS به ۰۹۱۳۳۳۷۷۲۷۹ یا تماس با ۲۲۶۷۶۰۹۱

تقدیم به مهسای عزیزم که مشوق اصلی
من در نگارش این کتاب بود
و تقدیم به همه رهروان ریکی

PersianReiki.com



کلمه "ریکی" در چهار نوع خط سنتی
(منبع: ReikiDharma.com)

فهرست مطالب

۶	مقدمه ویرایش ششم
۷	پیشگفتار
۱۲	اصول مشترک طبهای مکمل/جایگزین
۱۵	بحث مهم حقوقی
۱۶	معنای لغوی ریکی
۱۹	تاریخچه ریکی
۳۱	آموزش ریکی به روش دکتر اوسویی
۳۳	تعریف ریکی
۳۵	سبکهای مختلف انرژی
۳۷	اصول ریکی
۴۸	عکسبرداری از هاله با روش GDV
۴۹	درباره چاکراها
۵۴	جدول خلاصه معرفی چاکراهای بزرگ
۶۰	ریکی دادن به خود
۶۵	درباره همسویی و دریافت آن
۶۸	مدیتیشن (مراقبه) های ریکی

ریکی دادن به دیگران.....	۶۹
تکنیک Jakikiri Joka-ho	۷۱
تکنیک حمام خشک	۷۲
سمبل‌های ریکی	۷۳
پاسخ به چند سؤال متداول	۷۴
همسو کردن خود با ریکی به روش GRR	۷۸
همسو کردن خود با ریکی به روش SAURA	۷۹
تمرین‌هایی برای آشنایی با حس کردن و دیدن انرژی.....	۸۲
تمرین دیدن انرژی	۸۲
تمرین حس کردن انرژی	۸۳
تمرین عبادت	۸۴
برخی از مدارک من	۸۵
تجربیات هنگام همسوئی	۸۸

مقدمه ویرایش ششم

بیش از دو سال از انتشار اولیه این کتاب می‌گذره... دو سالی که در اون نه فقط این کتاب که خود من هم بارها به روز شدم. نظرها، پیشنهادهای و حمایت‌های خوانندگان این کتاب که خیلی زود مرزهای کشورمون رو هم پشت سر گذاشت و فرصت استفاده از ریکی به زبان فارسی رو برای ایرانیان مقیم خارج از کشور هم فراهم کرد تأثیر زیادی در بهتر شدن مداوم این کتاب داشت و امروز هم نیازمند نظرات و پیشنهادات و برداشتهای شما از کتاب هستیم. منظورم نه فقط اساتید و کارورزان باتجربه است که البته نظریاتشان کمک بزرگی است بلکه حتی شمایی که برای نخستین بار وارد ریکی شده‌اید هم می‌توانید برداشتهای و نیازهاتون رو با من در میون بگذارید تا با کمک شما این کتاب در هر ویرایش بهتر از ویرایش قبلی بشه.

در ویرایش حاضر، تقریباً تمام کتاب مورد بررسی دقیق و اصلاحات جزئی قرار گرفته و برخی قسمت‌ها تکمیلتر شدن که در نتیجه تعداد صفحات کتاب به ۹۰ صفحه A4 رسیده. خیلی از دوستان خواستن که کتاب چاپ بشه چون خوندنش از پای کامپیوتر براشون راحت نیست که این مورد هم انشاءالله امسال اجرایی می‌شه.

یه مورد دیگه که می‌خوام بازم یادآوری کنم اینه که برای ریکی کار کردن و داشتن انرژی ریکی شما به هیچ چیز و هیچ علمی بجز اونچه که در همسویی پنج دقیقه ای ریکی خودبخود به ناخودآگاه شما می‌ره احتیاج ندارین و اگه مطلبی در این کتاب هست که شما یا حتی استاد شما از اون اطلاعی نداشته به هیچ عنوان به معنی وجود اشکال در ریکی شما نیست. کسی که مطالب این کتاب و کتابهای دیگه رو بهتر حفظ باشه در انرژی دادن الزاماً هیچ برتری نسبت به کسی که در یک جلسه نیم ساعته با ریکی آشنا شده نداره پس در مسیر ریکی خودتون راحت باشین و بدونین که اجازه دارین که هر وقت خواستین از اصول این کتاب تخطی کنین و به ندای درونتون گوش بدین: فقط برای امروز نگران نشوید!

پیشگفتار

سلام، تبریک می گم! به ریکی خوش اومدید!

خیلیها به دنبال ریکی می یان چون اونرو به سیستم خیلی ساده برای رسیدن به اشراق یا رفع تمام مشکلاتشون و فراهم آوردن سلامت و ثروت می بینند اونهم فقط با یه همسویی! اما لازمه که بگم اگرچه ریکی سادست، آسون نیست! ریکی یه روش زندگیه و همسویی پایان ریکی نیست بلکه تازه اولین قدم در شروع ریکی است.

تمام فوایدی که از ریکی شنیده اید به دست می یاد اگر متعهد باشید به کار با انرژی بخصوص ریکی دادن به خودتون و مراقبه های ساده ریکی. یاد گرفتن از انرژی، نیاز به صرف وقت و انرژی داره و در نتیجه نباید ریکی رو با قرص معجزه آسایی که فقط لازمه بخوریدش اشتباه بگیرید. ریکی به شما اجازه نمی ده از زندگی فرار کنید و از اون طرف همه ترسها و مشکلات شما رو هم یه دفعه ای از بین نمی بره. همسویی ریکی بلافاصله کار و خونه و همسر مناسب براتون پیدا نمی کنه و هیچ تضمینی هم نیست که مریض نشین.

ریکی به شما یه اصول زندگی می ده که اصول ریکی هستند (یه سری اصول اخلاقی ساده، کلی و مهم) و ریکی به شما یه اتصال دائمی به انرژی می ده تا هر موقع که خواستید از اون استفاده کنید. انرژی که در ترکیب با مدیتیشنهای ریکی کمکتون می کنه بفهمید کی هستید و کی می تونید باشید.

پس از دریافت همسویی (توانمندسازی) ریکی، شما به طور کامل و ابدی به منبع ریکی متصل می شوید. می تونید درمان خود را شروع کنید و یا به هر موجود دیگری ریکی بدهید.

ریکی ساده ترین و در عین حال عمیقترین روش دگرگون کننده زندگی است که شفا، برکت و موهبتهای الهی رو به همراه می یاره. انرژی که همیشه در جهت خوبی کار می کنه و همیشه ساده ترینه.

ریکی به مفهومی که در اینجا از اون نام برده می شه، هم یک هنر شفا و طب مکمل/جایگزین است و هم یک روش و مسیر پیشرفت معنوی است. برخی فقط روی یکی از این دو مورد تمرکز می کنند به گونه ای که بعضیها اون رو فقط به عنوان یک روش انرژی درمانی و بعضی هم اون رو فقط به عنوان یک راه معنوی تدریس می کنند که شکی نیست هر دو و هر کدام از آنها ریکی است. در غرب و جا هایی که ریکی از غرب وارد آنها شده (تقریباً همه کشورها) به ریکی بیشتر به عنوان یک روش انرژی درمانی نگاه می شه. این مهمه که بدونین که درمان بیماریها یک اثر جانبی ریکی است و نه هدف ریکی اما به نظر می یاد که امروزه ریکی به عنوان یک طب مکمل-جایگزین به شدت مورد توجه واقع شده و از اون استفاده عملی می شه چون از دید حسابگرانه شرکتهای بیمه هم اگه بشه با روشی مثل ریکی هزینه دارو و طول درمان و طول مدت بستری (که رابطه مستقیم با هزینه اش داره!) رو کم کرد، هر چیزی حتی اگه فلسفش و روش کارش هم درک نشه و فقط از نظر آماری جواب بده ایده آل به شمار می ره!

تحقیقات پزشکی نشون می دن که استفاده از ریکی فشار خون رو پایین می یاره، استرس رو کم می کنه، آرامش می ده، اثرات جانبی ناخواسته داروها رو کاهش می ده و قدرت اونها رو افزایش می ده به طوری که طول دوره درمان کاهش پیدا می کنه. امروزه ریکی در اتاقهای اورژانس و اتاقهای عمل بیمارستانها هم مورد استفاده قرار می گیره و برای درمان ایدز، سرطان، درد و بسیاری از سندرمها و بیماریهای گوناگون صعب العلاج به عنوان درمان جایگزین یا مکمل به کار برده می شه. از همه مهمتر به عنوان یه پیشگیری عالی و نیز درمان بیماری حتی قبل از اونیکه علائمش ظاهرش بشن مورد استفاده قرار می گیره.

ریکی علاوه بر افزایش سطح انرژی فردی و سطح سلامتی و کمک به تعادل چاکراها باعث افزایش خلاقیت، اعتماد به نفس، شادابی و آرامش شما می شه.

ریکی در تمام سطوح از جمله سطوح مختلف جسمی، ذهنی، روحی و احساسی کار می کنه و به نظر می یاد شبیه اما امروزتر همون چیزیه که از گذشته در اسلام، مسیحیت، بودیسم، شینتویسم و هندویسم، ورزشهای رزمی و... به کار می رفته.

ریکی توانایی حس انرژی رو هم به شدت بالا می بره و هرچی بیشتر با ریکی و به طور کلی انرژیها آشنا بشید درک یه سری فلسفه

برای نیایش و مقدمات نماز هم آسونتر می شه و تمرکز و حس بهتری در نماز و مراقبه ها به دست می یارید.

ریکی بر خلاف اکثر چیزایی که تا حالا یاد گرفتین بر مبنای آموزش دانشگاهی یا اینکه چقدر باهوش/خلاق/مصمم/روحانی/خوب/پاک یا صفاتی مثل اونا که احساس می کنید به انرژی درمانگر باید داشته باشه یا حتی تعداد کلاسهای که گذرانده اید و تعداد مدرکهای که به دیوار اتاق زدين نيست بلکه صرفاً از طریق روال ساده ای که به اون Attunement (همسویی) یا Empowerment (توانمندسازی) گفته می شه به شما منتقل می شه. همسویی برای هر انسانی امکان پذیره و حتی مطمئن باشید نتیجه کار درمان کسانی که سالهاست ریکی کار می کنند با شمایی که فقط چند هفته است ریکی کار می کنید تفاوت چندانی نداره! در اینجا هم مثل خیلی جاهای دیگه زندگی، "تفاوتی" که بین افراد ایجاد تفاوت می کنه در حقیقت میزان تمرین اوناست و دقیقتر بگیم تفاوت در میزان کار اونها با انرژی و به ویژه زمانی که صرف انرژی دادن به خودشون و انجام مراقبه های ساده ریکی می کنن.

ریکی مسلماً به شما کمک می کنه و سعی می کنه اون چیزی که به صلاحتون براتون پیش بیاد تا درسایی که براتون لازمه رو بگیرید. ریکی فقط در جهت خیر عمل می کنه و ممکنه برای گرفتن این درسها بیمار شدن یا خوب نشدن فعلی بیماریتون لازم باشه.

با ریکی هیچ نتیجه ای تضمین نمی شه جز اینکه فقط در جهت خیر شما کار می کنه. اگه می خواید وارد ریکی بشید یا حتی اونرو به عنوان انرژی درمانی دریافت کنید، اول مسؤولیت پیشرفت شخصیتون رو بپذیرید! بخواید که رشد کنید و اصول ریکی رو بخونید و تکرار کنید!

در نگارش این کتاب معمولاً پیش نمی یاد که مستقیماً جملاتی رو از جایی نقل می کنم اما دید من و برداشتهای من از ریکی مدیون اساتید بسیاری است که حضوری یا غیر حضوری از اطلاعات و توانمندیهایشان استفاده کردم. اساتیدی که با هم تبادل انرژی و اطلاعات داشته ایم، سوالاتم رو با صبر و دقت پاسخ گفته اند و یا حتی فقط از طریق خوندن کتابهاشون از اونها استفاده کردم اسم بعضیهاشون رو اینجا می یارم هم به نیت تشکر، هم به نیت سر نخ برای دوستانی که به دنبال تحقیق بیشتر هستند.

بخصوص لازم می دونم از استاد Sile و استاد Tina Johnson از اساتید GRR که در پاسخ دادن به سوالات مفصل من از طریق ایمیل صرف وقت کرده اند و اولین اساتید مرحله استادی من بودن، از استاد Peggy

Zeramby ریاست انستیتو Lightarian که من رو به عنوان اولین استاد رسمی سبکهای Lightarian در ایران پذیرفتن، از استاد Vincent Amador که قسمت عمده بینشمن رو مدیون ایشونم، از استاد Allison Dahlhaus بنیانگذار سبک SFR و ریاست انجمن بین المللی شفاگران طبیعی که راهنمای ریکی ایشون در سبک اصلی اوسویی ریکی و نیز SFR راهنمای من بود، استاد Serge که ضمن استفاده از مطالبشون منو با Satya-Gaura هم همسو کرده اند، استاد Kathy McConnell که استاد LightOrion Reiki من هستند، استاد Adrien Amadeo که StarFire رو از ایشون آموختم، استاد Linda Taylor که استاد Lightarian™ Reiki و Lightarian™ AngelLinks من بودند، استاد حورایی که گذراندن کلاس ایشون در زمان دبیرستان و کتابهایی که ایشون معرفی کردن در آغاز راه امروز نقش بسزایی داشت، دکتر نیک بین که من رو با فلسفه و میانی بسیاری از سبکهای طب جایگزین و مکمل آشنا کردند و دوره یکساله ایشون به نوعی مقدمه ای برای ورود من به ریکی بود، از آقای رامز که منو با Qigong آشنا کردند و اصولی در کمک به شفا رو از ایشون آموختم، از دکتر ساعتچی که اولین استاد ریکی من بودند، از خانم محمودی که در کلاسهاشون من رو با دیدگاه روانشناسی مبتنی بر اسطوره آشنا کردند و از دکتر معینی متشکرم. (لازم به ذکره که این تشکر من به هیچ عنوان به این معنی که اون اساتید من یا نوشته های من رو تایید می کنند نیست و مسؤولیتی برای آنها ایجاد نمی کنه) و همچنین از تمام اساتید و همراهانم در کلوپهای مختلف اینترنتی (کلوپهای PersianReiki و بخصوص کلوپهای ریکی روی یاهو و Network45) و نویسندگان کتابهایی که به من دید و دانش دادن و از همه مهمتر از شاگردانم چه اونهایی که از راه دور و اینترنتی ریکی رو با من گذروندن و چه دوستانی که در شش دوره کلاسهای مؤسسه بانیان رشد یا دوره های شما در فرمانیه حضور داشتند و همچنین حاضران در حلقه های ریکی سپاسگزاری کنم.

این کتاب در حال حاضر برای ریکی مرحله اول یعنی Shoden نوشته شده و شامل قسمت‌های مختلفی به ویژه معرفی و بیان معنای لغوی ریکی، تاریخچه ریکی، شرحی بر اصول ریکی، روشها و حالت‌های انرژی دادن به خود و دیگران، معرفی و اطلاعاتی درباره چاکراها، روش دریافت همسویی از راه دور و توضیح درباره کارهایی که در حین همسویی انجام می شود، مدیتیشن ساده و مدیتیشن اصلی ریکی و آنچه که یک کارورز ریکی به آن نیازمند است می باشد.

فقط با خواندن این کتاب و انجام تمرینهای اون بعد از دریافت همسویی، شما می تونین به خودتون و هر موجودی مثل همه کسانی که کلاس ریکی ۱ رو گذروندن انرژی بدین و خودتون انرو حس و تجربه کنین بدون اینکه نیاز باشه کسی به شما انرژی بده (اینکه همسویی رو چطور درخواست کنین هم در کتاب آورده شده).

اما چی رو توی این راهنما پیدا نمی کنید؟ اینکه چه فراز و نشیبهایی در مسیر سفر و زندگی ریکی شما وجود خواهد داشت. هر مسیر معنوی برای هر فردی به یک شکله. مقایسه کردن ریکی شما با من یا دیگران اصولاً مقایسه نادرستیه اونقدر که حتی حسهای ما در هنگام ارسال یا دریافت انرژی یا همسویی یکی نخواهد بود. مطمئن باش که همه پاسخهایی رو که نیاز داری در تو وجود داره و با کمی کمک ما و خیلی کمک ریکی به راحتی می تونی از پس همه پیچ و خمهای سفر معنویت به درون بر بیای. سفر ریکی هم شبیه کاشتن یک درخته. بذرش رو همراه با همسویی کاشتیم و حالا اون به توجه، تفکر و رسیدگی شما نیاز داره. زحمت و رسیدگی مداوم نیازه تا اون به باروری برسه و میوه بده. اینجا هم میزان تلاش شما روی نتیجه مؤثره اما فراموش نکنید که بخش مهمی از کاشتن درخت، صبر برای رشد اون دونه است و عجله و انتظار نتیجه آنی دور از قانون طبیعتیه اگرچه همیشه معجزات آماده اتفاق افتادند.

اگه هنوز این کارو نکردید، همین الان دفترچه ریکی خودتون رو آماده کنید بهتره یه دفتر قشنگ باشه که دوست داشته باشین توش بنویسید. این دفتر مهمتر از همه، احساسها و خوابها و تغییرات شما در یکماه آینده رو ثبت می کنه. هر روز به سراغش می رین و توش می نویسین. اما کارتون آخر ماه باهاش تموم نمی شه، براتون می مونه و هر موقع که خواستید توش می نویسید. این کمک می کنه وقتی دارین تو مسیر جلو می رین خودتون رو مقایسه کنین. هر روز از صبح که برمی خیزید تا شب که به خواب می رین با آموزشها و نشانه های زیادی در طبیعت، مردم و اتفاقات سروکار دارید که نوشتن اونا در مدتی طولانیتر هم می تونه خیلی مفید باشه.

در پایان می خوام دو - سه تا کتاب بهتون معرفی کنم که هر موقع احساس کردین کتابه می خوادتون برین سراغش: داستان "جادوگر شهر از"، کتاب "از دولت عشق" نوشته "کاترین پاندر"، کتاب "پیشگویی آسمانی" نوشته "جیمز ردفیلد"، کتاب "یگانه" نوشته ریچارد باخ و کتاب "آخرین راز شاد زیستن" نوشته "اندرو متیوس". البته لازمه بگم که اینها هیچکدوم مستقیماً به ریکی مربوط نمی شن.

در نثر این کتاب به عمد ترکیبی از نثر عامیانه و کتابی به کار رفته که اگر با کتاب راحت برخورد کنین می تونه کمک کنه راحتتر مطالب نوشته شده در اون رو درک کنین ضمن اینکه مفاهیم پیچیده تری هم در لا به لای جملات اون پنهانه که در وقتی بعد از مدتی کار کردن با ریکی دوباره کتاب رو مرور می کنین برای شما آشکارتر می شه.

اصول مشترک طبهای مکمل/جایگزین

در اصطلاح امروز، به هر روشی بجز پزشکی رایج که در بهبود بیماریها مؤثر باشد طب مکمل/جایگزین گفته می شود. اصطلاح طب مکمل (Complementary medicine) بیشتر به آنهایی گفته می شود که همراه با پزشکی رایج در جهت کاهش اثرات جانبی داروها و افزایش آرامش و پذیرش بیمار و کمک به شفای سریعتر به کار برده می شوند و بالعکس به روشهایی که کاملاً مستقل و جایگزین پزشکی رایج غربی می باشند طب جایگزین (Alternative medicine) می گوئیم. از این روشها احتمالاً اسم یه سرباشون رو مثل هومئوپاتی، طب سوزنی، آیورودا، طب فشاری، انرژی درمانی، طب سنتی ایرانی-اسلامی، کایروپراکتیک و خلیهای دیگه رو شنیده باشین.

ریکی هم به عنوان طب مکمل و هم طب جایگزین قابل استفاده است که ما آنرا صرفاً به عنوان طب مکمل (مکمل طب رایج یا حتی مکمل طبهای جایگزین) یاد می گیریم و به کار می بریم.

برخی از اصولی که در اغلب پزشکیهای مکمل/جایگزین مشترکند عبارتند از:

۱. اعتقاد به قابلیتهای درمانی طبیعت و بدن

روشهای درمانی عمدتاً فقط به بدن کمک می کنن که خودش، خودش رو شفا بده و واقعیت اینه که توان بدن در این مورد گاهی خیلی بیشتر از اونیه که به نظر می یاد. اکثر روشهای مکمل/جایگزین به نوعی به بدن کمک می کنن یا فرآیند خاصی رو در بدن فعال می کنن تا بدن ما بتونه سلامتی خودش رو بازیابی کنه. مثلاً در طب سوزنی همه می دونیم که سوزن رو با هدف سوراخ کردن قسمتی از بدن که مشکل داره نمی زنن بلکه اونو با این هدف می زنن که با تحریک یک سیستم، بدن مشکلی رو که در مسیر طبیعی به وجود اومده برطرف کنه.

۲. نیاز به شفا در کلیت بدن نه یک نقطه / مشخص بودن بیماری در سایر نقاط

ممکنه یه قسمت از بدن درد بکنه و علامت بده اما شاید اون تنها نقطه نیازمند درمان نباشه و یا برای درمان اون نقطه لازم باشه روی قسمت‌های دیگه بدن هم کار بشه. همچنین ممکنه با نگاه به نقاطی مثل چشم، لب، گوش و.. یا آزمایش اونا بشه به بیماری در سایر نقاط هم پی برد.

در مجموع این موضوع یه موقعی اونقدر مسلم بوده که وقتی می خواستن راجع به آدما بگن تشبیه گفتن که: "چو عضوی به درد آورد روزگار، دگر عضوها را نماند قرار"

۳. بیماری حاد یه پیامی داره / تو بیماری مزمن فرد ممکنه به بیماریش چسبیده باشه

عوامل بیماریزا همیشه همه جا هستن، سلولهای سرطانی در بدن دائماً به وجود می آیند اما سامانه ایمنی و دفاعی بدن از عهده آنها بر می آید. تا حالا فکر کردین چرا بدن یه موقعی تصمیم می گیره از عهده اونا بر نیاد؟

درست شنیدین! ممکنه یکی ناخودآگاه به یه بیماری بچسبه! ممکنه تو ناخودآگاهش بگه اگه یه روز من دستم و سرم درد نکنه همه از کجا بفهمن من چقدر بیچارمو کار می کنم.. یکی دیگه ممکنه بگه اگه من این مرضا رو نداشته باشم، پای تلفن از چی درد دل کنم.. یکی ممکنه به توجهی که الان به خاطر بیماری به اون می شه عادت کنه و احساس کنه اگه خوب بشه اون توجه رو از دست می ده.. یکی دیگه.. پس سعی کنین بینین بیماری چه فوایدی داره که ممکنه بهشون چسبیده باشین!

۴. امکان پیشگیری حتی قبل از ظاهر شدن اولین نشانه های قابل تشخیص بیماری

۵. عدم امکان پیش بینی دقیق مدت زمانی که طول می کشد تا شفا حاصل شود

و نکات دیگه ای که در اینجا بحثشون نیاز نیست.

حالا که این بحثها رو باز کردیم، دوست دارم به موضوع کوچیک رو که اخیراً زیاد تو تبلیغات بیان می شه براتون باز کنم. بذارین از اینجا شروع کنم.. تا حالا شده یکی بهتون بگه طب سوزنی خیلی مؤثره ولی وقتی راجع به خطرات درمان اشتباهش پرسین بگه اینکه فقط به سوزنه و خطری نداره؟ یا تو هومئوپتی بگه این دارو بسیار قویه و درمان می کنه اما اگه از خطرات درمان اشتباه پرسین بگه اینکه آبه و خطری نداره؟ انشاءالله که برخورد نداشتین چون افراد متخصص این رشته ها همچین بیانی ندارن با این حال همیشه یادتون باشه اگه در درمان شما فردی داره تصمیم می گیره و روشی داره که می تونه مؤثر باشه، حتماً استفاده نادرست از اون مثل استفاده خودسرانه یا مراجعه به افرادی که صلاحیت اونرو ندارن می تونه به همون اندازه مضر باشه. مهمه بدونین که ضرر استفاده خودسرانه یا اشتباه بعضی از طبهای مکمل/جایگزین می تونه خیلی بیشتر از پزشکی رایج باشه. مثلاً به استفاده نادرست از طب سوزنی یا هومئوپاتی ممکنه باعث مشکلات ذهنی، عاطفی یا روانی هم بشه یا حتی یکی دو سال بعد به مشکل مهمی برای اون پیش بیاد.

اینو هم بگم، هر چند خودتون حدس می زنین: احتمالاً اخیراً زیاد می شنوین که بعضی داروها یا لوازم آرایشی رو بهتون می گن به صرف گیاهی بودن بی خطره در حالیکه گیاهی بودن به هیچ عنوان به معنای بی خطر بودن نیست. برای اینکه بدونیم گیاههای سمی وجود دارن لازم نیست یک گیاه شناس باشیم. از طرف دیگه خیلی از داروهای پزشکی رایج همون داروهای گیاهی هستنند و از عصاره های گیاهان با روشهای بهتر و اندازه گیری صحیحتری آماده می شن. حتی ممکنه به گیاه دارویی که در چند نقطه مختلف کشت می شه، در نقاط مختلف غلظتهای مختلفی از مواد دارویی داشته باشه و در نتیجه انتخاب مقدار مناسب همیشه هم کار آسونی نیست. گیاهی بودن ممکنه تو بعضی موارد ترجیح داشته باشه اما نه تنها دلیل بی ضرر بودن نمی شه بلکه حتی دلیل کمتر بودن اثرات جانبی هم نمی شه. پس اینجا هم باید فردی که شناخت کافی از بیماری و گیاه داره مقدار مناسب از نوع مناسب رو به شما ارائه کنه.

امام علی علیه السلام: چه بسا که دارویی خود درد و بیماری باشد و دردی که دارو و درمان باشد.

بحث مهم حقوقی

مهم است بدانید که پزشکی رایج غربی حق انحصاری استفاده از برخی کلمات را (چه این کار عادلانه یا غیر عادلانه بوده باشد) به دست آورده است و از آنها مانند یک نام ثبت شده تجاری نگهداری می کند.

واضحتر بگم، همونطور که شما نمی تونین اسم محصول جدیدتون رو "کوکاکولا" بگذارید، چون این کار به تجارت اون شرکت لطمه می زنه و در نتیجه اون اسم رو ثبت کرده تا اگه کسی خواست از این اسم استفاده کنه بتونه ارزش شکایت کنه، پزشکی دانشگاهی غربی هم کلمات خودش رو ثبت کرده تا فقط کسانی که اون تأیید می کنه بتونن ازشون استفاده کنن و شما همونطور که از کلمه "کوکاکولا" نمی تونین استفاده کنین، از کلمات "درمان"، "دارو"، "تجویز"، "تشخیص بیماری" و مانند اونها هم نمی تونین استفاده کنین و این موضوع منحصر به ایران هم نیست پس در انتخاب واژه هاتون دقت کنین. شما نمی تونین از واژه درمان یا Cure استفاده کنین ولی از شفا یا Heal می تونین استفاده کنین هرچند که با بی نظمی قانونی موجود در ایران بهتره از "کمک به شفا" استفاده کنین و حتی من توصیه می کنم که با وضع فعلی از اونم استفاده نکنین!

خب طبیعتاً می پرسین که پس چی بگیم؟ پیشنهاد می کنم خودتون تحقیق کنین و با وکلا مشورت کنین اما از جملاتی مثل "ریکی با کمک به ایجاد و افزایش آرامش و روحیه مثبت و کمک به بدن در شفا دادن خودش می تونه کمک کنه" تا حد خوبی می شه استفاده کرد هرچند که من هیچ مسؤولیتی در این زمینه نمی پذیرم.

به دوستانی که در خارج از کشور هستن هم Accrediation به عنوان Minister رو توصیه می کنم که در این زمینه می تونن با من مشورت کنن.

معنای لغوی ریکی

$$\text{ReiKi} = \text{Rei} + \text{Ki}$$

ریکی از دو کلمه ژاپنی (اگرچه اصل کاراکترش چینی) Rei به معنای "کیهانی"، "جهانی"، "کائناتی" و Ki به معنای روح و انرژی (نیروی) حیاتی (معادل "چی" در طب سوزنی چینی، "پرانا" در یوگا و "نا" یا "رمق" در طب سنتی ایرانی) که به طور بینهایت و برای همه در سراسر کره زمین در دسترسه تشکیل شده.

پس به عبارتی می شه کلمه ریکی رو انرژی حیاتی جهانی (Universal life force) ترجمه کرد و یا آنطور که برخی می گویند "انرژی نیروی حیاتی که زندگی را می سازد". این دو حرف ژاپنی در کنار هم مفهوم یکی شدن روح و انرژی ما با روح و انرژی جهانی رو می رسونه.

اصطلاح ریکی علاوه بر مفهوم انرژی حیاتی جهانی که تمام اطراف ما رو گرفته و یکی شدن با اون، برای خود روش استفاده از اونهم به کار می ره و وقتی که شما می گید اومدید ریکی رو یاد بگیرین این معنی رو در نظر دارین و نباید این دو کاربرد رو زیاد با هم اشتباه گرفت.

از آنجایی که علم بر اندازه گیری‌های عینی تاکید دارد و مشاهدات شخصی را تا جای ممکن کنار می‌گذارد، بیایید بدون در نظر گرفتن این دیدگاه خودمان ریکی را مشاهده و احساس کنیم. به این معنی که قدرت درک و شفا دادن در دستان خودمان باشد. اگر چه نمی‌خواهم بگویم اندازه گیری علمی انرژی کاری غیر ممکن است و لازم است اضافه کنم که همین حالا نه تنها نزد انرژی درمانگران بلکه در کلینیک‌هایی از جمله کلینیک طب مکمل بیمارستان میلاد تهران نیز دوستان و اساتید من با دستگاه‌های امروزی به عکسبرداری از هاله و اندازه گیری سطح انرژی مشغولند. وقتی توجه خود را به نقطه ای از بدن خودتان معطوف می‌کنید، احساس می‌کنید که فقط آگاهی شما نیست که روی آن نقطه متمرکز شده است. اتفاق دیگری در این بین می‌افتد. انرژی در آن ناحیه جا به جا می‌شود. می‌شود آن را اندازه گیری کرد؛ دمای نقطه‌ای که روی آن تمرکز کرده‌اید بالا می‌رود. چینی‌ها می‌گویند که "چی" (انرژی) به دنبال "یی" می‌گردد، و "یی" ذهن، مقصود و توجه شما است.

این حقیقت که آگاهی در مورد انرژی در گذشته خیلی دور به وجود آمده است، در رابطه با چیزهایی است که مردم به آنها توجه می‌کنند. در دنیای مدرن، چیزهای مختلفی وجود دارند که توجه ما را به خود جلب می‌کنند: مثل تلویزیون و دیگر رسانه‌ها، هزاران موضوعی که در خانه یا محل کار ما وجود دارد و تبلیغات. از آنجایی که مردم باستان هیچ کدام از این سرگرمی‌ها را نداشته‌اند، قادر بودند توجه بیشتری صرف بدن خود و احساساتشان بکنند، در نتیجه بهتر قادر بودند که به انرژی توجه کنند. همچنین تکنیک‌های مدیتیشن که ایجاد شده‌اند راهی به سوی آگاهی دقیقتر از انرژی برای ما باز نموده‌اند.

چینی‌ها بر مبنای آگاهی‌شان از انرژی، تکنیک‌هایی اختراع کرده‌اند. Qigong و طب سوزنی برای سلامت بیشتر ابداع شدند و پس از آن آگاهی آن‌ها از انرژی بیشتر شد. بر مبنای آن آگاهی هنرهای رزمی نظیر Tai Chi و... را ابداع کردند. از طرف دیگر در هند چاکراها و سیستم پیچیده انرژی‌ای که آن‌ها را به یکدیگر متصل می‌کرد و از آنها حمایت می‌کرد، کشف شدند. همچنین برای استفاده از آن دانش در هند تکنیک‌هایی نظیر یوگا و مودرا ایجاد شدند. بسیاری از این تکنیک‌ها وارد کشور خودمان و دیگر کشورهای جهان شده است و با دیدگاه‌های طب سنتی ما ادغام شده است. البته این دیدگاه امروزی ماست، ممکن است یوگای بدنی واقعاً صرفاً به تقلید از نشستن حیوانات آغاز شده باشد یا از الهامات یک نفر اما به هر صورت می‌توان رابطه‌ای را بین تمام سیستم‌هایی که با انرژی کار می‌کنند اعم از اینکه متعلق به کدام نقطه دنیا هستند مشاهده کرد.

با وجود اینایی که گفتیم، به نظر می‌یاد شرایط امروز جهان هستی به ما اجازه می‌دهد بسیار ساده‌تر و راحت‌تر از گذشتگانمون به منابع انرژی متصل بشیم و هرچه افراد بیشتری سطح انرژی خود رو افزایش می‌دهند راه برای تازه واردها هموارتر می‌شه. پائولو کوئیلو از این موضوع به عنوان اینکه در زمان ما درهای بهشت به روی همه ما باز شده یاد می‌کنه. ریکی در همین دوران یعنی در زمان کودکی پدر یا پدربزرگ شما و اوایل دهه ۱۹۲۰ در اختیار انسانها قرار گرفت و از خیلی جهات یک سیستم امروزی است. کل بشر مثل یک موجود زنده است که تکامل رو طی می‌کنه و هر تحولی که در خودمون ایجاد می‌کنیم یک تاثیر هم در کل جهان هستی می‌گذاره. در واقع شاید بتونیم دلیل اینکه ما امروز ریکی رو داریم و بدون زحمت زیاد و پس از یک همسویی چند دقیقه‌ای به این توانایی می‌رسیم رو زحمت قرنهای گذشته انسانهایی که با سالها تلاش و صرف وقت و انرژی بسیار شاید با چهل سال تلاش به همین مرحله می‌رسیدن بدونیم و از اونها سپاسگزار باشیم.

به نظر می‌رسد که انرژی می‌تواند هر نوع چیزی باشد. هر چند چیزی اثری به نظر می‌رسد، اما می‌تونیم نگاه کاربردی‌تری به اون داشته باشیم و اون رو نوعی رابطه کاراً در نظر بگیریم. وقتی با دستانتان حالت خاصی از اتصال انگشتان (مودرا) را اجرا می‌کنید، یک نقطه طب فشاری چینی را فشار می‌دهید یا صوت چاکرای را زمزمه می‌کنید که انرژی را افزایش می‌دهند؛ انرژی را احساس می‌کنید. انرژی زمان مجاز است که روی نتیجه پیش‌گویی‌ها نیز اثر بگذارد. همه‌ی این رابطه‌ها بسیار کاراً هستند. ممکن است کسی راجع به علم مکانیک اطلاعی نداشته باشد، اما می‌تواند انرژی را احساس کند و با آن کار کند.

البته ما فعلاً فقط با ریکی سروکار داریم که انرژی هوشمندی است و کار ما صرفاً کانال انتقال آن بودن است. اینم بگم که الفبای کانجی به این شکل نیست که هر کلمه (کاراکتر حرف الفبا) در همه جا یک معنی رو بده و می‌شه برای ریکی عبارات دیگری هم ساخت یا تفاسیری آورد که به نظر من توجه بیش از حد به اسم و تلاش برای تفسیر در جهت زیباتر کردن ظاهری اون چندان موردی نداره اما خالی از لطف نیست که تفسیر استاد لی رند رو از کلمه ریکی ذکر کنم که اونرو به صورت "انرژی زندگی تحت هدایت معنوی" ترجمه کرده اند.

و به عنوان حسن ختام این بخش این رو اضافه کنم که ظاهراً وقتی فردی نا آشنا با ریکی معنای اون رو از خانم تاکاتا می‌پرسید، خانم تاکاتا اون رو انرژی کیهانی یا کائناتی معنا می‌کرد اما وقتی کسی از میان شاگردانشون همین سؤال رو می‌پرسید، ریکی رو انرژی الهی ترجمه می‌کردند.

تاریخچه ریکی

درباره تاریخچه ریکی داستانهای زیادی گفته شده که متأسفانه بسیاری از آنها داستانهای بی پایه و اساس بوده اند که با خوندن این داستان بیشتر متوجه چون و چرایی اون می شین. اونچه در اینجا گفته می شه مستندترین اطلاعاتی است که من تونستم با تطبیق اطلاعات مختلف ارائه کنم. یه نکته مهم که اینجا باید بگم اینه که شما به محض اینکه شروع به تحقیقات کنید با اطلاعات زیادی رو به رو می شین که بعضیهای صحیح و بعضیهای دیگشون (به طور عمدی یا غیر عمدی) ناصحیحند.

بهترین راه تحقیق، جستجو درباره منبع اصلی اون اطلاعاته. اطلاعات نادرست معمولاً منبعش رو الهامات شخصی افراد می دونن و کاملاً هم ضد و نقیض! مثلاً خلیپهاشون ادعا می کنند که مطمئنند ریکی قبل از دکتر اوسویی هم وجود داشته که جالبیه موضوع اینه که هر کی از این دوستان یه منبع براش می گه مثلاً یه نفر ادعا می کنه ریکی از تبت اومده، یکی می گه از مصر، یکی می گه از شهر گم شده آتلانتیس، یکی می گه از آدم فضاییها و... اما من توصیه نمی کنم که به این شکل به دنبال این گونه مطالب برید (هرچند باز اگه بخوایم از بین اونا انتخاب کنیم فکر کنم ایده آدم فضاییها بامزه تر باشه) و واقعاً هم فکر نمی کنم برای امروز ما فرقی بکنه که استاد اوسویی بنیانگزار ریکی بوده باشن یا اونرو دوباره کشف کرده باشن یا اصلاً از یه نفر دیگه یاد گرفته باشن برای همین توی این تاریخچه ما از این جور اطلاعات یا از الهامات شخصی من چندان خبری نیست و سعی کرده ام در داستان و تاریخچه ریکی تا حد امکان از مطالب کاملاً مستند استفاده کنم.

"...فقط یک نکته هست و اون اینه که من سعی کنم خیال خودم رو از خیال شما ارزشمندتر بدونم و جلوه بدم یا به خیال خودم رنگ واقعیت بزنم و خیال شما را مصرانه خیال بنامم. این روش بسیار خوبی برای شروع دعوا و مجادله های طولانی و بیهوده است، اگر دنبال دعوا و مجادله های طولانی می گردید توصیه می کنم این روش رو امتحان کنید."
منبع: <http://diuvaneh.blogfa.com>

و اما بریم سراغ داستان تاریخچه ریکی. استاد اوسویی (تاریخ حیات: ۱۵ آگوست ۱۸۶۵ تا ۹ مارس ۱۹۲۶) در استان گیفو ژاپن (احتمالاً در یکی از روستاهای Taniai اطراف Nogoya جدید) به دنیا آمد. درباره ایشان اطلاعات دقیقی با جزئیات در دست نیست اما از چیزهایی که درباره او مشخص است آن است که فردی سخت کوش و یک بودیست ژاپنی بوده است. (امروزه می دانیم که داستانهایی مانند مسیحی شدن استاد اوسویی و داستان تحقیق درباره روش شفای حضرت مسیح (ع) در پاسخ به شاگردانش نادرستند و اتفاق نیفتاده اند.)

چیزی که می دانیم این است که او در سنین جوانی به یادگیری Kiko، نسخه ژاپنی Qi gong (چی کنگ را می توان یکی از باستانی ترین روشهای طب مکمل/جایگزین و طب انرژی به شمار آورد)، در یک معبد بودایی Tendai واقع در کوه Kurama مشغول بوده است و این تفکر در ذهن دکتر اوسویی پیش آمده که آیا می شود بدون استفاده از روش Kiko کسی را شفا داد یا خیر به این معنی که لازم نباشد هربار خودش را از انرژی شارژ کند و بعد در زمان انرژی دادن آن شارژ مصرف و انرژی خودش کم شده باشد و مجبور باشد دائماً خود را شارژ کند. همچنین می دانیم که برای رسیدن به سطح خوبی از توان درمان با چی کنگ معمولاً حداقل ۲ تا ۴ سال تمرین مورد نیاز است.

گفته می شه که دکتر اوسویی به عنوان منشی در موسسه سلامت و رفاه Shinpei Goto مشغول به کار شد و عاقبت به پست ریاست سازمان رسید.

پس از آن دکتر گوتو (که اوسویی در مؤسسه وی بود) به عنوان شهردار توکیو انتخاب شد. رابطه ای که در زمان منشیگری دکتر اوسویی بین او و دکتر گوتو شکل گرفته بود، بعدها زمانی که دکتر اوسویی حرفه خود را در پیش گرفت به او کمک شایانی کرد ولی احتمالاً با رو به افول گذاشتن آن شغل بود که اوسویی ترک دنیا کرد و تبدیل به یک راهب بودایی شد. او خودش را وقف آموزش و مطالعه کرد.

مطلب مسلم دیگر این است که اوسویی در جستجوی پاسخهای خود هدایت شد که روزه ۲۱ روزه ای را بالای کوه کوراما داشته باشد. این کوه مکانی بود که اوسویی پیش از این هم در آنجا روزه گرفته بود و عبادت و مدیتیشن در آن در سبک مذهبی که اوسویی پیرو آن بود امری معمول به شمار می رفت. این بار هم اوسویی هدایت شده بود که پاسخ را در این تمرین مذهبی خواهد یافت.

اوسویی در حدود سال ۱۹۲۲ روزی به نیت ۲۱ روز روزه به کوه کوراما (Kurama) رفت و ظاهراً روز آخر انرژی زیادی رو در بالای سر و پیشانی خود حس کرد که اگرچه ابتدا اون رو ترسوند ولی وقتی اونرو پذیرفت تبدیل به اشراقی شد که شدت انرژی اونرو لحظاتی از خود بی خود کرد. گفته می شه استاد اوسویی موقعی که برای روزه به بالای کوه رفت ۲۱ سنگریزه جمع کرد و هر روزی که سپری می شد، یکی از اونارو کنار می گذاشت تا حساب روزها رو داشته باشه. تا روز بیست و یکم اتفاق ویژه ای نیفتاد تا اینکه در روز بیست و یکم ناگهان احساس کرد نور و انرژی قدرتمندی داره از دور به سمت او می یاد. اولین واکنش طبیعی او کنار کشیدن سرش از مسیر آن بود اما تا خواست این کارو بکنه به یاد آورد که تمام این روزها را منتظر چنین چیزی بوده است و نور رو پذیرفت. در آن هنگام بود که شدت انرژی استاد رو از خود بی خود کرد.

اوسویی پس از به هوش اومدن و در بازگشت از کوه متوجه توانایی ویژه و متفاوت خود در درمان شد احتمالاً به این صورت که پاش به سنگی می گیره و وقتی ناخودآگاه دستش رو روی پا می بره احساس می کنه که به سرعت و متفاوت با روشایی که کار کرده بوده پاش خوب می شه و دو سه مورد دیگه از این نوع اتفاقات می افتن تا استاد اوسویی مطمئن می شن که قدرت شفادهی متفاوتی پیدا کردن. دکتر اوسویی با درک قدرت عظیمی که وارد بدنشون می شد فهمیدند که بالاخره می تونن افراد را شفا بدهند بدون اینکه انرژی خودشون کاهش پیدا کنه.

دکتر اوسویی بعد از اینکه انرژی ریکی رو روی خود و خونوادش به کار می بره و بیشتر با اون آشنا می شه تصمیم می گیره اونرو با دیگران هم شریک بشه. این مورد شروع از خود و خونواده رو در خیلی از سبکها و روشهای عرفانی از جمله در دین مبین اسلام هم می بینیم که خود بحث جالبی است و تفکر در این مورد خوبه.

در سال ۱۹۲۲ اوسویی به توکیو رفت و برای گسترش ریکی، کلینیکی به نام انجمن شفا بخشی ریکی اوسوئی افتتاح کرد. او همچنین کلینیک دیگری نزدیک Meiji Shrine در مرکز توکیو افتتاح کرد که در آنجا کلاسهای آموزش ریکی برگزار می نمود.

لازم به ذکره که خیلی جاها از جمله در این نوشته لفظ "دکتر" رو برای استاد اوسویی دیدین و می بینین. لازمه یادآوری کنم که این لفظ صرفاً به نوعی برای احترام به ایشون گفته می شه و هیچ معنای خاصی بجز احترام به ایشون نداره.

استاد اوسویی از آن پس دانش و تواناییش رو در راه درمان بیماران و آموزش ریکی به دیگران به کار می برد. در سال ۱۹۲۴ زمین لرزه Kanto ژاپن را ویران کرد. بیش از ۱۴۰,۰۰۰ نفر در این زمین لرزه جان خود را از دست دادند، هزاران نفر از پی ویرانی زمین لرزه و آتش سوزی پس از آن بی‌خانمان شده و افراد بسیار زیادی مجروح شدند. دکتر اوسویی و شاگردانش به طور شبانه روزی به افراد مجروح و متشنج کمک می‌کردند. این حرکت در زمان زمین لرزه باعث ایجاد افسانه‌ای در مورد کار کردن وی در خانه فقیران و گدایان شد که صرفاً کاربرد آموزشی داره امروزه هم نقل می‌شود. در سال ۱۹۲۵ کلینیک‌های بیشتری در Nakana ی توکیو باز شدند و دکتر اوسویی شروع به سفر به سراسر ژاپن و ترویج و آموزش ریکی کرد. پس از زمین لرزه Kant افراد زیادی تا سال‌ها بعد کماکان نیاز به کمک و درمان داشتند. در طول این مدت دکتر اوسویی بیش از ۲۰۰۰ دانش آموز و ۱۶ معلم ریکی تربیت کرد. به خاطر خدمات شایسته او در آن دوره، جایزه Kan San از طرف دولت ژاپن به وی اهدا گردید.



دکتر میکائو اوسویی

دکتر اوسویی هرگز نمی خواست که ریکی به صورت یک تمرین تجملاتی، یا تحت کنترل و نظارت گروهی خاص در بیاید. او می خواست ریکی برای هر فردی قابل یادگیری باشد و در سراسر جهان گسترش یابد. همچنین اعتقاد داشت که ریکی راهی است که هر کسی از طریق آن می تواند به منابع الهی متصل شود و هر چه مردم بیشتر با آن آشنا شوند افراد بیشتری برای ساختن دنیایی بهتر با یکدیگر همکاری می شوند.

اما به نظر می رسد که بعد از مرگ دکتر اوسویی این عقیده برای مدتی از اذهان مردم دور شد. ولی به لطف خدا و با تلاش معلمان جدید ریکی در سالهای اخیر که بدون توجه به مقام و منافع مادی، خود را وقف آموزش ریکی کرده اند، ایده دکتر اوسویی دوباره احیا شده است.

فلسفه استاد این بود که افراد رو همسو کنه و گفته می شه که معمولاً هر کی برای شفا به استاد مراجعه می کرده همسووی دریافت می کرده تا خودش مسؤولیت شفای خودش رو بر عهده بگیره.



سنگ یادبود اوسویی

شواهد نشون می ده که استاد اصراری بر دریافت پول یا هدیه ای در ازای کارهای خود نداشته اما هدایا را رد نمی کرده است. او به سراسر ژاپن سفر می کرده است و در زمان خود به بیش از ۲۰۰۰ نفر ریکی را آموزش داده بود و همانطور که گفته شد حدود ۱۶ نفر رو به درجه استادی رسانده بود که پس از آن هم هزاران نفر ریکی رو از آنها آموختند.



یادبود نوع پرستی و خیرخواهی دکتر اوسویی بنیانگذار ریکی
"Reihou Chousu Usui Sensei Kudoko No Hi"

شاگردان استاد اوسویی پیش از رسیدن به مرحله درمانگری با ریکی یا استادی ریکی مدتی در کلینیک او کار می کردند یا بهتر بگوییم به اصطلاح خودمان شاگردی می کردند که این امر باعث می شد اول با فرهنگ درمانگری و استادی ریکی آشنا شوند و سپس درمانگر یا استاد شوند که این امر این روزها کمتر در دسترس است.

یکی از افرادی که از استاد اوسویی ریکی را آموزش دیده بود چوجیرو هایاشی (متولد ۱۸۷۸) بود. پس از مرگ دکتر اوسویی در سال ۱۹۲۶، یکی از شاگردانش به نام استاد اوشیدا ریاست انجمن ریکی و مسئولیت ساخت یادمان اوسویی و نگهداری از آنرا بر عهده گرفت اما کسی که در خارج از ژاپن پس از اوسویی معروف شد استاد هایاشی بود.



دکتر چوجیرو هایاشی

استاد هایاشی افسر نیروی دریایی امپراتوری ژاپن بود. او علاوه بر داشتن درجه کاپیتانی، دکتر نیروی دریایی نیز بود. دکتر هایاشی آموزش ریکی خود را در سال ۱۹۲۵ در سن ۴۷ سالگی با دکتر اوسویی آغاز کرد و اعتقاد داشت که جزو آخرین گروه شاگردانی بوده است که آموزش ریکی را مستقیماً از خود دکتر اوسویی دریافت کرده اند.

ظاهراً بسیار غیر عادی است که یک فرد نظامی تحت آموزشی روحانی قرار بگیرد و این امر ممکن است بدین خاطر باشد که دکتر اوسویی در مدتی که در پایگاه دریایی کار میکرده است اصرار زیادی به آموزش این تکنیک به افسرها داشته است. گفته میشود که دکتر هایاشی به ظاهر روحانی ریکی علاقه مند نبوده و به جنبه کاربردی آن توجه بیشتری داشته است، و به همین دلیل ممکن است آموزشات وی به شاگردانش بازتابی از گرایش شخصی خود او باشد بدین صورت که بخش درمانی ریکی از نظر ایشان در اولویت اول بوده باشد.

بعد از اینکه کارآموزی دکتر هایاشی به اتمام رسید، او کلینیک خود را به نام "موسسه ریکی هایاشی" در توکیو تاسیس کرد. بر طبق تعالیم ژاپنی، به این دلیل که او ریکی را به شیوه خاص خود تدریس می کرد، نام آن را تغییر داد تا آن را تحت تاثیر اعتبار یا روش های دکتر اوسویی قرار نداده باشد. کمی بعد از مرگ استاد اوسویی با جدا شدن از انجمن

اوسویی، سبک جدیدی به نام "هایاشی ریکی" را بنیان نهاد. بسیاری از شاگردان استاد هایاشی افسران نیروی دریایی بودند که ریکی را بیشتر برای درمان می خواستند در نتیجه "هایاشی ریکی" تمرکز بیشتری بر درمان داشت و خود استاد هایاشی دفترچه راهنمای جالبی در مورد نقاطی که باید برای درمان هر بیماری به آنها انرژی داد به عنوان راهنمای آنها فراهم کرد و همچنین با توجه به اینکه سربازان نیروی دریایی زمان اولیه کمتری را صرف یادگیری و تمرین ریکی می کردند، تغییرات جزئی در روش آموزش ایجاد شد و سنبلهها به عنوان ابزار لازمی برای همه آنها درآمد.

فرانک آرجاوا پیتر، محققى که خواهیم دید چگونه در سفر به ژاپن به روشن شدن تاریخچه ریکی بسیار کمک کرد، می گوید: چوچيرو هایاشی یکی از چندین شاگرد عالی قدر Usui Reiki Ryoho Gakkai بود که به مقام استادی رسید اما از طرف آنها اجازه نداشت در سطح استادی تدریس کند. او این قانون را در تدریس به خانم Takata زیر پا گذاشت. این طور به نظر می رسد که دکتر هایاشی برای تدریس ریکی به شیوه خود، ارتباط خود را با Usui Reiki Ryoho Gakkai قطع کرده است. بر اساس شایعات او نسبت به دایره ریکی ژاپن وفادار مانده است. به هر حال او در زمان خود شهرت زیادی داشته است و پس از این که از سمت رهبری کلینیک خود استعفا داده، بر خلاف ادعای خانم Takata، نزد همسر خود یعنی خانم Chie Hayashi به سر برده است. ما نمی دانیم که هایاشی چه زمانی Usui Reiki Ryoho Gakkai را ترک کرد اما بر اساس حقایق مسلم می دانیم که قطعاً آن را ترک کرده است. همانطور که گفتیم او نام روش خود را همچنان که در کتاب راهنمای ریکی خود نوشته است، " Hayashi Shiki Reiki" قرار داده است و نه Usui Reiki Ryoho.

چرا ممکنه تاریخچه ای که در برخی کتابها می خوانید با اونچه در اینجا نوشته شده تفاوت داشته باشه؟

اگر از کتابی استفاده کنید که نویسنده اش اونرو قبل از سال ۲۰۰۱ نوشته باشه (حتی اگه ترجمه و چاپ اون در ایران همین امسال هم صورت گرفته باشه)، احتمال زیادی وجود داره که اطلاعاتی که از سالهای ۱۹۹۹ و ۲۰۰۰ به بعد با تلاش اساتیدی چون Frank Arjava Peter که به ژاپن سفر کردند و با اساتید و کارورزان ریکی ژاپنی به گفتگو نشستند به دست آمده هنوز در اختیار نگارنده کتاب نبوده باشه و در نتیجه او هم صرفاً بر مبنای آنچه شنیده نوشته باشه. پس از کتابهای نوشته شده در سه یا چهار سال اخیر استفاده کنید یا اینکه بر روی اینترنت جستجو کنید.

می رسیم به خانم هاوایو تاکاتا (تاکاتا نام خانوادگی پدری ایشان نیست بلکه بعد از ازدواج با سائیچی تاکاتا این نام خانوادگی را دارا شد) که اصالتاً ژاپنی بود اما در جزیره ای در امریکا زندگی می کرد. خانم تاکاتا که پدرش کارگر مزرعه نیشکر بود، پس از چند سال مدرسه رو رها کرد و او هم به کار در خانه مزرعه دار پرداخت و کم کم با ارتقاء به سرپیشخدمتی رسید.

خانم تاکاتا در سال ۱۹۱۷ با حسابدار مزرعه ازدواج کرد و اونها دارای دو دختر شدند. در سال ۱۹۳۰، شوهر خانم تاکاتا به دلیل سرطان ریه درگذشت. از این به بعد خانم تاکاتا مجبور بود بیشتر کار کنه تا بتونه خونوادش رو اداره کنه و این کار شدید به مرور منجر به مشکلات زیادی از جمله مشکلات ریوی، ناراحتی گوارشی و افسردگی برای ایشان شد که در نهایت به ازکارافتادگی ایشان به دلایل عصبی منجر شد. در همین زمان خواهر ایشان درگذشت و خانم تاکاتا سفر دومنظوره ای رو با کشتی بخار به ژاپن شروع کرد. هم به این منظور که موضوع را به خانواده اش اطلاع دهد و آنها را ببیند و هم برای اینکه در کشور خودش درمان شود. پس از دیدار با خانواده اش راهی بیمارستانی در توکیو شد که پس از آزمایشات در آنجا مشخص شد وی دچار سنگ کیسه صفرا و غده شده است و نیاز به عمل آپاندیس هم دارد که قرار شد برای رفع مشکلات گوارشی او را عمل کنند.

روی تخت جراحی و درست قبل از عمل جراحی به دلیل حسی که داشته (گفته می شه در ذهنشون سه بار صدایی را شنیده اند که تکرار می کرده: "نیازی به عمل جراحی نیست") از دکتر سؤال می کنه که آیا راه دیگه ای بجز جراحی نیست و به اون گفته می شه که شخصی به نام هایاشی در این نزدیکی هست که می گن ممکنه بتونه کمک کنه و روشش برای شفا به خیلیها کمک کرده. خانم تاکاتا هم تصمیم می گیره که این روش رو امتحان کنه و ظرف ۴ماه درمان با ریکی، به طور کامل شفا پیدا می کنه. پس از این شفای کامل خواستار آموزش دیدن ریکی می شه. ظاهراً به ایشان گفته می شه که چون قصد ترک ژاپن رو داره نمی شه به ایشان ریکی رو یاد داد. می دونیم که تا این لحظه اگرچه اساتید زیادی در ریکی داریم اما همه در داخل ژاپن ساکنند و ریکی هنوز از ژاپن خارج نشده.

در هرصورت بالاخره هایاشی تصمیم به آموزش دادن به خانم تاکاتا می گیره. خانم تاکاتا، مرحله یکم ریکی رو در بهار ۱۹۳۶ گذروندن. ظاهراً خانم تاکاتا پس از آموزش دیدن مرحله یکم ریکی، یکسال در کلینیک دکتر هایاشی کار می کنند و بعد از اون مرحله دوم رو دریافت می کنن.

تاکاتا، ریکی را از هایاشی آموخت و در سال ۱۹۳۷ به هاوایی بازگشت. در اونجا انرژی درمانی ریکی را شروع کرد در حالی که خودش هنوز مرحله استادی ریکی رو نداشت و نمی تونست اون رو آموزش بده. در سال ۱۹۳۸ هایاشی در سفری به همراه دخترش نزد تاکاتا اومد و او رو به درجه استادی در "هایاشی ریکی" رسوند. ظاهراً ایشون سیزدهمین و آخرین کسی هستند که از هایاشی استادی ریکی رو دریافت کردن. خانم تاکاتا در ۱۹۴۰ و در آستانه آغاز جنگ جهانی دوم به ژاپن برگشت و هایاشی پیش از انتخاب مرگ (ظاهراً هایاشی به جنگ فراخوانده شده بود ولی وی صلح طلب بوده و ترجیح می ده هاراگیری کنه)، خانم تاکاتا رو به عنوان جانشین خودش معرفی می کنه. خانم تاکاتا دوباره پس از جنگ به هاوایی بازگشت.



استاد هاوایو تاکاتا

البته جالب اینجاست که خانم تاکاتا پس از بازگشت به غرب و شروع به آموزش ریکی اونرو همان اوسویی ریکی نامید نه هایاشی ریکی و داستانهایی به تاریخچه ریکی افزود و تغییراتی ایجاد کرد که دلیل این کارها مشخص نیست (و چون ایشون زنده نیستند احتمالاً دیگه هیچ وقت مشخص نمی شه) با این حال او موفق شد ریکی رو در غرب جا بندازه و به نظر می یاد که این تغییرات در این امر مؤثر بوده اند. خانم تاکاتا تا حدود ۱۹۷۰ مرحله استادی ریکی رو آموزش نمی دادن و فقط ریکی ۱ و ۲ رو آموزش می دادن (تا اون موقع ریکی فقط سه مرحله داشت) بد نیست بدونیم که تقریباً تمام اساتید ریکی که امروزه در هر جای دنیا بجز ژاپن اونرو آموزش می دن به نوعی از شاگردان خانم تاکاتا محسوب می شن.

خانم تاکاتا در حد فاصل ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ (سال مرگ ایشون) تدریس مرحله استادی ریکی رو انجام می داد و در این مدت ۲۲ نفر رو به مرحله استادی ریکی رسوند.

تاکاتا مبلغ ۱۰۰۰۰ \$ (درست خوندین، ده هزار دلار) برای آموزش مرحله استاد ریکی پول می گرفت و تاکید بیش از حدی بر محرمانه بودن سمبلهای ریکی داشت و داستانهای مبنی بر اینکه اوسویی گفته حتماً باید در ازای ریکی پول یا هدیه ای از مردم گرفت یا اینکه اوسویی فقط هایشی را جانشین خود کرده و هایشی هم تاکاتا را جانشین خود کرده پس الان استاد فقط اونه به ریکی اضافه کرد و با تبدیل شدن ریکی به کالایی لوکس و یک تجارت (شما ده هزار دلار می دی ریکی یاد می گیری بعد به دو نفر که بفروشیش انگار پولت دو برابر شده تجارت خوبیه، نه؟) نه تنها بخشهایی از معنویت و روحانیت اون از دید دور شد بلکه تبلیغات و حتی نفی کردن اساتید به این تجارت وارد شد حالا دیگه احتمالاً تعجب نمی کنید اگه بگم پس از خانم تاکاتا در آلمان کلمه ریکی رو به عنوان علامت تجاری ثبت کرده بودن (Trademark) و در سایر کشورها هم دنبالش بودن و اگه کسی خواست ریکی رو ارزون بده یا به حرفشون گوش نده قانوناً با او برخورد می کردن!

البته خوشبختانه بلافاصله اساتید بزرگی پیدا شدند که با آنکه خود ۱۰۰۰۰ دلار را پرداخت کرده بودند ریکی را با قیمتی معقولتر که برای همه قابل پرداخت باشد یا حتی به رایگان به اشتراک گذاشتند و مشکل Trademark هم به سرعت در کشورهای مختلف حل شد تا امروز که همه جای دنیا پر از اساتید ریکی است که آنرا با قیمتهای معقول عرضه می کنند.

البته با وجود همه اینها همونطور که گفته شد ما ریکی رو مدیون خانم تاکاتا و به نوعی تمام اتفاقات فوق هستیم چون هنوز هم پس از سالها اساتید ژاپنی از آموزش کامل ریکی به غرب خودداری می کنند و اگرچه خوشبختانه با برقراری ارتباط با اساتید ژاپنی از سالهای ۱۹۹۹ و ۲۰۰۰ تا امروز کم کم حقایق روشن شدند و دستنوشته های اوسویی نیز در اختیار ما قرار گرفته و بسیاری از تکنیکهای ژاپنی به همراه تاریخچه صحیح آن به ریکی بازگشته و امروزه ما دوباره ریکی کامل را در اختیار داریم اما به عنوان مثال هنوز از روشی که خود استاد اوسویی برای همسویی به کار می برده اطلاعات کاملاً دقیقی در دست نیست و اکثر اساتید ژاپنی هنوز هم از در اختیار گذاشتن اطلاعات خود به غیر ژاپنیها یا آموزش ریکی به آنها خودداری می کنند و به همین دلیل است که جدا شدن استاد هایشی و اقدامات خانم تاکاتا از جمله رویدادهایی هستند که باید قدردان اونها بود وگرنه هنوز ریکی فقط در ژاپن و به صورت بسته کار می شد.



فرانک آرجاوا پیتر

دیدیم که هرچند بعد از مرگ دکتر اوسویی ریکی در ژاپن ادامه یافت، اما در جهان غرب کسی از وجود ریکی در ژاپن خبر نداشت، البته به جز برای خانم Takata. او این موضوع را از همگان مخفی کرد تا سالهای اخیر که این اطلاعات روشن شده‌اند در نتیجه در این مدت کسی هم در جستجوی ریکی به ژاپن نرفت تا اینکه برخی اساتید به طور اتفاقی در ژاپن با ریکی مواجه شدند و تلاش برای کشف ریکی و روشن شدن تاریخچه واقعی ریکی و تکنیکهای آن آغاز گردید که علاوه بر چاپ کتابهایی درباره تاریخچه صحیح ریکی به چاپ راهنمای ریکی خود استاد اوسویی و نیز راهنمای دکتر هاپاشی منجر شد و با اصلاح برخی از باورها و تکنیکها (که البته برخی از این تکنیکها حتی هنوز هم کمتر در دسترس عموم کارورزان و اساتید ریکی قرار گرفته است) ریکی امروزه دوباره به ریکی سنتی نزدیک شده است.

به نکته دیگه که لازمه بگم اینه که از همون بلافاصله بعد از استاد تاکاتا بعضی اساتید (که با شرحی که دادم می تونید حدس بزنید متأسفانه بعضیهاشون بیشتر تاجر بودن) شروع کردند به افزودن اطلاعات بیشتر و به قول خودشون غنی تر کردن ریکی! همچنین خیلیها تصمیم گرفتند ریکی رو به جای سه مرحله در چهار مرحله آموزش بدن تا اگرچه در مرحله ۲ افراد به استادی برسند، تا مرحله ۴ رو از اونا نخرن توانایی آموزش رو نداشته باشن.

علاوه بر سمبلهای اصلی، سمبلهایی به ریکی اضافه شد و خیلیها تو خواب و رویا و وهم و اشراق سمبلهایی می دیدند و تاریخچه های باستانی برای ریکی می ساختند یا حتی ادعا می کردند که چیزهایی از ریکی باستانی رو کشف کرده اند که اوسویی هم نمی دونسته یا می دونسته و نگفته و... که نتیجه تعدد سبکها شد و در برخی شرایط که سبکها کاملاً با اهداف مالی ایجاد می شدند، هر سبکی سعی می کرد سمبلهاش بیشتر باشه و تاریخچش عجیب و غریبتر تا بتونه قیمتش

گرونتر باشه و حتی اگه جا داره ادعا کنه از ریکی اوسویی خیلی قویتره و اثر درمانی قویتر و بیشتری داره.

الانم سبکهای زیادی وجود دارن که من شخصاً بعضی از اونها رو متفاوت با اوسویی ریکی و جذاب دیده ام و در نتیجه نمی خوام از عبارات بالا این برداشت بشه که اونا همه ادعاهای دروغن اما اینو باید بدونین که هیچ آزمایش علمی نشون نداده هیچ کدوم از اونها بتونن در شفا مؤثرتر از اوسویی ریکی باشن یا حتی نتیجه شفای یه استاد ریکی از یه کارورز مرحله دو ریکی بهتر باشه (اگرچه معمولاً حس درمانگر و شفاگیرنده در این سبکها متفاوت است).

با این همه در این کتاب یا برخی از این سبکها در حد معرفی آشنا خواهید شد و انشاءالله با آغاز آموزش بعضی از آنها راهنماهایی برای آنها نیز آماده خواهد شد به ویژه انشاءالله دوره هایی برای Karuna و مراحل Lightarian در نظر خواهیم داشت که استادی ریکی پیشنهاد سبکهای Karuna و همسو بودن با یکی از سبکهای Karuna پیشنهاد Lightarian Reiki™ می باشد (اگرچه بدون داشتن کارونا و با دریافت یک همسویی واسط می توان مستقیماً Lightarian Reiki™ را دریافت کرد).

اساتید ریکی که دوره کارونا را نیز پشت سر گذاشته اند می توانند برای پیش ثبت نام در کلاس Lightarian Reiki™ با شماره تلفن ۴۴۴۱۳۴۴۱ تماس بگیرند یا مشخصات خود را به شماره همراه من یعنی ۰۹۱۲۳۳۷۷۲۷۹ به صورت SMS ارسال فرمایند.

چیزی که تفاوت ایجاد می کنه سمبلهای بیشتر نیست بلکه مسلط شدن بر "نیت بی نیتی" و "عمل بی عملی" در هنگام ریکی دادن و تمرین بیشتره. تمرین بیشتر به معنای مدیتیشن، تکرار اصول ریکی و از همه مهمتر خوددرمانی دائمی و منظم با ریکی است.

لازم به ذکره که علاوه بر موارد فوق، همسویی مجدد که به اون Reiju گفته می شه هم می تونه کمک مؤثری باشه و به همین دلیل شرکت در گردهماییهای ریکی که در اونها Reiju داده بشه یا همسویی مجدد برای همه افراد تا همون مرحله ای که هستن انجام بشه و یا Reijuهای رایگان دوره ای اینترنتی که با این هدف ارسال می شوند (مانند مواردی که ما از طریق آدرس <http://www.PersianReiki.com> داریم) هم بسیار توصیه می شه و تا جایی که می دونیم در زمان استاد اوسویی هم بسیار معمول بوده که شاگردان دور هم جمع باشند و Reiju رو به صورت دوره ای دریافت کنند.

آموزش ریکی به روش دکتر اوسویی

(دوستانی که برای اولین بار این کتاب را مطالعه می کنند و با ریکی نا آشنا هستند، می توانند از خواندن این بخش صرف نظر کنند و به صفحه ۲۲ بروند)

روشی که دکتر اوسویی در کلینیک خود برای آموزش ریکی به کار میگرفت، زمانی که ریکی به دنیای غرب وارد شد دستخوش تغییر گشت. تحقیقاتی که توسط چندی از معلمان متخصص ریکی انجام گرفته است، تصویر واضحتری از روشهای اصلی دکتر اوسویی در اختیار ما گذاشته است و دسترسی دوباره به روشهای اصلی ریکی را مدیون آنها هستیم.

تاکید ریکی اوسویی به جای استفاده صرف از انرژی دست برای درمان دیگران، روی شفای خود و توسعه نیروی معنوی است. دانش آموزان پیش از اینکه یاد بگیرند چگونه دیگران را درمان کنند، میبایست ابتدا عدم تعادل و هماهنگی خود را درمان کنند. بیمارانی که به کلینیک وی مراجعه می کردند، آموزش ریکی دریافت میکردند و یاد میگرفتند که چگونه با استفاده از ریکی به خود کمک کنند.

تا جایی که می دانیم، در زمان اوسویی هیچ روش درمانی ای مشابه چیزی که امروزه به طور معمول از آن استفاده می کنیم وجود نداشته است. چیزی به نام "وضعیت دست" وجود نداشت بلکه دانش آموزان یاد می گرفتند که وقتی دست خود را روی بدن فرد دیگری قرار میدهند از بینش و شهود خود استفاده کنند. به جای استفاده از یک سری تجربیات که امروزه میشناسیم، ریکی آموزان یاد می گرفتند احساس کنند که دست خود را کجا و برای چه مدت روی بدن بیمار قرار دهند. البته ریکی دادن به تمام نقاط سر مورد تأکید اوسویی بوده است.

از مدیتیشن برای قویتر کردن توانایی در کانال شدن برای عبور انرژی، همچنین برای متصل شدن به معرفت درونی خود و منابع الهی استفاده می شد. پنج اصلی که بعضاً گفته می شود در طول مدیتیشن به دکتر اوسویی الهام شده، در واقع وظیفه ای بوده است که از طرف امپراتور Meiji به عهده او گذاشته شده است. دکتر اوسویی احترام زیادی برای امپراتور قائل بود و این اصول را به منظور کمک به رشد معنوی دانش آموزان به آموزشهای خود اضافه کرد.

در جلسات gakkai دکتر اوسویی، ابتدا اشعاری از امپراتور Meiji با صدای بلند خوانده می شد و سپس دکتر اوسویی در مورد ریکی و روش به کار گیری آن برای دانش آموزان سخنرانی می کرد. او از مثالهای

تاریخی برای روشن کردن دیدگاه‌های خود استفاده می نمود. بعد از آن دانش آموزان "مدیتیشن گاشو" و تمرینات تنفسی انجام میدادند. سپس تمرین میکردند که چگونه یکدیگر را شفا دهند. آنها یاد می گرفتند که چگونه احساسات متفاوتی را که بیماریهای مختلف ایجاد می کردند، حس کنند و چگونه با چشمها و تنفس خود آن را شفا دهند. آنها یاد می گرفتند نه صرفا با گذاشتن دست روی بدن دیگران، بلکه با وارد کردن ضربه های تند و سریع با کف دست به طرق مختلف و ماساژهای گوناگون به بیماران ریکی بدهند (اخطار مهم: امروزه نه تنها حرکات ماساژ بلکه هرگونه تماس دست با بدن بیمار خلاف قوانین اکثر کشورها می باشد و برای کسانی که مجوز رسمی ماساژ ندارند جرم محسوب می شود).

در این سیستم یک نمونه درمان با واریسی بیمار شروع می شود، ابتدا به سر بیمار ریکی داده می شود، سپس مداواگر با استفاده از شمش خود تصمیم می گیرد به کجاها باید ریکی بدهد و به چه روشی این کار را انجام دهد.

دکتر اوسویی یک کتاب راهنما در اختیار تمام شاگردان خود و دانشجویانش قرار داد بود که امروزه به زبان انگلیسی ترجمه شده است. این امر یک افسانه دیگر را که "ریکی همیشه یک آموزش شفاهی بوده است" باطل می کند.

دکتر اوسویی اعلام کرده است که سیستم ریکی او مبتنی بر ۲ مورد زیر می باشد:

(۱) اصول ریکی

(۲) ارکان سه گانه (دکتر اوسویی از این کلمه استفاده نکرده است): Gassho (نوعی مدیتیشن)، Reiji-ho (این روش بدین منظور طراحی شده است که به دانش آموزان کمک کند که بتوانند بهتر با شهود و دریافت خود کار کنند) و Chiryō (درمان).

تمام این موارد امروزه قابل دسترس هستند در نتیجه هر کس که بخواهد می تواند ریکی را به شیوه دکتر اوسویی یا به روشهای غربی آن کار کند.

تعریف ریکی

تعریف کردن ریکی کار چندان آسونی نیست چون بیشتر باید حسش کرد تا در موردش صحبت کرد. در بحث "معنای لغوی ریکی" دیدی از اونچه که ریکی قراره باشه به شما منتقل کردیم و در اینجا بیشتر درباره ماهیت و مشخصات این روش انرژی صحبت می کنیم.

ریکی روشی بسیار ساده و بسیار مؤثر برای افزایش سطح انرژی، پاکسازی انسدادهای انرژی و تبدیل شدن به بهترینی است که می تونید و می خواهید باشید. با تمرین روزانه و عملی کردن اصول ریکی در متن زندگی تان، خود درمانی و مدیتیشن با ریکی به زودی شاهد نزول برکت به زندگیتان در عین سلامت بیشتر و شادمانی خواهید بود.

ریکی فرستاده نمی شه بلکه دریافت می شه یعنی اگه شما دستتان را روی بدن بیمار بگذارید، بیمار به میزان و از نوعی که نیاز دارد انرژی رو دریافت می کنه. شما تا وقتی که ریکی می دین نه می تونین انرژی بیشتری بدهید و نه می تونین انرژی را به رفتن به یک قسمت خاص از بدن تشویق کنید، مثلاً ممکن است شما دستتان را روی گردن فردی بگذارید و ریکی به پای او برود! همین موضوع باعث می شود که هیچ استادی کنترلی بر روی ریکی نداشته باشد و در حقیقت بهترین شفا دهنده کسی است که به ریکی اجازه دهد کاملاً آزادانه از طریق او جریان پیدا کند.

در حین ریکی دادن انرژی از شما کم نمی شود زیرا در حین انرژی دادن شما خودتان هم در حال دریافت ریکی (بیشتر از بالای سرتان) هستید بنابراین در هنگام ریکی دادن به دیگران شما نه تنها از انرژی تخلیه نمی شوید که شارژ هم می شوید.

با اونچه که گفتم به دنبال تکنیکهایی برای تقویت انرژی ریکی یا کنترل اون بودن به نظر من اصولاً با روح ریکی ناسازگار است و چنین مباحثی در ریکی سنتی نیز وجود ندارد.

در ریکی اصل نیت است اگرچه این نیت خود نیت "ریکی" یعنی "نیتی بی نیتی" است یعنی شما به این قصد که ریکی جریان پیدا کند دستتان را روی نقطه مورد نظر قرار می دهید اما تصمیم را به خود ریکی

می سپارید و اجازه می دهید آزادانه و بدون دخالت نیت شما جریان پیدا کند. این امر منافاتی با اینکه شما به قصد کمک به شفای مورد خاصی ریکی بدهید ندارد اما به یاد داشته باشید که چسبیدن به نتیجه شما را از این نیت خارج می کند.

همچنین ریکی "عمل بی عملی" است یعنی اگرچه می توان گفت شما در حال انجام عمل ریکی دادن هستید اما در واقع شما هیچ عملی انجام نمی دهید بلکه صرفاً نقش یک سیم رابط یا کانال و لوله ای را دارید که انرژی را از منبع بینهایت انرژی به فرد می رسانید تا او آن را دریافت کند.

پس از یکبار همسویی به محض اینکه بخواهید ریکی از طریق شما جریان می یابد. حتی اگر مدتی کوتاه یا طولانی از ریکی استفاده نکنید باز هم ریکی با شما و برای شما می مونه تا هر زمان که خواستین از اون استفاده کنین.

معمولترین روشهای ریکی دادن عبارتند از انرژی دادن از طریق چشمها (شامل چشم سوم بین دو ابرو)، از طریق دستها، از طریق پاها و از طریق بازدم تنفس اما پس از گرفتن همسویی مرحله دوم می توانید از راه دور هم ریکی بدهید یا آنرا از فاصله بتابانید.

سبکهای مختلف انرژی

وقتی درباره کمک به درمان با انرژی طریق ریکی صحبت می کنیم دوست داریم درباره مشخصات و قرقهای روشهای انرژی درمانی و یا سبکهای مختلف ریکی بدونیم.

از گذشته تا امروز، بزرگان معنوی و نیز اساتید سبکهای مختلف ورزشهای رزمی روشهای مختلفی را برای انتقال انرژی و انرژی درمانی مورد استفاده قرار داده اند که امروزه هم بسیاری از آنها هنوز موجوده و مورد استفاده قرار می گیره.

در بعضی از این روشها انرژی هوشمندی مورد استفاده قرار می گیره که خودش به رنگ و جنس و فرکانس مورد نیاز در می یاد و در بعضی دیگه فرد انرژی دهنده اون رو کنترل می کنه، در بعضی از این روشها انرژی به فرد دریافت کننده تابانده می شود و در بعضی دیگه دریافت کننده انرژی خود به مقدار و نوعی که نیاز داره انرژی رو دریافت می کنه، بعضی از این روشها فقط برای قسمتهای خاصی از بدن یا نوع خاصی از مشکلات به کار می ره و بعضی دیگه می تونن روی همه مسائل و حتی مشکلات ذهنی و عاطفی بکار برده بشن.

از خصوصیات ایجاد کننده فرق بین سبکها بجز مواردی که گفتیم می شه به این که آیا از انرژی ذخیره شده در خودتان انرژی می دهید یا صرفاً به عنوان کانالی اجازه می دهید که انرژی از طریق شما جاری بشه و اینکه آیا انرژی گیرنده در هنگام دریافت انرژی لازمه کار خاصی بکنه یا در وضعیت خاصی باشه و همچنین اینکه آیا امکان ارسال انرژی از راه دور هم وجود داره یا نه و اینکه چه کسانی می توانند انرژی دهنده یا گیرنده باشند مثلاً آیا می توان به حیوانات و گیاهان هم انرژی داد و با چیزهایی که گفتیم خود شما به راحتی می تونین درباره سبکهای مختلف انرژی درمانی تحقیق کنین و شباهتها و تفاوتهاشون رو بررسی کنین اما در ادامه کمی درباره سبکهای مختلف ریکی صحبت می کنیم.

توی تاریخچه ریکی دیدیم که چطور بعد از مرگ خانم تاکاتا سبکهای جدیدی با هدف برتر معرفی کردن خودشون و یا بالعکس با هدف آموزش ارزانتر و همگانی ریکی ایجاد شدند که همه این قبیل سبکها عملاً از همون انرژی سبک اصلی Usui Reiki استفاده می کنند و در نتیجه تفاوت اساسی بین آنها وجود نداره اما با گذشت زمان و با کمک Channeling و

احیاناً" ترکیب با سایر روش‌هایی که از طریق همسویی آموزش داده می شود، سبک‌های متفاوت زیادی به وجود آمده اند.

سبک‌هایی که در مرحله Karuna قرار دارند مانند Karuna Reiki ، Karuna Ki ، Taoken Karuna و..... به نظر می رسد که یک مرحله ظریفتر از اوسویی ریکی باشند و به همین دلیل رسیدن به مرحله استادی در اوسویی ریکی پیشنهاد شرکت در این دوره ها می باشد.

مراحل بالا تر از Karuna که تحت عناوینی مانند Lightarian™ Reiki آموزش داده می شن و انشا.. به زودی آموزش اونا رو هم شروع می کنیم برای تقویت انرژی و دستیابی به تمام باندهای انرژی ریکی طراحی شده اند.

واقعیت مهم اینه که خود سیستم اوسویی ریکی کاملاً" کامل و کافیه (اینو به عنوان کسی که تا استادی آخرین مرحله Lightarian™ Reiki رفته می گم) و مطمئنم کسی که استادی Usui Reiki رو داره و هنوز دائماً" به خود درمانی با انرژی ادامه می ده و از ریکی استفاده می کنه، گهگاه همسویی مجدد دریافت می کنه یا خودش رو همسو می کنه و مدیتیشن ریکی رو انجام می ده به مرور تمام اونچه رو که در همسوییهای بالاتر وجود داره به دست میاره.

یه نکته مهم اینه که بدونین مهم پشتکار در انرژی دادن و استفاده از اونچه دارینه نه دویدن به دنبال سبکها و سمبلهای گوناگون (جالبه بدونین سبک‌هایی مانند Lightarian™ Reiki و God attunement که از کاملترین و قویترین سبکها به شمار می رن اصولاً" هیچ سمبلی ندارن) و شما با تکرار اصول ریکی، دریافت گهگاه همسویی مجدد، انرژی دادن به خود و انجام مدیتیشن های ریکی نتیجه بهتری رو در دراز مدت به دست می یارین.

استاد Amador می گه یه «ماه» هست که اسویی و خلیهای دیگه دیدنش و سعی کردن راهی برای رسیدن به اون بسازن و به اصطلاح، اوسویی با تعریف ریکی انگشتی رو به سمت اون ماه گرفته تا ما رو راهنمایی کنه. حالا به نظر شما مسخره نیست که ما بگیم برای رسیدن به اون ماه نیاز به انگشتهای بیشتری داریم که به سمت ماه گرفته شده باشن؟ بیاین رهرو باشیم نه اینکه جهت رو بدونیم و بگیم نیاز به انگشتهای بیشتری داریم.

اصول ریکی

جملاتی که فکر کردن به آنها و تکرارشان، در کنار ریکی زندگی شما را دگرگون می کنند:

Just for today:

- No anger
- No worry
- Be grateful
- Work hard
- Be kind to others

اصول ریکی پایه و قلب ریکی هستند. کسانی که با ریکی همسو می شوند باید هر روز صبح و عصر برای لحظاتی آرام بگیرند و اصول ریکی را هم به زبان بیاورند و هم در قلب خود بگویند. بیان این کار ساده را که کمتر از یک دقیقه طول می کشد همیشه انجام دهیم.

نگرانی، خشم، بی ادبی و امثال آن انرژی شما را هدر می دهد و اتصال به منبع انرژی را دشوار می کند. باور کنید که یک منبع انرژی بینهایت وجود دارد! باور کنید که خدا هست، به اسلام (یا دین دیگری که دارید) ایمان بیارید و دیگه نیازی به نگرانی و خشمی که انرژی شما را هدر می دهد ندارید. اون موقع خود به خود صادقانه کار خواهید کرد. شفای شما و پیشرفت شما در این باورهاست و ریکی یک کمک بزرگه. این قسمت از راهنما از اون قسمتهاییه که باید چند وقت یه بار به اون سر بزنین برای اینکه ما گاهی به یادآوری نیاز داریم، نه؟

تاریخچه: این اصول رو امپراتور Meiji بنیان گذاشته که اوسویی خیلی به ایشون احترام می گذاشته و در حقیقت به اوسویی هم گفته بوده اجراشون کنه و جزئی از سنت بودیسم به شمار می ره که اوسویی هم اون رو جزء ریکی قرار داده. پایان تاریخچه!

فقط برای امروز؟

خُب ما فقط همین امروزو داریم دیگه! همین ساعت رو، همین لحظه رو! اگر بتونیم اصول رو برای این لحظه رعایت کنیم، یک ساعت هم می تونیم. یک روز هم می تونیم. اگه فردا هم زنده بودیم، فردا دیگه اون موقع امروز شده و اون موقع هم اصول رو برای امروز رعایت می کنیم پس از الان نگرانش نباشید! نمی گم برای آینده برنامه ریزی نکنید، ولی نگذارید اون برنامه ریزی و انتظارات مشخص و ثابتتون باعث بشه شما نتونید به چیز بهتر رو بپذیرید!

راستی همیشه آماده این باشید که اون چیز بهتره به لباسی تنش کنه که اول شناسینش پس اگه دیدین به چیزی پیش اومد که اون چیز خوبه که می خواستین نبود، به احتمال بدین که به چیز بهتر با به لباس مبدل جلتون وایساده باشه و به استقبالش برین! روتونو برنگردونین، اگه دیدین به در که فکر می کردین باید براتون باز بشه باز نشد یا بسته شد، ضمن تلاش برای باز کردنش همون دورو بر رو دنبال به در دیگه بگردین.. خدا گر ز حکمت ببندد دری، زرحمت گشاید در دیگری! به امروز فکر کنین، گذشته تجربیاتی به برای امروزتون اما نباید این ثانیه رو از دست بدین برای فکر کردن به ثانیه قبلیش.

"فقط برای امروز" قدرتی به که **شکست ناپذیرتون** می کنه! (سیگار رو با هر عادت جلیگزین کنید) می تونی نیم ساعت سیگار نکشی؟ چه عالی! شاید برای به نیم ساعت دقیقه دیگه هم بتونی؟ آفرین! حالا اگه به هر دلیل بعد از چند تا نیم ساعت سیگار کشیدی، به همه نیم ساعت هایی فکر کن که تونستی سیگار نکشی و به خودت آفرین بگو! حالا آماده ای که بری واسه نیم ساعت بعدی! از قدرت "فقط امروز" استفاده کن! فقط امروز صبح و عصر اصول ریکی رو با خودت تکرار کن!

فقط امروز کلید و رمز همه اصول ریکیه. اگه ما تو لحظه حال زندگی کنیم، اگه فقط تو این زمان باشیم خود به خود پنج اصل ریکی رو می فهمیم و اجرا می کنیم. عصبانیت مال گذشته است؛ حالا یا چند ثانیه پیش یا چند هفته پیش، نگرانی مال آینده است اونم تازه درباره چیزی که فقط ممکنه در آینده اتفاق بیفته! سپاسگزاری مال اون قلبیه که خودش رو به روی لحظه حال نبسته باشه و اونوقته که همه با هم با جدیت کار می کنن. فقط الان باشید! بخصوص موقع ریکی دادن، فقط ریکی باشید. در حین انجام هر کاری (مثلا غذا خوردن) سعی کنید در لحظه حال باشید. بعد از خوردن اصول ریکی به بار دیگه این پاراگراف رو بخونید!

خشمگین مشو؟

قبل از هر چیز یادت باشه این حالت ایده آل قضیه است و اگه نتونستین انجامش بدین گناهی نکردین. وقتی عصبانی شدی، قبل هر چیز یک لحظه صبر کن و اگه دوست داری با عشق عصبانیت رو حس کن و خوشحال باش از اینکه عصبانی هستی و با همه وجودت حسش کن! از این تجربه ممنون باش و کاملاً حسش کن: ضربان قلبت، رنگ پوستت، حالا از خودت بپرس: عزیزم از چی ترسیدی؟ چه انتظاری داشتی که نشد و باعث شد عصبانی بشی؟ چه تغییری تو انتظاراتت لازمه تا کمتر عصبانی بشی؟ اگه دوست داشتین خودتون رو نوازش کنید.

این قدرت رو کسب کن که عصبانیت رو عقب بندازی! مثل یه بازی! مثلاً الان هوس کردی حسابی عصبانی بشی، اما یه دفعه می گی باشه واسه فردا! یا یه ساعت دیگه! مثلاً پیش خودت می گی الان دلم می خواد خیلی از دست این یارو عصبانی بشم ولی واسه بازی یا واسه اینکه قدرتم رو به خودم نشون بدم، می اندازمش عقب، فردا این موقع از دستش عصبانی می شم! اگه ترسیدی یادت بره، توی برنامه کارات بنویس که قراره فردا این ساعت از دست اون عصبانی بشی و دیگه عصبانیت رو رها کن تا فردا... خیلی خوبه که بنویسیش چون ذهنت کمی خیالش راحت می شه که اگه خواست فردا عصبانی می شی، حتی اگه فردا سخته ۱۰ دقیقه دیگه... اما اونقدر فرصت برای خودتون در نظر بگیرید که یه لحظه خودتون رو جای اون فرد، دستگاه، حیوون... بگذارید و ببینید که به نظر شما قصد اون از کاری که کرده چی بوده؟ می تونی از چشم اون به قضیه نگاه کنی؟ واقعا فکر می کنی ماشین جلویی توی ترافیک امروز فقط برای این از خونه بیرون اومده بود که کاری کنه تو یه بار دیگه هم پشت چراغ قرمز بمونی؟ آدمایی که جلوی شما تو صف وایسادن هم اونقدر بی کار بودن که اومدن...

اما با دقت به کانجی (حروف ژاپنی) این عبارت ممکنه به جای فعل لازم، فعل متعدی (اگه ادبیات رو فراموش کردید، متعدی از اونایی بود که مفعول هم می خواستن) بوده باشه! یعنی منظور این بوده باشه که دیگران رو عصبانی نکن! پس سعی نکنید دیگران رو هم عصبانی کنید یا بهتر بگم سعی کنید دیگران رو هم عصبانی نکنید.

بله عصبانیت می تونه لازم و حتی خوب باشه! می تونه انرژی به شما بده که جون کسی رو نجات بدید، می تونه به شما انرژی بده که فردی رو که داره حیوونی رو آزار می ده یا زمینمون رو آلوده می کنه کنار بزین، می تونید خیلی کارهای خوب بکنید ولی خودتون تشخیص می دید

که کی عصبانیت به شما انرژی مفید می ده و کی داره برعکس انرژیتون رو هدر می ده، نه؟ باید شما مدیر عصبانیتتون باشین نه اینکه اون رییس باشه و واسه همینه که باید تمرینای حس کردن و عقب انداختنش رو اونقدر انجام بدین تا براتون طبیعی بشه. حالاست که وقتی دیدین عصبانیت برای نجات جان اون گیاه، حیوان یا انسان به کارتون می یاد ازش استفاده می کنید.

اینایی که نوشتم به این معنا نیست که عصبانیتتون رو سرکوب کنین به این شکل که عصبانی بشین اما به روی خودتون نیارین. وقتی ما عصبانی می شیم بدن آماده واکنشهای دفاعی و هجومی می شه به این صورت که خون بیشتری رو راهی عضلات می کنه و قدرت پمپاژ خون رو بالا می بره تا بتونیم کارهایی رو که در پاراگراف قبل گفتیم انجام بدیم اما اگه همه این اتفاقا بیفته و ما به جا بشینیم و حرص بخوریم بدترین حالتیه! بعد از اینکه از عصبانیتمون آگاه شدیم و دیدیم که بدنمون تو این حالت رفته و کنترل دست ما نیست می تونیم از هر راه مناسبی (مثلاً ورزش یا حتی مشت زدن به بالش) اون رو تخلیه کنیم.

بودا می گه عصبانی شدن از کسی برای تنبیه اون مثل اینه که به تیکه زغال داغ رو با دستتون بردارید با این هدف که به طرف اون پرتش کنین تا بسوزونینش. نمی تونین اون زغال داغ رو طوری تو دستتون بگیرین که بشه پرتش کنین و به اون بزنینش، و حتی اگرم بتونین دست خودتون بیشتر می سوزه!

الکس هیلی می گه: "وقتی مشت خود را گره می کنید، نه کسی می تواند چیزی را در کفتان بگذارد و نه شما می توانید چیزی را از جا بلند کنید."

نگران مشو؟

اینم یک حالت ایده آله نه یک وظیفه به این معنی که اگه نگران شدی واسه یه لحظه، گناه نکردی! بیشتر مطالب بالا اینجا هم کاربرد داره. فراموش نکنید که وظیفه ای که به شما داده شده تکرار صبحگاهی و عصرگاهی این جملات خواهد بود با این نیت که اونها رو انجام بدین اما اگرم نتونستین انجامشون بدین فقط تکرارشون کنین و هر روز برای اون روز قصد کنین که به اصول عمل کنین و بدونین که اگه نتونستین هم مشکلی برای ریکی شما ایجاد نمی شه. تأثیر تکرار این اصول رو بعد از ۲۱ روز در خودتون حس خواهید کرد.

وقتی نگران شدی، سریع سریع سریع به لحظه فکر کن بین نگران چی هستی... اگه خیلی کلی بود ریز ریزش کن و به تک تک اجزا فکر کن.. کاری می تونی بکنی که نگرانی ات کمتر بشه یا رفع بشه؟ اگه می شه بدو انجام بده، اگر نمی شه که نگرانی فایده نداره! پس قشنگ فکر کن برای رفع یا کاهش نگرانی ات چی کار می تونی بکنی وگرنه رهش کن بره دنبال کارش.

نگرانی یعنی تمرکز بر جنبه های منفی قضیه مگه نه؟ پس نمی ذاره رو مثبتها متمرکز بشی، نمی ذاره بهترین راهها رو ببینی و شما رو از لحظه حال جدا می کنه. یه ضرب المثل سوئدی هست که می گه: "نگرانی به یک نقطه کوچیک به سایه بزرگ می ده!"

اگرچه در اینجا کسی نگفته که این فعل هم می تونسته متعدی باشه، بد نیست که سعی کنیم کسی رو نگران نکنیم، بذاریم اونایی که دوسمون دارن بدونن کجاییم، چی کار می کنیم و چه احساسی داریم.

نگرانی به هیچ عنوان کمکی برای حل مساله نیست، حتی برعکس قدرت شما رو می گیره. اصلا لازم نیست نگران موهات باشی، با اون شلووار مسخره ای که پوشیدی کسی به موهات فکر نمی کنه! نگران نباش اوضاع می تونست خیلی بدتر از اینا باشه. نگران نباش، اونقدرها هم که فکر می کنی چاق نیستی! یه راه خوب کنار گذاشتن نگرانی شوخی کردن با اونه، کمی شوخ طبعی در ابراز نگرانی رو از امروز فراموش نکنید!

نگرانی یه اعلام خطر مفیده که خطری رو به ما گوشزد می کنه تا اقدامی براش انجام بدیم مثل کسی که از دیدن علائم توفان و ابرهای بارانزا نگران می شه و اقدامات لازم رو انجام می ده تا توفان به اون آسیبی نزنه اما نگرانی نشستنکی نداریم! نگرانی باید تبدیل به فعالیت مفید بشه!

به نظر می رسه بعضیها از نگرانی لذت می برن مثل یه سرگرمی یا یه ورزش فکری... به اونا توصیه می شه که دنبال یه موضوع بگردن که ارزش نگرانی داشته باشه! یه موضوع همگانی شهری، کشوری یا حتی جهانی! بعدش می تونن یه تشکل غیر دولتی (NGO) برای اون موضوع راه بندازن یا جذب یه گروه موجود بشن و آدمایی رو دور خودشون جمع کنن که نگران همون موضوع مهم باشن، اینجوری بعد از یه مدت نگرانیه تبدیل به یه فعالیت مفید و دوست داشتنی می شه! دیدن حس نگرانیتون چقدر می تونه مفید باشه؟ پس زود باشین، پیش به سوی خیریه های حمایت از حیوانات، حمایت از گیاهان و حمایت از انسانها.

سپاسگزار باش؟

سپاسگزاری شامل احترام، افتخار، پذیرش، حق شناسی، ستایش و همون تشکر ساده خودمونه و می تونه به احساس مسوولیت یا احساس نیاز به شادی و جشن هم تبدیل بشه. این سپاس و احساس مسوولیت شامل خدا، پدر و مادر، استادها، پیامبران، امامان و اولیاء الهی، زمین، خورشید، غذا، نان، اقیانوسها و رودخانه ها و موجودات زنده شان، منابع طبیعی، تنوع زیستی، جنگلها، اون کرم خاکی که خاک رو سلامت نگه می داره، اون درخته که به شما اکسیژن و انرژی می ده، اون هوایی که تنفسش می کنی... هم می شه!

می دونید این یعنی چی؟ یعنی بدونی که چه کوچیکی... اونقدر که هر چه داری حاصل فرد یا چیز دیگه ایه و چه بزرگی! که مسوول نگهداری از این کره زمین و محیط زیستت!

اگه برات سخت بود، سعی کن به ۵ تا خصوصیت خوب همسرت، پدرت، مادرت، دخترت، پسرت، دوستت... فکر کنی. به ۳ تا کار که برات کردن. به ۲ تا موقعیت فکر کن که به دفعه فرشته ها برات معجزه کردن.. خیلی خوش شانسی آوردی... اتفاقی که افتادن تا تو رو به جایی بکشن یا درسی بهت بدن... برا همشون سپاسگزار باش.

مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْمَخْلُوقَ لَمْ يَشْكُرِ الْخَالِقَ یعنی کسی که از مردم تشکر نکند از خدا تشکر نمی کند.

شکرگزاری فقط برای اون چیزایی که آسمشونو تو ستون خوبها نوشتی نیست، اون چیزایی که بد می دونیشون هم بهترینها برای تو. اون بیماریهای سخت، اون رابطه هایی که قطع شد، مردن اون فرد، از دست دادن اون کار، همه به تو فرصت رشد داده و موقعیتهای بهتر و بیشتر. وقتی یه در رو به روت بستن، شاید لازم باشه پاشی اطراف رو نگاه کنی ببینی چه دری رو برات باز کردن! البته انتخاب با خودته می تونی هم همونجا بشینی.. "چه کسی پنیر منو جا به جا کرده" رو بخونید حتماً؛ همینطور کتاب "آخرین راز شاد زیستن" نوشته اندرو متیوس رو.

گریه می کردم که چرا کفش ندارم... تا وقتی که دیدم یه نفر پا نداشت و مشغول کارش بود...

امام رضا علیه السلام: هرکه در قبال خوبی مردم تشکر نکند، از خداوند عز و جل تشکر نکرده است.

امام سجّاد علیه السلام : خداوند تبارک و تعالی در روز قیامت به یکی از بندگان خود می‌فرماید : آیا از فلانی سپاسگزاری کردی ؟ عرض می‌کند : (نه) بلکه از تو سپاسگزاری کردم ای پروردگار . خداوند می‌فرماید : چون از او تشکر نکرده‌ای از من نیز تشکر نکرده‌ای.

لسینگ می‌گه: تنها اندیشه ای حاکی از سپاسگزاری که متوجه خداوند شود، کاملترین نوع نیایش است.

امام علی علیه السلام : هر گاه بر دشمنت تسلط یافتی ، گذشت از او را شکرانه چیره آمدنت بر وی قرار ده.

سخت کار کن؟

با صداقت کار کن، در کارت صداقت داشته باش... یاد ویل^{۱۸} للمطففین افتادی؟ خوب فقط هم اون نیست، تو هر کاری که می‌کنی بهترین باش. صادقانه و عاشقانه کار کن. اگه بهترین ظرف شوی رستوران باشی، مطمئن باش اگه بخوای موقعیتهای پیشرفت سریع برات فراهم می‌شه اما اگه بگی موقعی خوب کار می‌کنم که کارم مدیریت رستوران باشه، خوب شاید همون کار ظرف شستن رو هم از دست بدی. بین بیا به کاری کن: یا بیخیال کاری که داری بشو و برو دنبال کاری که می‌دونی دوسش داری و از پسش بر می‌یای یا اون کاری که داری رو با عشق و صداقت انجام بده (این شامل خانه دارها هم می‌شه ها!) پس منظور ریکی این بود؟ نه فقط این، اگه اومدی سراغ ریکی سخت روی خودت کار کن، به خودت انرژی بده هر روز، این اصول ریکی رو هر روز تکرار کن! سخت کار کن یعنی بهترینی باش که می‌تونی! تو یاد گرفتن، تو کار کردن، تو پیشرفت کردن بهترینی باش که می‌تونی. تقلب نکن! سر کسی کلاه نذار، نه سر مدیریت و نه مشتریها و نه سر خودت.

مارتین لوتر کینگ می‌گه: اگه به کسی گفتند که رفتگر خیابون باشه، باید طوری خیابونها رو جارو کنه که میکلائز نقاشی می‌کرد یا بتهون آهنگ می‌ساخت یا شکسپیر شعر می‌گفت. باید اونقدر خوب جارو بزنی که فرشتگان آسمان و زمین توقف کنند تا بگویند اینجا رفتگر بزرگی زندگی می‌کرد که کار خود را به خوبی انجام می‌داد.

با همه موجودات مهربان باش؟

یعنی با همه مهریون باشیم؟ وقتی دکتر اوسویی این رو می گفت، منظورش فقط آدمها نبود! با همه مهربان باش: انسانها، حیوانات، فرشته ها، درختها، سنگها، ابرها،... نگفت با بعضی از موجودات، مثلاً زردپوستها، سفیدپوستها، بنفش پوستها یا سنگهای سبز، گفت همه موجودات و این شامل خودت هم می شه! می دونی اگه خودت با زیون خوش به فکر خودت باشی و خودت رو نوازش کنی لازم نمی شه پات درد بگیره که مجبور بشی دستتو بذاری روش یا نوازشش کنی؟ به خودت ریکی بده به خودت ریکی بده به خودت ریکی بده کامل و به همه اعضای بدنت. با گیاهان و حیوانات مهریون باش و به روشون لبخند بزن. پای تلفن هم لبخند بزن...

Og Mandino می گه از امروز با هرکی رو به رو شدی فرض کن قراره امشب نیمه شب بمیره، همه مهربانی و توجه و درکتون رو در اختیارشون بگذار و این کار را بدون هیچگونه چشمداشتی انجام بده. اونوقت زندگی شما دیگه هیچ وقت این شکل نخواهد بود!

تری اونیل می نویسه: فردا در راه رسیدن به محل کارم یک بار دیگه تلاش را آغاز می کنم و از خدا می خواهم: «خداوندا قرار است در اینجا چه کاری انجام دهم؟» و احتمالاً او شخص دیگری را به سویم می فرستد که من حتی لیاقت پاک کردن خاک از کفشهایش را هم ندارم و من نهایت تلاش را به خرج خواهم داد تا به او محبت کنم.

دیدن فیلم سینمایی "یک تکه نان" رو هم توصیه می کنم.

الآن بعضی از شمایی که اصول ریکی رو خونیدین دارین فکر می کنین که این کارا خیلی سخته حتی با وجود تمرینهایی که آقای ریاضی گفت بازم مگه آخه عصبانیت و حس سپاسگزاری دست خودمونه؟

به بچه کوچولوها فکر کنین، دیدین وقتی که زمین می خورن یا اتفاقی برایشون میفته قبل از اینکه احساس خاصی را بروز بدن مثلاً بخندن یا گریه کنن به اطرافیان نگاه می کنن که بینن احتمالاً الآن کار درست چیهو بر حسب شرایط انتخاب می کنن که بخندن یا گریه کنن؟ به مرور زمان و به سختی برایشون جا میفته که افتادن دیگه بامزه نیست و نباید بعدش خندید!

ماها خیال می کنیم که خلبان زندگیمون هستیم و دائماً داریم بهترین تصمیمها یا تصمیمهای گریز ناپذیر رو می گیریم در حالی که خیلی وقتها خلبانی رو گذاشتیم کنار و دستگاه خلبان خودکار رو روشن کردیم تا جای ما تصمیم بگیره. وقتی می خوریم زمین دیگه فکر نمی کنیم و بدون فکر «می دونیم» باید ناراحت بشیم.

کافیه بخوایم فکر کنیم و هر موقعیتی را اجازه بدیم آگاهانه و با انتخاب بررسی کنیم اینطوری هنوزم می تونیم همون کودک باشیم و با هر بار افتادن و هر اتفاق شما باشین که واکنش و حس رو انتخاب می کنین.

یکی از اهداف اکثر مدیتیشنها اینه که حتی اگه شده برای لحظاتی در زندگی، به جای خلبان خودکار، «خودتون» زندگی کنین! خودتون باشین که تصمیم می گیرین چه کاری بکنین و چه حسی داشته باشید نه اینکه عادتیه که ساختین و برنامه ای که به ذهنتون دادین جای شما زندگی کنه. برنامه ریزی ذهن کار بدی نیست و اصولاً لازمه وگرنه فکر کنین هر وقت می خواستین راه برین مجبور بودین به تمام حرکتهای ماهیچه ها توجه کنین و خب این کارو سخت می کرد، اما هر چند وقت یکبار حتی اگه شده یک دقیقه سعی کنین خودتون راه برین تا ارتباطتون با زندگی حفظ بشه. مثلاً می تونین این مدیتیشن ساده رو انجام بدین یا شبیهش هرچی دوست داشتین بسازین: یه مسیر معمول نزدیک خونه یا محل کار رو که پیاده هر روز تو مدت حدوداً دو تا سه دقیقه می رین (حتی می تونه مسیر پارکینگ تا در خونه باشه) رو ظرف حدوداً ده دقیقه طی کنین و دائماً در حرکت باشین با قدمهای کوتاه و حرکت آهسته. می تونین اطراف رو نگاه کنین یا زمین رو یا به راه رفتنتون دقت کنین یا به تنفستون یا مدیتیشنهای شبیه این بسازین مثلاً موقع غذا خوردن «خودتون» فاشق رو پر از غذا کنین، غذا رو بو کنین، بجوید، پایین رفتنش رو از گلو و حتی رسیدنش به معده رو حس کنین!

مهم اینه که شروع کنین و آگاه بشین به لحظه های قبل از نگرانی و عصبانیت و ... که خوشبختانه این اثر رو هم میتونین از ریکی انتظار داشته باشین. وقتی با ریکی همسو شدین و تکرار اصول ریکی رو شروع کردین، می بینین با اینکه رفتارتون هنوز تغییر زیادی نکرده اما کم کم از لحظه و تصمیم آگاه می شین و می فهمین که دارین عصبانی می شین و همین آگاهی مهمترین قسمته و ادامه اونه که کنترل رو به شما می ده تا خودتون خلبانی رو به دست بگیرین پس تکرار اصول ریکی رو فراموش نکنین.

The Reiki Principles

*The secret art of inviting happiness
The miraculous medicine of all diseases*

- 1. Just for today, do not be angry*
- 2. Do not worry and Be filled with gratitude*
- 3. Devote yourself to your work*
- 4. be kind to people*

*Every morning and evening join your hands in prayer,
pray these words to your heart,
and chant these words with your mouth
Usui Reiki Treatment for the improvement of body and
mind*

The founder . . . Mikao Usui

چند نسخه مختلف دیگر از اصول ریکی:

Just for today:
I will not be angry
I will not worry
I will give thanks for my many blessings
I will do my work honestly
I will be kind to my neighbor and every living thing

Just for today:
Do not anger
Do not worry
Be grateful
Endeavor your work
Be kind to all people

Just for today:
Do not anger
Do not worry

Be kind to every living thing
Do your work honestly
Be grateful for your many blessings

Just for today:
Do not anger
Do not worry
Count your blessings, honor your fathers, mothers, teachers and neighbors, and your food
Make an honest living
Be kind and show gratitude to everything in life

Just for today:
Do not worry
Do not anger
Honor your parents, teachers and elders
Earn your living honestly
Show gratitude to every living thing

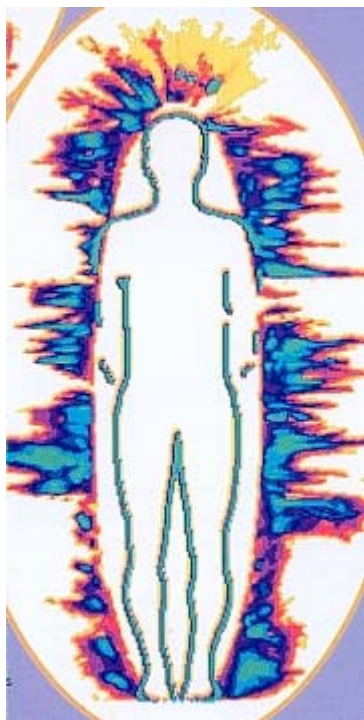
Just for today:
I will not worry
I will not anger
I count my blessings
I honor my parents, teachers, elders and myself
I will earn my living honestly
I am grateful for every living thing

Just for today:
Anger not
Worry not
Be humble
With gratitude work on yourself
Be kind

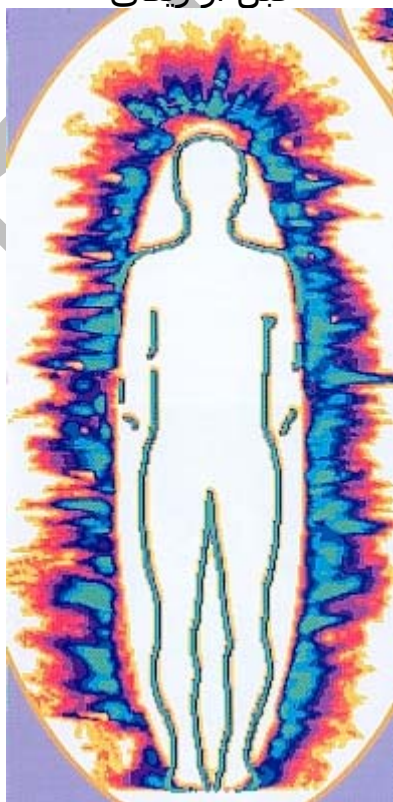
پیشنهاد می کنم به هر صورتی که صلاح می دونید به نسخه از اصول ریکی رو (فارسی یا انگلیسی) بنویسید و به جایی نصب کنید یا همراه داشته باشید و آنها را از روی آن تکرار کنید.

عکسبرداری از هاله با روش GDV:

(لازم به یادآوری است که اگرچه در روش GDV بر خلاف روشهای عکسبرداری از هاله، فقط از هاله سرانگشتان عکسبرداری می شود و تولید تصویر کامپیوتری است اما در حال حاضر یکی از روشهای قابل استناد دانسته می شود.)



قبل از ریکی



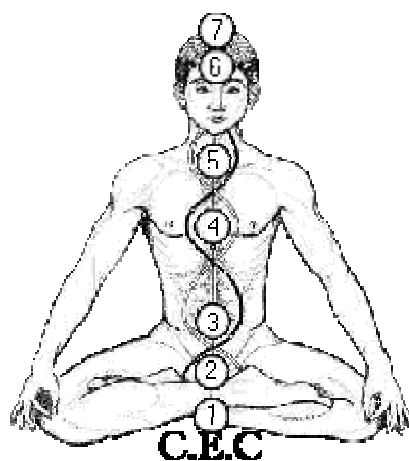
بعد از ریکی

درباره چاکراها

اعتقاد به وجود بدنهایی ظریف که با چشم دیده نمی شوند در کنار بدن به اصطلاح فیزیکی ما یکی از اعتقادهایی است که از اوایل تمدن بشر با او همراه بوده است و بسیاری آنرا دیده یا حس کرده اند. شما هم با انجام تمرینات ضمیمه این کتاب می توانید آنرا حس کنید یا ببینید!

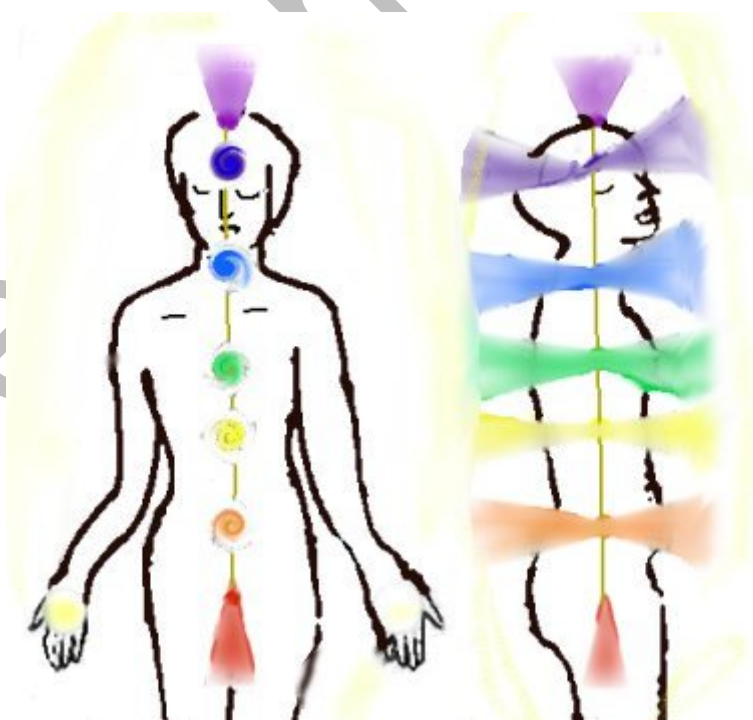
پس به ظاهر آدمی فرع جهان وزصفت اصل جهان این را بدان
ظاهرش را پشه ای آرد به چرخ باطنش باشد محیط هفت چرخ

احتمالاً خیلی جاها شنیدین یا خوندین که افرادی که می تونن هاله دور آدمها رو ببینن اونا رو به شکل یه تخم مرغ معکوس که دور آدم ایستاده را فراگرفته (یعنی سر بزرگتر آن بالا و در قسمت سر فرد است) می بینند. شاید داستان "سفر به سیاره اوراک" رو که خانم کلهر برای بچه ها نوشتن خونده باشید یا در داستانهای کاستاندا به این مورد برخورد کرده باشید. از قدیم دور سر افراد مقدس هاله ای می کشیدند که در نقاشیهای باقیمانده از اکثر ادیان مشخص است. احتمال داره که هاله دور سر آنها واقعاً برای اکثر افراد قابل دیدن بوده باشه چرا که یک فرد عادی هم اگر در مقام سخنرانی قرار بگیره (مرکز توجه گروهی باشه) و پس زمینه اش هم فضایی کاملاً تاریک یا روشن باشه و شما به طور ملایم روی صورتشان تمرکز کرده باشید ممکن است به راحتی هاله ای را در اطراف سر، دست یا شانه آنها ببینید. (اگر تمرینات قبل از همسویی را انجام داده باشید می دانید درباره چی حرف می زنم، ریکی دادن منظم به خود توانایی دیدن هاله را هم در شما بالا می برد و اکثر افراد پس از همسویی مرحله دوم راحتتر قادر به دیدن هاله خواهند بود با این حال تمرین خیلی در این زمینه مؤثر است.)



در هاله ما مسیرهایی وجود دارد که انرژی حیاتی در آنها در جریان است. حدود ۱۰ تا از این مسیرها مهمتر دانسته می شود که سه تا از مهمترین این مسیرها مسیرهایی هستند که در اطراف ستون فقرات هستند. دو تا از آنها به دور ستون فقرات پیچیده اند و یکی در مسیر خود ستون فقرات قرار دارد و آنها را در شکل فوق می بینید. به مسیرهای انرژی در یوگا "نادی" و در طب سوزنی "میریدین" (یا میریدیان) گفته می شود. با دقت در شکل مشخص می شود که آن مسیرها در هفت نقطه با هم تلاقی می کنند که آنها چاکراهای اصلی نامیده می شوند.

برای تصور دو مسیری که اشاره شد اطراف ستون فقرات پیچیده اند، به علامت رایج پزشکی امروز فکر کنید که دو مار را نشان می دهد که به دور جامی پیچیده اند. مسیرهای یاد شده نیز همانند این مارها پیچیده اند و محل تقاطع آنها در چاکراه است. به این دو مسیر اسامی متفاوتی در مناطق مختلف داده شده است "شیوا" و "شاکتی"، در چین "یین" و "یانگ"، "مثبت" و "منفی"، "زنانه" و "مردانه"، "چپ" و "راست" و... که نمایانگر تفاوت ایندو است. به طور معمول در هر لحظه فقط یکی از این دو مسیر فعال است و حدوداً هر یک ساعت و نیم تا دو ساعت مسیر فعال عوض می شود. اتحاد این دو نیمه که به معنی فعال شدن همزمان آنهاست سبب خواهد شد که مسیر قویتر مرکزی هم که در حالت عادی غیر فعال است در دسترس قرار بگیرد.



شکل بالا هفت چاکرای اصلی را با رنگ معمول آنها و شکل قیف مانندشان نشان می دهد. در جزئیات و اسطوره های مربوط به چاکراها بعضی جاها اختلاف نظرهایی بین اساتید روشهای مختلف عرفان و درمان وجود دارد و اون چیزی که در کلاس درباره چاکراها گفته می شه به نوعی مطالبیه که بیشترین تفاهم در مورد اونها هست و وارد جزئیاتی که برای منظور ما غیر کاربردی است نخواهیم شد.

تمرینی برای شناخت بیشتر و تجربه نکته گفته شده:

کاغذی را بردارید و هر نیم ساعت یکبار سوراخ بینی که از آن نفس می کشید را روی آن یادداشت کنید به این صورت که پس از چند نفس عادی، یکی از سوراخهای بینی را می گیرید و با سوراخ دیگر نفس می کشید و سپس این کار را با سوراخ دیگر امتحان می کنید. یکی از دو سوراخ به شما حسی شبیه نفس کشیدن عادی با باز بودن هر دو سوراخ را می دهد که این همان سوراخی است که مشغول تنفس با آن هستید و آنرا یادداشت می کنید.

پس بر روی کاغذ ساعت، راست یا چپ بودن را و درکنار آن حستان را به این صورت که حوصله انجام چچور کارهایی را دارید را می نویسید و دوباره هر نیم ساعت تا حداقل ۷-۸ ساعت این کار را ادامه دهید. بر خلاف تصور برخی، این موضوع که در هر لحظه با یک سوراخ بینی نفس می کشیم طبیعت بدن است و ارتباطی با انحراف و گرفتگی بیمه ندارد. شاهد آن هم بارها تغییر سوراخ بینی فعال در طول شبانه روز می باشد.

توجه: برای این آزمایش حتماً روش فوق را به کار ببرید و سعی نکنید بودن گرفتن سوراخها حدس بزنید از کدام نفس می کشید.

واژه "چاکرا" از "چرخ" میاد (شاید باید گفت واژه چرخ از چاکرا می یاد. یکی از اساتید زبان شناس می گفت "چرخ" فارسی هم درستش "چخر" است و در حقیقت الان به اشتباه تلفظ می شه هرچند که من طرفدار درستی اونچه که تلفظ می شه هستم) و یه واژه سانسکریتیه که همون معنی رو می ده دلایلش هم حرکت چرخشی موجود در چاکراهاست. در سیستم سنتی ایرانی - اسلامی معمولاً از چاکرا به عنوان "لطیفه" یاد شده است. با این که گفتیم که می چرخند اما در مورد شکل سالم چرخش (جهت چرخش) اونها اتفاق نظر چندانی بین اساتید نیست در کتابهای مختلف نظرات متفاوت درج شده است.

اونچه که فعلاً در مورد چاکراها لازمه بدونین همش در دو عکس رنگی صفحه ۵۰ آورده شده. یعنی کافیه اونارو به صورت قیفهای رسم شده با رنگهایی که نقاشی شده اند تصور کنید که با کمی دقت زیر دستتون در فاصله ای از بدن قابل حس هم هستند (بر مبنای ضمیمه سه می توانید تمرینهای مناسب را برای خوتان ابداع کنید).

احساسات و حالت‌هایی وجود دارند که اگر به رویشان کار نشود، می‌توانند چاکراها را ببندند. Anodea Judith در کتاب خود به نام "بدن شرقی، ذهن غربی" از آنها به نام "اهریمن" یاد می‌کند. احساسات اهریمنی روی حقوقی که در ارتباط با چاکراها هستند اثر منفی می‌گذارند.

۱. Root Chakra یا چاکرای ریشه

احساس ترس

حق بودن

۲. Sacral Chakra یا چاکرای جنسی

احساس گناه

حق احساس کردن

۳. Navel Chakra یا چاکرای ناف

احساس شرم

حق فعالیت

۴. Heart Chakra یا چاکرای قلب

احساس غم و اندوه

حق عشق ورزیدن و دریافت عشق

۵. Throat Chakra یا چاکرای گلو

حالت دروغ

حق گفتن و شنیدن حقیقت

۶. Third Eye Chakra یا چاکرای چشم سوم

حالت فریب و وهم

حق دیدن

۷. Crown Chakra یا چاکرای بالای سر

حالت وابستگی

حق دانایی

در مورد چاکراها می توان مفصلتر از اینجا بحث کرد و در ادامه چنین کرده ایم و در این زمینه کتابهای مناسبی نیز در بازار موجود است اما نکته مهم در اینجاست که بدانیم سیستم ریکی به هیچ عنوان بر مبنای چاکراها پی ریزی نشده است و در واقع باید دانست که چاکراها صرفاً بخشی از کالبد انرژی ما هستند. شاید با طب سنتی چین Traditional Chinese Medicine (TCM) یا به ویژه طب سوزنی (Acupuncture) و یا طب فشاری (Acupressure) آشنایی داشته باشید و بدانید که بر مبنای نقاطی بر روی مسیرهای انرژی هستند که این مسیرها در هند "نادی" و در چین "مردین" نامیده می شوند. به محلّهای تقاطع این مسیرهای انرژی که همانند رگها و اعصاب در بدن ما و نیز در هاله ما پراکنده اند چاکرا گفته می شود که بر حسب تعداد مسیرهای انرژی که در آن نقطه تقاطع کرده اند چاکرا را کوچک، متوسط یا بزرگ می گویند. چاکراهای معرفی شده در اینجا و نمایش داده شده در شکل چاکراهای بزرگ هستند.

چاکراها را در کتب هندی باستان به شکل گلهای نیلوفر (لوتوس) با تعداد گلبرگهای متفاوت نشان داده اند. هر چاکرا شش صفت یا ویژگی اصلی دارد:

۱- رنگ ۲- گلبرگ ۳- یانترا (شکلی که نماینگر چاکرا بوده و از آن برای تمرکز بر چاکرا استفاده می شود). ۴- بیجا مانترا (ذکر مخصوص هر چاکرا که از آن برای بیداری چاکرا استفاده می گردد، و چون این اصوات پایه اذکار دیگر هستند به آنها «بیجامانترا» یا «بذرهای اذکار» گفته می شود). ۵- سنبل حیوان ۶- رمز الوهیت.

اعتقاد بسیاری بر این است که هر یک از این مراکز انرژی با یکی از عناصر اولیه مربوط می باشند (تا مرکز پنجم). در این سیستم عناصر به ۵ عنصر اصلی- به ترتیب از سنگین به سبک و از پایین به بالا - خاک، آب، آتش، هوا و اتر تقسیم بندی می شوند.

در ادامه به معرفی مختصر چاکراهای بزرگ می پردازیم و صفات اصلی چاکراها را در جدولی به صورت خلاصه و سپس در توضیحات متن مرور می کنیم که همانطور که گفته شد ما قسمتهایی را که مورد توافق اکثر اساتید است نقل می کنیم و همه اساتید در این زمینه هم عقیده نیستند.

شماره	نام	غده مرتبط	عنصر	گلبرگ	بن ذکر	رنگ	محل و عملکرد
اول	ریشه مولادهارا Muladhara	فوق کلیوی (آدرنال)	خاک	۴	لام Lam	قرمز	<p>انتهای پایین ستون فقرات- (بین ریشه آلت تناسلی و مقعد در آقایان و در دهانه رحم در خانمها)، محل ورود پرانا (انرژی حیاتی)- حس بویایی.</p> <ul style="list-style-type: none"> با مواد جامد بدن (دندانها، ناخنها، استخوانها و...) در ارتباط است. مقر انرژی کوندالینی می باشد. ادامه حیات، ابزار خلاقیت و فراوانی، با این چاکرا در ارتباط است.
دوم	خاجی سوادهیستانا Swadhistana	غدد جنسی	آب	۶	وام Vam	نارنجی	<p>قسمت پایین شکم بین آلت تناسلی و ناف، طحال- دستگاه تولیدمثل- حس چشایی.</p> <ul style="list-style-type: none"> مرکز انرژی جنسی می باشد. مرکز احساسات، هیجانات و عواطف است. مرکز حیات، تولیدنسل و حفظ بقا می باشد.
سوم	شبهه خورشیدی (Solarplexus) مانی پورا Manipura	لوزالمعده (پانکراس)	آتش	۱۰	رام Ram	زرد	<p>بین ناف و جناغ سینه، دستگاه گوارش- فوق کلیوی- حس بینایی.</p> <ul style="list-style-type: none"> با کبد و کیسه صفرا نیز مرتبط است. با قدرت و عقل در ارتباط می باشد. حس استقلال طلبی
چهارم	قلب آناهاتا Anahata	تیموس	هوا	۱۲	یام Yam	سبز	<p>بین دو سینه، دستگاه گردش خون- سیستم ایمنی- سیستم لنفاوی- حس لامسه.</p> <ul style="list-style-type: none"> با ریه ها و کبد نیز در ارتباط است. در ارتباط با عشق، شفقت، خلوص و رشد معنوی می باشد.

شماره	نام	غده مرتبط	عنصر	گلبرگ	بن ذکر	رنگ	محل و عملکرد
پنجم	گلو ویشودها Vishudha(i)	تیروئید پاراتیروئید	اتر	۱۶	هام Ham	آبی	گلو، دستگاه تنفس - محل ورود پرانا (انرژی حیاتی)- صوت - حس شنوایی. • در ارتباط با ابزار وجود، خلاقیت، اعتماد به نفس، احترام به خود و کارایی می باشد.
ششم	چشم سوم آجنا Ajna	هیپوفیز	--	۲	اُم Om (Aum)	نیلی	چشم سوم (بین دو ابرو)، دید درونی - دید بیرونی- سیستم اعصاب- غدد مترشحه داخلی. • این چاکرا تا حدودی تنظیم کننده چاکراهای دیگر است همانطور که غده هیپوفیز بسیاری از غدد درون ریز دیگر را تحت کنترل دارد. • مرکز درک غریزی، عقل درونی، درکهای فراحسی (پیشگویی و غیره) می باشد.
هفتم	تاجی سahasrara Sahasrara	صنوبری	--	۱۰۰۰	--	بنفش (یا سفید یا طلایی)	• تاج سر، محل ورود پرانا (انرژی حیاتی). دریافت، جذب و درک انرژی کیهانی؛ آگاهی کیهانی و الهی- رسیدن به استادی.

جدول خلاصه معرفی چاکراهای بزرگ

در ادامه معرفی مختصر چاکراها از کتاب «فراتر از آرامش» نوشته دکتر حاتمی و دکتر نیک بین با اندکی تغییر نقل شده است:

چاکرای اول (ریشه یا مولاداهارا)

محل آن در قسمت میاندوره (بین ریشه آلت تناسلی و مقعد) در مرد و در دهانه رحم در زن می باشد. رنگ آن قرمز است سنبل آن نیلوفری با چهار گلبرگ می باشد. عنصر آن خاک است لذا بر مواد جامد بدن، دندانها، ناخنها، و استخوانها حاکمیت دارد. بیجامانترای آن «لام» می باشد. این چاکرا در ارتباط با غدد فوق کلیوی (آدرنال) است. (تعدادی از منابع چاکرای ریشه را در ارتباط با غدد جنسی و چاکرای دوم را مرتبط با غدد فوق کلیوی می دانند، تعدادی دیگر چاکرای اول را در ارتباط با غدد جنسی مرد و چاکرای دوم را در ارتباط با غدد جنسی زن فرض می کنند.) حس بویایی نیز با چاکرای ریشه مرتبط است.

چاکرای دوم (خاجی یا سواد هیستانا)

محل آن در امتداد استخوان خاجی (و از جلو در بالای آلت تناسلی، بین آلت تناسلی و ناف) فرار دارد. رنگ آن نارنجی است. سمبل آن نیلوفری با شش گلبرگ می باشد. عنصر آن آب است کسانی که به راحتی با دیگران ارتباط برقرار می کنند دارای چاکرای خاجی موزون هستند، این موزونی به آنها سیالیت لازم را می دهد تا بر دیگران تأثیری ملایم بگذارند. اگر این چاکرا خوب عمل نکند بیماریهایی مانند آرتروز بروز خواهد کرد. بیجامانترای آن «وام» است. این چاکرا در ارتباط با غدد تناسلی می باشد. حس چشایی نیز با چاکرای خاجی مرتبط است.

چاکرای سوم (شبکه خورشیدی یا مانی پورا)

محل این چاکرا هم سطح شبکه خورشیدی، بالای ناف است. رنگ آن زرد بوده و سنبل آن نیلوفری با ده گلبرگ می باشد. عنصر آن آتش است و در اینجا است که ما احساس گرما، سرزندگی و درخشش در زندگی می کنیم. این چاکرا با دستگاه هاضمه، لوزالمعده، کبد، کیسه صفرا، معده و بخش بزرگی از روده ها (بخصوص روده کوچک) مرتبط است. بیجامانترای آن «رام» است حس بینایی نیز با چاکرای شبکه خورشیدی در ارتباط می باشد.

چاکرای چهارم (قلب یا آنا هاتا)

محل این چاکرا در امتداد ستون فقرات، هم سطح قلب و جناق سینه است. رنگ آن سبز بوده و سنبل آن نیلوفری با دوازده گلبرگ می باشد. عنصر آن هواست. توانایی عشق ورزی ما در این چاکرا قرار دارد. این چاکرا بر دستگاه گردش خون، عصب واگ، غده تیموس، قلب و خون حاکم است. بیجامانترای آن «یام» می باشد. حس لامسه با چاکرای قلب در ارتباط است.

چاکرای پنجم (گلو یا ویشودها)

محل این چاکرا در امتداد ستون فقرات و هم سطح حلق و گلو است. رنگ آن آبی بوده و سنبل آن نیلوفری با شانزده گلبرگ است و عنصر آن اتر می باشد. این چاکرا بر غده تیروئید، برنش ها، تارهای صوتی، و ریه ها حاکم است. بیجامانترای آن «هام» می باشد و حس شنوایی با چاکرای گلو در ارتباط است. این چاکرا مربوط به صوت (بخصوص صدا) است.

چاکرای ششم (چشم سوم یا آجنا)

محل آن در بین دو ابرو واقع شده است. رنگ آن نیلی بوده و سنبل آن نیلوفری با دو گلبرگ است. چاکرای ششم و هفتم با عنصری مرتبط نیستند. این چاکرا فرمانده و رئیس چاکراهای دیگر بوده و به همین دلیل به «چاکرای گورو» نیز مشهور است. این چاکرا با غدد هیپوفیز در ارتباط است، غده هیپوفیز غده ای است که بسیاری دیگر از غدد درون ریز بدن تحت فرمان آن قرار دارند. در افرادی که از لحاظ شهودی آگاه هستند این چاکرا با پرتوهای نیلی که به چندین لایه هاله نفوذ می کند گسترش می یابد. بیجامانترای آن «ام» است.

چاکرای هفتم (تاج یا ساها سرارا)

هفتمین و بالا ترین چاکرا در میان هفت چاکرای اصلی است (چند چاکرای ماورایی نیز در قسنت بالاتر وجود دارد). محل این چاکرا در بالای جمجمه بوده، رنگ آن بنفش است و گروهی آن را دو قسمت می کنند، یکی دارای رنگ بنفش و دیگری سفید.

سمبل آن نیلوفری با هزار گلبرگ می باشد. همانند چاکرای ششم به عنصری مربوط نبوده و علاوه بر آن دارای بیجامانتر نیست، زیرا که در ورای کلمات قرار دارد. این چاکرا با غده صنوبری در مغز در ارتباط است. هنگامی که کسی به اشراق (سامادهی یا روشن شدگی) می رسد، چاکرای تاجی با پرتو و درخشش بنفش، سفید یا طلایی پیرامون سر پر تو افکنی می کند. هاله تابان دور سر قدیسان بدین معنا می باشد.

* * *

برای اینکه چاکراها بهتر در ذهن شما بماند در نظر بگیرین که ما آدما در حالت طبیعی از چاکرای اول (ریشه) شروع می کنیم و حدوداً هر هفت سال یکبار، یک چاکرا بالا می آیم. بچه که تازه به دنیا اومده تو هفت سال اول زندگی دنبال حفظ زندگیشه دنبال غذایی که بخوره جایی که در امان باشه و فقط بودن خودش به طوری که در هفت سال اول پیامبر ما و روانشناسان امروزی آموزش را مناسب کودک نمی دانند اما در هفت سال دوم که به چاکرای دوم رسیدیم یعنی از ۷ تا ۱۴ سالگی مفهوم خوب و بد شناخته می شود و بلوغ جنسی رخ می دهد. از ۱۴ تا ۲۱ سالگی که زمان چاکرای سوم می شه، رقابت و بلوغ عاطفی و استقلال طلبی رو داریم که فرد بدون توجه به دیگران به دنبال فراهم کردن نیازها و قدرت خودش. از ۲۱ تا ۲۸ سالگی به چاکرای قلب رسیدیم که حالا عشق به دیگران هم هست به این مفهوم که دیگران فقط برای من خواسته نمی شن و من خواهان رشد همه و موفقیت همه هستم و این چرخه به همین صورت طی می شه (سن پیامبر اسلام در زمان رسیدن به نبوت و سن ایشان در زمان آغاز تبلیغ به ترتیب داخل هفت ساله چاکراهای ششم و هفتم قرار می گیره). البته لازمه بدونیم که همه به این صورت رشد نمی کنن و ممکنه یکی تا آخر عمرش تو مرحله چاکرای سوم موند باشه و هنوز برای موفقیت و بقای خودش به بهای تضعیف دیگران تلاش کنه و یا حتی کسی در دوره چاکرای دوم و رعایت بد و خوب اولیه موند باشه.. بحث رو همینجا نگه می دارم چون هدف فقط دادن یه دید بود تا خودتون بیشتر روش فکر کنین و با کمک این ایده مفاهیم چاکراها رو بهتر به خاطر بسپارین.

حالا بیاین جوامع و تاریخ رو از دید چاکراها بررسی کنیم. انسان اولیه که هنوز جامعه ای تشکیل نداده همه وقتش صرف خوراک و جای امن و نیازهای اولیه زندگیشه یا به بیان خودمون در دوره چاکرای اول زندگی می کنه. پس از شکل گیری قبایل و اجتماعات، خوبی و بدی و قانونهای بدون چون و چرایی شکل می گیره و انسان دوره چاکرای دوم رو می گذرونه. در زمان چاکرای سومه که رقابتها به جنگها رسیده و هر

فردی برای خودش و هر قبیله ای برای خودش به دنبال بهترینها و بیشترینها هستن به قیمت استضعاف دیگران و همه مناسبتهای ملل و افراد برنده-بازنده است. زمان امروز مرز ورود به دوره چاکرای چهارم بشریت است. دوره عشق و دوره ای که توی اون مناسبتها به صورت برنده-برنده شکل می گیره و آدمها همدیگه و زمین و دنیاشون رو دوست دارن و به دنبال رشد و تعالی و پیشرفت واقعی و توسعه پایدار هستن. عاشقانه رشد خودشون و رشد همه رو می خوان. دوره های بین دو چاکرا یا دوره های گذار (مثل وضع فعلی ما در گذار از ۳ به ۴) معمولاً دوره هایی پر از تنش و اضطرابند. در این زمان همه متوجه شدن که دوره چاکرای قلب رو می خوان و دیالوگها وارد این عصر شدن اما هنوز رفتارها و ایجاب شرایط افراد رو در چاکرای سوم نگه می داره که این رفتارها برای فرد عذاب وجدان و تنش بیشتری به همراه دارن. استفاده از ریکی در کاهش این تنشها و اضطرابها بسیار مفید و مؤثره.

* * *

یادآوری: برای اینکه چاکراهای بزرگ بتوانند درست و خوب کار کنن، اول باید چاکراهای کوچک و متوسط در تعادل باشن و مسیرهای انرژی که به چاکراهای بزرگ متصلند توان کافی داشته باشن و به این دلیل است که من اصولاً استفاده از تکنیکهایی که مستقیماً به سراغ چاکراها می رن و صرفاً روی باز کردن یا تقویت آنها فوکوس می کنن را توصیه نمی کنم چرا که حتی باز شدن خارج از موعد چاکراهای بالایی می تونه باعث بیماریهایی مثل شیزوفرنی (اسکیزوفرنی) بشه. واضحه که یه شیزوفرن و یه پیامبر یا قدیس خیلی به هم نزدیکن از این نظر که هر دو چیزایی رو می بینن یا می شنون که بقیه نمی بینن یا نمی شنون اما یکیشون آمادگی این رو کسب کرده بوده و یکی دیگه نه. البته اگرچه ریکی دادن به چاکراها، استفاده صحیح از CD های موسیقیهای چاکرا که از چاکرای اول تا هفتم را شامل می شه و مدیتیشنهایی مانند مدیتیشن رنگین کمان مفید و بدون ضرر می باشن.

ریکی دادن به خود

اگه کتاب رو بعد از دریافت همسویی مطالعه می کنین مهمترین کاری که بهتره از همین الان (در غیر این صورت از بعد از همسویی) آغازش کنین، انرژی دادن به خودتونه. شما با ریکی دادن به خودتون نه تنها فرصتی برای شفای خودتون و جذب موهبت و شادمانی برای خودتون فراهم می کنین، از همه مهمتر به بدنتون که بعد از همسویی دچار یه نیاز شدید به ایجاد تغییرات در سطوح انرژی برای سازگاری با توانایی کار و انتقال ریکی شده کمک می کنید. حالا که اینو گفتم بد نیست بگم که بعد از همسویی شما ممکنه نیاز بیشتری به خواب یا نوشیدن آب (و شاید آب معدنی) داشته باشین. در این موارد هم به احساساتون اهمیت زیادی بدین و در مورد آب حتی بدون نیاز هم برای مدت ۲۱ روز مصرف اونرو افزایش بدین.

برای ریکی دادن هیچ مراسم خاصی لازم نیست و فقط نیت کافیه. یعنی کافیه با این قصد که به پاتون ریکی بدین دستتون رو روی پاتون بذارین و همین کاملاً کافی خواهد بود اما اگر احساس کردین کمکتون می کنه، می تونید قبل از انرژی دادن بگید "ریکی" (یا اونرو در ذهنتون بگید). بعضی اساتید توصیه می کنن قبل از هر بار ریکی دادن لحظه ای به اساتید بزرگ ریکی مثل استاد اوسویی فکر کنید و از اونها سپاسگزاری کنید. به نظر من سپاسگزاری از خدا کاملاً می تونه کافی باشه و بهترین سپاسگزاری از ریکی استفاده صحیح از اون، گوش دادن به احساستون در مورد اینکه چقدر ریکی دادن به یه قسمت رو طول بدین، تکرار دوبار در روز اصول ریکی، مراقبه ریکی و انرژی دادن منظم به خودتونه با این حال می تونید جلسه ریکی دادن به خودتون رو به هر صورتی که تمایل دارین و احساس بهتری بهتون می ده برگزار کنین.

پیشنهاد می کنم در هنگام انرژی دادن به خود موزیک مورد علاقه تان در آن لحظه را گوش کنید (موزیکهای آرامش بخش یا موسیقیهای بیکلام و حتی موسیقیهای مخصوص ریکی را هم می تونید استفاده کنید) و در صورت تمایل یک شمع (به صورتی که نتواند خطر احتمالی ایجاد کند) روشن کنید. شمعهای گرد که به warmer معروفند و ایرانی آنها هم در مارکهای مختلف در بازار موجود است می تواند گزینه مناسبی باشد. همچنین در صورت تمایل می تونید از عود استفاده کنید.

توجه داشته باشید که ریکی خودش جدای از اینکه شما دستتون رو کجا قرار می دین می تونه به نقطه مناسب جریان پیدا کنه در نتیجه بعضی اساتید ممکنه فقط یک نقطه مثلاً شانه را برای انرژی دادن توصیه کنند. پیشنهاد من اینه که در یکماه اول سعی کنید حتی الامکان به طور

کامل به همه جای بدنتون ریکی بدین چون ممکنه گرفتگیها و نیازهایی در بدنتو باشه که همه نقاط اون به توجه به منطقه خودشون نیاز داشته باشن و علاوه بر اون باعث افزایش انرژیون می شه. یه موضوع مهم دیگه اینه که شما در هر زمانی و هر مکانی می تونین به خودتون ریکی بدین. مثلاً ممکنه در حالی که جایی نشستید و دستتون رو روی پاتون گذاشتین بخواین که ریکی از دستتون جریان پیدا کنه و به همین سادگی به خودتون ریکی بدین پس علاوه بر روزانه یکبار ریکی دادن کامل، می تونین از هر فرصتی برای کمی ریکی دادن استفاده کنید.

بهترین موقعها برای انرژی دادن به خودتون صبح زود یا شب قبل از خوابه ولی ریکی در هر موقعی از روز مناسبه. شما باید حتماً در بیست و یک روز آینده سعی کنید حداقل روزی یک بار به طور کامل و مطابق اونچه در زیر گفته شده به خودتون انرژی بدین. انتخاب این نقاط اجباری نیست و فقط و فقط یک پیشنهاده اما سعی کنید این نقاط را حتماً در برنامه ریکی خود داشته باشید.

در مورد خودتون بر خلاف دیگران توصیه می شه که معمولاً دستها رو به بدن بچسبانید اما در این مورد هم کاملاً آزاد هستید که دست را بچسبانید یا دستها رو در فاصله حدود چهار تا هشت سانتیمتری بدن نگه دارین. وقتی دست را کمی فاصله می دهید انرژی را بهتر حس می کنید در نتیجه من توصیه می کنم هنگام انرژی دادن، حدوداً نیمی از زمان انرژی دادن به هر نقطه، دستتان را به آن چسبانده باشید و در نیمه دوم با فاصله کم انرژی بدین.

توصیه من برای انرژی دادن به خودتون به این صورته:

بخش اول: آماده شدن (بیشتر موارد گفته شده در این بخش را حداکثر در بیست و یک روز اول نیاز دارید و به طور کلی نیازی نیست که این بخش جزء همیشگی انرژی دادن به خودتان باشد)

- تلفن رو قطع کنید و موبایل رو هم خاموش کنید.
- لباس راحتی بپوشید و حتی الامکان هیچگونه ساعت یا زینت آلات فلزی به خود نداشته باشید.
- راحت و آرام بنشینید و دستها را روی پاهایتان قرار دهید.
- در هنگام دم تصور کنید انرژی ریکی از بالای سرتان وارد شما می شود و در امتداد ستون فقرات تا حدود زیر جناغ سینه پایین می رود.
- در هنگام بازدم تصور کنید انرژی از همانجا تا بالای ستون فقرات به بالا برمی گردد و از مسیر شانه ها عبور می کند و از بازوها و ساعدها می گذرد تا از کف دست به بیرون بتابد.

- چند بار (حداکثر یکی دو دقیقه) به شکل گفته شده در بالا نفس بکشید که نفس‌هایی نیمه عمیق خواهند بود (هرگز برای عمیق کردن نفس‌هایتان به خودتان فشار نیاورید، مهم این است که با آرامش و آنطور که راحت هستید نفس بکشید).
- دستها را که کف آنها به هم چسبیده مقابل سینه قرار دهید طوری که انگشتان شست به بدن بچسبند و سایر انگشتان رو به بالا باشند (شبهه حالت ناماسته، حالتی که برای دعا، خداحافظی یا احترام در فیلم‌های هندی دیدین) که به این حالت در ریکی "گاشو" می‌گویند. در این حالت یکبار اصول ریکی را با خود تکرار کنید.
- حالا بخش دوم را شروع کنید.

بخش دوم: انرژی دادن از طریق دستها به این صورت که دستها را با قصد ریکی دادن بر روی نقاط مختلف بدن می‌گذاریم که این کار از روی لباس به راحتی قابل انجام است:

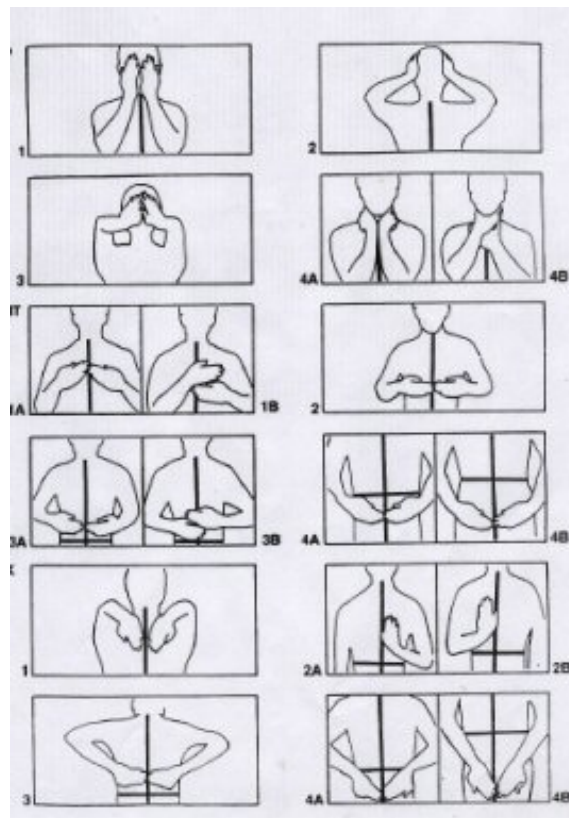
- گذاشتن دو دست روی چشمها
- گذاشتن دو دست روی طرفین پیشانی (گیجگاهها)
- گذاشتن یک دست روی پیشانی و یک دست پشت سر
- گذاشتن دستها بر روی گوشها
- گذاشتن دستها روی طرفین گردن
- گذاشتن یک دست جلوی گردن و دست دیگر زیر آن
- حالا طبق حالت بالا، فقط دست بالایی را بردارید و زیر دست دیگر بگذارید و این کار را آنقدر انجام دهید تا دست پایینی از کمر پایینتر رود و به داخل کشاله ران برسد. (یا می‌توانید هر دو دست را بردارید و پایین ناحیه قبلی قرار دهید)
- دستها رو روی دو ران پا قرار دهید.
- دستها را روی زانوها قرار دهید.
- دستها را روی ساق پا قرار دهید.
- برای هر پا، یک دست را روی پا و دست دیگر را روی کف پا قرار دهید.
- کف پاها را به هم بچسبانید و به روی پاها انرژی دهید.
- حالا با دو دست به پشت شانه‌ها انرژی دهید.
- به هر صورت که برایتان راحتتر است به پشت خود انرژی بدهید.
- دست راست پشت پهلو راست و دست چپ روی پهلو چپ
- دستها روی کمر
- دستها روی باسن

روی هر کدوم از حالت‌های فوق می‌تونید بین دو تا ده دقیقه توقف کنید و بهتر است ابتدا دست را به نقطه مورد نظر بچسبانید و در صورت تمایل پس از گذشتن یک یا دو دقیقه فاصله دست با بدن را بیشتر کنید. در مورد مدت توقف پیرو احساساتون باشین و همینطور اگر خواستین نقطه جدیدی را به نقاط فوق اضافه کنید پیرو حس خودتون باشید و این کار رو انجام بدین.

شکل زیر هم نقاط پیشنهادی یکی از اساتید برای یک جلسه خلاصه انرژی دادن به خود رو نشون می‌ده که می‌تونه برای ایده گرفتن از نحوه قرار دادن دستها یا محل‌های اون‌ها کمک باشه:



و اینهم تصویری دیگر:



درباره همسویی و دریافت آن

باید بگم که همسویی نه کار عجیب و غریبه و نه قراره پیچیده باشه استاد می خواد که شما رو همسو کنه و شما می خواهید که همسو بشید و فقط همین دو موضوع مهمه. از طرف دیگر همسویی نباید مراسم عجیب و غریبی باشه یا شامل مراحل باشه که شما با آنها راحت نباشید مثلاً اگر استادی از شما خواست که برای همسویی لباسهایتان را دربیارید یا همسویی را لخت دریافت کنید، نه تنها این کار را نکنید بلکه به قول استاد Vincent Amador بهتر است به سرعت از دست او فرار کنید! برای همسویی نه به حضور فیزیکی استاد نیاز هست و نه به انجام هیچ مراسم ویژه یا پیچیده ای و کار اصلی شما در مدتی که استاد شما را همسو می کند با آرامش در جایی نشستن است. معمولاً همسویی روندی آرامش بخش و دوست داشتنی است که ممکن است در حین آن شما حسی از انرژی، گرما یا گزگز داشته باشید.

کلمه همسویی که به عنوان معادل فارسی Attunement به کار می ره یا توانمندسازی به عنوان معادل فارسی Empowerment به هیچ عنوان به معنای همسو کردن شما با کسی یا چیزی نیست و شما در این فرآیند به استادتان متصل نمی شوید بلکه به منبع بینهایت ریکی متصل می شوید و استاد فقط یک واسطه در زمان ارائه همسویی است بطوریکه پس از آن شما بیواسطه به ریکی متصل هستید.

توجه داشته باشید که پس از همسویی و باز شدن کانال، این کانال هرگز بسته نخواهد شد و شما همیشه ریکی را دارید. هر زمان که به هر دلیل اون رو نخواستید می تونید ازش استفاده نکنید اما مطمئن باشید که هر موقع دوباره به سراغش بیاید اون همونجا منتظر تونه حتی اگه چند سالی ازش استفاده نکرده باشید به صرف اینکه قصد کنید از اون استفاده کنید می یاد. همین طور یادمون باشه که با پذیرش ریکی مسؤولیتی رو می پذیریم که حداقل به خودمون ریکی بدیم.

ارسال همسویی از راه دور هم ممکنه که می تونه به صورت همزمان باشه، اول فرستاده بشه و بعداً دریافت بشه و یا اینکه صرفاً اجازه دریافت اون از یک بانک همسویی توسط استاد داده بشه که نوعی از حالت قبله. در حال حاضر در همسفر ما روش نخست رو برای همسویی از راه دور استفاده می کنیم که برای کسب اطلاعات بیشتر می تونید سری به آدرس <http://www.Hamsafar.com/Reiki.asp> بزنید.

بعضی از دوستان در این مورد سوال می کنند که آیا همسویی از راه دور قویتر یا ضعیفتر از همسویی عادی است؟ اینکه بگوییم همسویی از راه دور قویتر یا ضعیفتر است چندان صحبت صحیحی نیست چون نه تنها انرژی در زمان و مکان محدود نیست بلکه در حقیقت همسویی یه یادآوری است و پاکسازی اولیه و ارسال نمی شه بلکه دریافت می شه، اگرچه ممکنه تجربیات افراد در حین همسویی تفاوت بکنه و اون رو به شکلهای مختلف حس کنن یا اصلاً حس نکنند اما استاد نقش بسیار جزئی در همسویی داره و این خود ریکی است که در همسویی نقش داره و اونیه که مقدار انرژی که برای همسوی شما لازمه و نوع و شکل اونرو تشخیص می ده و انتخاب می کنه در نتیجه واقعاً نباید تفاوتی باشه.

از طرف دیگه در دنیا امروزه همسویی از طریق DVD، متن یا از راه دور به اندازه همسویی حضوری معمول شده است و هرگز تفاوت خاصی در نتیجه نهایی مشاهده نشده است. با این حال افرادی که معتقدند همسویی از راه دور مفیدتر یا قویتر است استدلالی دارند که گاهی در مرحله های بالاتر و در مورد برخی شاگردان ممکن است کمی قابل توجه باشد. بحث این است که در همسویی حضوری، انرژی از طریق بدن استاد شما جریان پیدا می کنه و در نتیجه توانایی کانال شدن اون ممکنه روی همسویی اثر بذاره اما در همسویی از راه دور بیشتر انرژی از بدن استادتان عبور نمی کند بلکه مستقیماً به شما می رسد.

بعضی اساتید توصیه می کنند مراحل بالاتر از مرحله ۳ (در سیستم ۴ مرحله ای، بالاتر از مرحله ۴) را از راه Self-attunement شخصاً دریافت کنید هر چند من معمولاً این رو بعد از مرحله Karuna و ترجیحاً فقط برای انرژیهای بسیار قدرتمند (مثل God attunement) توصیه می کنم. با این حال راهنماهایی برای خود-همسویی در ضمیمه همین کتاب به متن اصلی و بدون ترجمه آورده شده است.

پس از پایان همسویی، درباره هر آنچه که در ۱۰-۱۵ دقیقه گذشته حس کردید فکر کنید. آیا حس خاصی داشتید؟ حسی متفاوت با گذشته؟ دیدن رنگی خاص؟ صدایی شنیدید؟ در قسمتی از بدنتان حسی داشتید؟ حس خواب رفتن اعضا (بدون اینکه واقعاً خواب رفته باشد)؟ حس گرما؟ حس سرما؟ حس آرامش؟ حس گزگز؟ یادآوری خاطراتی خاص؟ دفترچه ای بردارید و اگر حس خاصی داشتید یادداشت کنید.

همسویی شما در حقیقت در طی سه روز آینده تقریباً تکمیل می شود (برخی معتقدند تکمیل دقیق آن ۲۱ (۳روز*۷ چاکرا) روز طول می کشد) در نتیجه در این مدت ممکن است خوابها یا حسهای خاصی داشته باشید که یادداشت کردن آنها هم ممکنه در آینده کمک بزرگی براتون

باشه. اگر صلاح دونستید، تجربیاتتون رو به طور خصوصی در اختیار استادتون هم قرار بدید. (ممکنه استاد شما الزاماً اونرو به عنوان پیش نیاز آموزش مرحله بعد ازتون بخواد پس در یادداشت منظم اونها دقت کنید).

حتماً حتماً حتماً طی ۲۱ شبانه روز پس از دریافت همسویی حداقل یکبار در شبانه روز به خود به طور کامل از بالا تا پایین ریکی بدید و نیز اصول ریکی رو هر صبح و عصر با خودتون تکرار کنید. برای اطلاعات تکمیلی به راهنمای کاملی که از استادتون دریافت کرده اید مراجعه نمایید.

اگر در طی ۲۱ روز اول پس از همسویی درد یا ناخوشی که در گذشته داشته بودید ولی آنرا فراموش یا سرکوب کرده بودید به سراغتان آمد، به آنهم ریکی بدهید تا این بار به جای سرکوب با شفا شما را ترک کند. ممکن است برخی احساسها یا دردهای فروخته به سطح بیایند و دوست داشته باشید گریه کنید یا بیشتر بخوابید یا... همه این حسها رو تجربه کنید و خلاصه ای کلی از آنها را یادداشت کنید اما به آنها نچسبید. از آنجایی که معمولاً بازگشت درد حتی یک روز هم طول نمی کشد و فقط به سطح بدن می آید تا رها شود پس شما هم ذهناً آنها را رها کنید.

دو روش خوب برای اینکه خودتان، خودتان را با ریکی مرحله ۱ همسو کنید در انتهای این نوشته آورده شده است تا شما که یکبار همسویی را تجربه کردید اگر خواستید از این طریق هم مجدداً آنرا تجربه کنید (البته با روش GRR تا مرحله دوم هم می توانید خود را همسو کنید) و البته باید بدانیم که روشهای زیادی برای این کار وجود دارد. اگرچه بسیاری از روشهایی که برای خود-همسویی شما روی اینترنت خواهید یافت وابسته به اجازه استاد خاصی هستند، روشهایی مثل آنچه در ضمیمه این راهنما می بینید روشهایی آزاد هستند که هر زمان و توسط هر کسی می توانند مورد استفاده قرار بگیرند. من شخصاً روش SAURA رو روشی لذت بخش و دوست داشتنی می بینم و پیشنهاد می کنم تجربش کنید (سری بزیند به ضمیمه های ۱ و ۲).

مدیتیشن (مراقبه) های ریکی

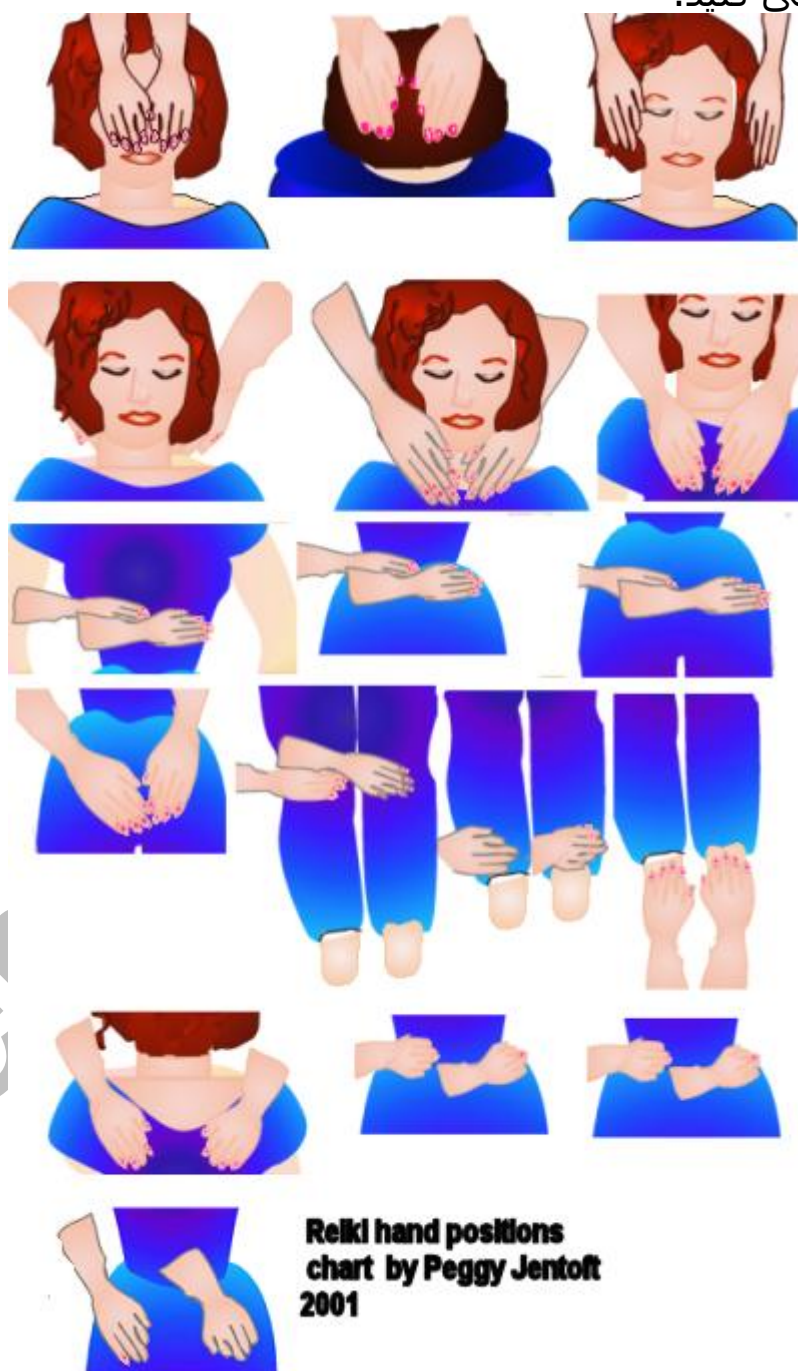
انرژی دادن منظم به خود، تکرار اصول ریکی، دریافت همسوییهای مجدد (همان مرحله یا مرحله بعدی) در فواصل زمانی و مدیتیشنهای ریکی راههای افزایش توانایی شما در ریکی و زندگی و جذب شفا و موهبت و شادمانی هستند و سبب پیشرفت شما در ریکی می شوند و باید به همه آنها توجه داشته باشید.

در مرحله یک، مراقبه بسیار ساده ای توصیه می شود که به شکل زیر است:

- تلفن رو قطع کنید و موبایل رو هم خاموش کنید.
- لباس راحتی بپوشید و حتی الامکان ساعت یا زینت آلات فلزی به خود نداشته باشید.
- راحت و آرام بنشینید.
- دستها را که کف آنها به هم چسبیده مقابل سینه قرار دهید طوری که انگشتان شست به بدن بچسبند و سایر انگشتان رو به بالا باشند (شبه حالتی که برای دعا یا احترام در فیلمها دیدین) که به این حالت "گاشو" می گویند و در این حالت یکبار اصول ریکی را تکرار کنید.
- در هنگام دم تصور کنید ریکی از بالای سرتان وارد می شود و در امتداد ستون فقرات تا حدود ناف پایین می رود و قبل از اینکه تصور هنگام بازدم (بند پایین) را هم با آن همراه کنید چند بار به تنفس همراه با این تصور ادامه دهید.
- سپس این تصور هنگام بازدم را به تصور قبلی اضافه کنید که در هنگام بازدم انرژی از تمام اعضای بدنتان به بیرون صادر می شود و تا بینهایت ادامه پیدا می کند.
- همین کار را ۱۰ تا حداکثر حدود ۲۰ دقیقه ادامه دهید.
- در پایان چند لحظه ای (چند ثانیه تا چند دقیقه) آرام بنشینید و سپس برخیزید.

ریکی دادن به دیگران

با اینکه در بیست و یک روز نخست بعد از همسویی توصیه می‌شود به هیچ کس انرژی ندین و فقط به خودتون ریکی بدین و نحوه انرژی دادن به دیگران هم در کلاس عملی ۲۱ روز بعد از کلاس اصلی تمرین می‌شود، اما در شکل زیر برخی نقاط پیشنهادی برای انرژی دادن به دیگران را مشاهده می‌کنید:



روی هر کدوم می تونید بین دو تا دهپنج دقیقه توقف کنید. بهتره دستها رو در فاصله حدود چهار تا هشت سانتیمتری بدن فرد نگه دارید.

با اینکه من انرژی دادن کامل به فرد از بالا تا پایین را توصیه می کنم، اما اگر خواستید صرفاً به نقاط خاصی انرژی بدید (مثلاً با استفاده از تکنیکهای اسکن جهت تشخیص اینکه چه نقطه ای نیاز به ریکی دارد) قبل از آن سعی کنید حتماً به نقاط سر و صورت انرژی بدهید و در پایان از نقطه ای که به آن انرژی داده اید به سمت پایین (حتی اگر زمان ندارید سریع) و در نقاط پاها به وی انرژی دهید و در نهایت به کف پاها انرژی دهید.

- در انرژی دادن به دیگران اجازه نداریم به آنها دست بزنیم لذا انرژی دادن فقط با فاصله انجام می شه.
- خوبه به کسی که می خواین به اون انرژی بدین یادآوری کنین که وسایل زینتی فلزی زو قبل از انرژی گرفتن از خودش باز کنه.
- خوبه به شمع بالای سر و به شمع پایین پای کسی که انرژی می گیره روشن کنین. البته ماطب باشین که شمعها باعث آتشسوزی یا سوختگی کسی نشن!

تکنیک Jakikiri Joka-ho:

این تکنیک که توصیه می شود کمتر بر روی انسانها به کار برده شود به منظور پالایش انرژی و تبدیل انرژیهای منفی با استفاده از ریکی استفاده می شود. با استفاده از این تکنیک ضمن برطرف کردن انرژیهای منفی یا مشکلات انرژی، شیء مورد نظر را با انرژی ریکی پر می کنیم.

روش: انگشتان را به هم می چسبانیم و کف دست را صاف و کشیده می کنیم. دست را با حالتی انگار که هوا را می برید به صورت افقی در هوا و در فاصله حدوداً پنج سانتیمتری بالای جسم حرکت دهید و در پایان حرکت، با قدرت آنرا متوقف کنید درست مثل اینکه با یک ضربه کاراته میله ای که عمود بر سطح جسم رو به بالا قرار دارد را می شکنید. در طی این حرکت نفس خود را حبس کنید و بر روی نقطه Dantien (حدوداً زیر ناف) خود تمرکز کنید.

استفاده از این تکنیک (و یا تکنیک مشابهی که در ریکی ۲ با سمبل اول داریم) روی اشیاء دست دومی که می گیرید و همچنین به طور دوره ای بر روی وسایل شخصی که همراه شما هستند مانند انگشتر و ساعت و گردنبند توصیه می شود.

تکنیک حمام خشک

در مرحله Kenyoku-ho از مدیتیشن Hatsurei ho در ریکی ۲، با تکنیک حمام خشک آشنا می شویم. این تکنیک همانند وضویی که در اسلام می شناسیم تأثیر زیادی در پاکسازی انرژی دارد و به همین دلیل قبل و بعد از جلسات انرژی درمانی و قبل از ورود به حلقه انرژی وضو گرفتن و یا استفاده از این تکنیک توصیه می شود.

مراحل این تکنیک را با هم مرور می کنیم:

ابتدا دست راست را روی شانه چپ قرار دهید طوری که انگشتان دست راست روی شانه چپ قرار بگیرند. دست باز است و انگشتان به هم چسبیده هستند. کف دست رو به پایین و مقابل بدن قرار می گیرد. دست را به طرف پایین به سمت کفل راست بلغزانید به این صورت که دست را به صورت مورب از جلوی قفسه سینه حرکت دهید تا انگشتان به کفل راست برسند. کف دست که رو به پایین قرار دارد در تمام طول حرکت تماس خفیفی با بدن دارد و سپس این حرکت را با دست چپ از شانه راست به سمت کفل چپ انجام دهید.

دوباره دست راست را روی شانه چپ قرار دهید. دست راست را از روی بازو تا سر انگشتان حرکت دهید و سپس این حرکت را با دست چپ روی بازوی راست انجام دهید.

در پایان دست راست را زیر آرنج دست چپ بگذارید و آن را تا سر انگشتان دست چپ حرکت دهید و این حرکت را با دست چپ در زیر بازوی دست راست نیز انجام دهید.

خوب است که در پایان این تکنیک اگر شمع روشنی در نزدیک خود دارید، دستان خود را درون شمع بتکانید و یا پس از این تکنیک یکبار هم وضو بگیرید.

سمبل‌های ریکی

سمبل‌های زیبای ریکی علاوه بر کمک به شما در متمرکز کردن انرژی یا انتخاب فرکانس خاصی از اون کمک می‌کنن تا بتونید از انرژی ریکی برای کاربردهای ذهنی - عاطفی، انرژی از راه دور یا به زمان دیگر و یا تقویت آن استفاده کنید و همچنین اعتماد به نفس بیشتری برای کار با انرژی‌های ریکی (۲) به شما می‌دن اما اجازه بدین یادآوری کنم که سمبلها ابزارهایی هستند برای کمک به نوآموزان تا انرژی را هدایت کنند پس وقتی با ریکی راحت و صمیمی شدید دیگه ازشون استفاده چندانی ندارین یعنی درست مثل چرخهای کمکی یه دوچرخه هستند، اگه نباشن اوایل کار یاد گرفتن دوچرخه سواری واسه خلیها سختتره اما طبیعتاً لازم هم نیست که برای همیشه بمونن. فراموش نکنید که برای بسیاری از کارورزان و اساتید ریکی، این سمبلها علاوه بر مقدس بودن محرمانه هستند لذا علاوه بر حفظ قداست سمبلها رعایت حال سایرین را فراموش نکنید.

یادآوری این نکته هم لازمه که به دلیل تاریخچه سمبلها که خانم تاکاتا در محرمانه نگه داشتن آنها و اینکه سایر افراد سمبلها را نبینند اصرار زیادی داشتند و در نتیجه به شاگردانشان معمولاً اجازه همراه بردن کاغذ سمبلها را نمی‌دادند و صرفاً راه حفظ کردن سمبلها در کلاس ریکی را پیش روی شاگردانشان قرار می‌دادند، چند ورژن مختلف از سمبلها وجود دارد که تفاوت‌های جزئی ظاهری با هم دارند ولی همه آنها برای شما به طور یکسان کار خواهند کرد.

روش استفاده سمبلها به صورت رسم کردن آنها با انگشتانی به هم چسبیده (به شکل مخروط) یا به صورت ذهنی و یا با چشم و پس از رسم، سه بار تکرار نام آنهاست. اگر شکل سمبل در ذهنتان نبود هم می‌توانید سه بار تکرار کردن نام سمبل را به تنهایی استفاده کنید.

برای استفاده از سمبل، می‌توانید سمبل را کف دستتان رسم کنید و به ناحیه مورد نظر انرژی بدهید یا مستقیماً روی فرد یا شیء مورد نظر آنرا رسم نمایید و یا حتی ذهناً آنرا بر روی محل مورد نظر رسم کنید. همانطور که در بالا ذکر شد، طبیعتاً پس از رسم، سه بار هم نام آنرا در ذهن تکرار می‌کنیم. از اونجایی که سمبلها برای کسی که همسویی ریکی (۲) رو نگرفته هیچ اثر و فایده ای ندارند، در این مورد در ریکی (۲) بیشتر صحبت می‌کنیم.

پاسخ به چند سؤال معمول

شنیدم که نمی شه ریکی رو در حالی که جسم فلزی (گردنبند، ساعت،...) روی بدن داریم انجام داد یا گرفت، نظر شما چیه؟

اجسام فلزی اشکالی ایجاد نمی کنند و شما حتی با داشتن پلاتین در بدن هم می توانید ریکی بدهید یا بگیرید اما بهتره به افرادی که از شما انرژی می گیرند توصیه کنید که اجسام فلزی را قبل از گرفتن انرژی از خود دور کنند و در مورد خودتون به حستون عمل کنین.

یکی از دوستانم می گفت که من حتماً باید در ازای ریکی دادن چیزی بگیرم، واقعاً الزامیه؟

(خواندن پاسخ سؤال بعد را فراموش نکنید) آیا شفاگران بزرگ تاریخ مانند پیامبران و ائمه اطهار برای شفای روحی و جسمی و تعالیم خود چیزی مطالبه می کردند؟ هیچ استاد بزرگ و شفاگر بزرگ تاریخ رو به یاد می یارید که قبل از درمان گفته باشه من تا به چیزی بگیرم کمکت نمی کنم؟ این ماجرای تبادل انرژی و گرفتن چیزی در ازای ریکی در غرب به ریکی اضافه شده (احتمالاً توسط خود خانم تاکاتا) ولی جزئی از ریکی نیست. شما می تونید پول بگیرید، می تونید مجانی ریکی بدید و هیچ تفاوتی نداره. افرادی که ریکی رو مجانی می دن اساتید یا شفاگران ضعیفتری نیستند بلکه فقط ترجیح می دهند که این هدیه رو به رایگان به خواستارانش برسونن. استاد هایاشی هم فقرا رو به رایگان درمان می کرد. پس اگر کسی استطاعت مالی نداشت یا مثلاً مادر بزرگتان که تا به حال بابت غذاهایش از شما پولی نگرفته مطمئن باشید که می توان او را رایگان درمان کرد و آنطور که راحتید عمل کنید اما لطفاً اگر کسی اصرار داشت هدیه ای به شما بده اون رو قبول کنید.

اگه حرفتون درستیه، پس این داستان کمک به فقرا که اوسویی مجانی کمک کرد و پشیمون شد قضیش چیه؟

اول از همه توجه داشته باشید که اون یک داستان آموزشی بوده و به دلایل تاریخی امکان نداره اون داستان به اون شکل در مورد استاد اوسویی پیش اومده باشه؛ اما نتیجه اخلاقی اون داستان این نیست که باید در ازای ریکی پول بگیرین، نتیجش فقط اینه که افراد باید خودشون بخوان که متحول بشن نه اینکه شما به جای اونا تصمیم بگیرین که وقتشه متحول بشن و کمک هم می خوان! ریکی رو می تونین به افرادی که احساس می کنین به اون نیاز دارن معرفی کنین اما اگه نخواستنش اصرار نکنین.

آیا سبک ریکی "-----" (جای خالی را به دلخواه پر کنین!) از ریکی که من یاد گرفتم قویتره؟ آخه شنیدم سمبلش بیشتره...

اینکه شما چه سبکهایی رو یاد بگیرید کاملاً به احساس و انتخاب شما بستگی داره، اما بد نیست اول تاریخچه رو به چک بکنید (مثلاً شاید اگه تاریخچه Karuna Reiki رو بخونید که چجوری استاد لیرند اونو به عنوان اسم تجاری خودش ثبت کرده در حالیکه دو تا خانم اونو در مراقبه کشف کردند) اول فکر می کردن سای بابا اینو به اونا گفته و اسمشو سای بابا ریکی گذاشتن در حالیکه بعداً خودشون گفتن این طوری نبوده و اسمشو هم عوض کردند) اونوقت ممکنه تصمیم بگیرید به سراغ Karuna Ki برید که اگرچه از همه نظر به اون شبیهه، راهنمایش مجانی رو اینترنته و اسم تجاری کسی هم نیست) و اینو هم همیشه در ذهن داشته باشید که سمبلهای بیشتر به هیچ وجه به معنی قویتر بودن یا بهتر بودن سبکها نیستند و همچنین سعی کنید اول استادی رو در اوسویی ریکی بگیرید و بعد به دنبال سبکهای دیگه برین. من به عنوان کسی که استاد سبکهای مختلفی به شما توصیه می کنم اگر هم دوست دارید بیش از یک سبک رو کار کنید، بین اونها اونقدر فاصله بندازین و در طی اون فاصله اونقدر باهوش کار کنید که حسش یادتون بمونه.

به چیا می شه ریکی داد؟

همه موجودات و شرایط.

راست می گن به گذشته هم می شه ریکی داد؟ اونوقت چی می شه؟

هدف ریکی در شفای گذشته شفای مشکلات شما و وابستگیهای شما به گذشته یا اثریه که اون موضوع روی شما گذاشته نه تغییر دادن گذشته. بخصوص در مورد اثرات روانی می تونه پرکاربرد باشه.

کیا می تونن ریکی یاد بگیرن یا به درجه استادی ریکی برسند؟

همه! هر کسی در هر سنی با هر مشخصات فیزیکی می تونه با ریکی همسو بشه و آموزش تئوری اونهم بیشتر از چند ساعت طول نمی کشه. واقعیت اینه که خیلی ها حیوانات خانگی رو هم با ریکی همسو کرده اند و یا در حالی که اونها رو در آغوش داشتند همسو شده اند و تجربیات جالبی وجود داره اما من می تونم در این حد بگم که همه انسانها اگه بخوانن می تونن با ریکی همسو بشن. (همسویی با ریکی به یاد آوردن یک چیزه نه ایجاد اون. در همسویی کسی شما رو کانال نمی کنه، حتی کانالی که هست بسته نیست که نیاز به باز کردن داشته باشه، فقط یادتون می ندازه که اینجا به کانال بازی هست و در استفاده اولیه از اون کمکتون می کنه!) پس فراموش نکنید که افراد به صرف استاد ریکی بودن هیچ برتری نسبت به شما یا دیگران ندارند و حتی معلوم نیست آدمهای خوبی باشن! به هیچ عنوان به صرف اینکه کسی استاد ریکی بود به اون اطمینان یا سرسپردگی نداشته باشید!

پس از مطالعه کامل کتاب، برای درخواست همسویی تقریباً رایگان مرحله اول می توانید به آدرس <http://www.PersianReiki.com> یا در صورت بروز خطا در آدرس فوق به <http://www.hamsafar.com/Reiki.asp> مراجعه فرمایید.

تالیف: احسان ریاضی اصفهانی

تمام حقوق این راهنما برای نگارنده آن محفوظ است

یادداشت

PersianReiki.com

ضمیمه ۱: روش همسو کردن خود با ریکی به روش GRR

Self attuning to Reiki is extremely effective, and VERY simple. In this 21st century - there is absolutely no need to have to look for someone else to empower you into the way of Reiki. Dr Usui was not attuned by anyone else, and thanks to the work and experimentation of many Free Reiki groups we now know that self attunement is just as powerful as any other kind of attunement method.

Please try the method below and see for yourself!

The basic steps are:

Sit in Gassho position (hands in prayer position in front of you)

"Intend" to receive a full Reiki attunement

Firstly - imagine that you have roots growing out of your feet and going down into the earth below you and grounding and earthing your entire body.

When you are ready, visualize (imagine) white light entering the crown of your head and filling the whole of your body from top to toe. See it entering each one of your chakras in turn, filling, cleansing, balancing and harmonizing each one. Visualize the white light filling your arms and the whole of your hands then coming out of the palms of your hands and filling the whole world!

Sit for as long as you like, before drawing your 'roots' up from the earth and bringing yourself back into the present, now fully attuned to Reiki.

You can dress this simple method up in any way that feels right to you. You can ask your Reiki guides, or angels, or ascended Masters to be present during your attunement (whatever feels right and fits with your religion or belief system) You can play music, light candles, burn incense, whatever you like.

GRR Self Attunement Method is copyright of GRR. Please feel free to share it in its entirety with anyone who will benefit from using it. If you change anything from the necessary steps given before the words "You can dress this up....." then please remember that you are now using your own method and not ours!

GRR

ضمیمه ۲: همسو کردن خود با ریکی به روش SAURA

****Self Actuated Usui Reiki Attunement (SAURA)****

By Rev. J.Storm, Dm, PhD

(Read at a comfortable pace and aloud if you like)

Begin by seating yourself comfortably with feet flat on the floor, spine comfortably straight and head upright. You can even do this while reading these words. In just a moment I am going to help you open a direct channel to the Reiki Source and provide a portal for you to connect with this energy and become attuned to it so that you may be a Reiki Channel, because you already have the vast potential of Reiki Energy within you just waiting for you to access it. As you sit breathing comfortably, reading these words and continuing to relax, you may begin to wonder, REALLY wonder, how powerful this attunement is going to be for you, and how much more open you already are to Reiki just because you've begun reading this. As you just keep breathing, reading along at a comfortable pace, I'm going to tell you about one very powerful way to connect to the energy of Reiki which you are made of. The key to receiving this attunement is simply this. Say the following to the Universe. "I intend to receive this SAURA attunement in the best, most powerful way appropriate for me, for the greatest good of all concerned and with harm to none." And now take another nice, deep, comfortably cleansing breath and allow yourself to simply settle comfortably into your chair. And as you continue reading this, you might not be aware of the colors of the page it is written on, or the sounds in the room, or the feeling of the air, or the growing sense of comfort you are now developing nicely. As you follow along with the words, I wonder if you can be aware of the feeling of your own breathing, the things present in your peripheral vision, the sound of your heartbeat, the taste in your mouth, the need to swallow, and the sensation of ease spreading throughout your body. Have you ever been on a long car trip? Can you remember the last time you were driving or riding along on a loooooooong trip over the open road, the monotonous hum of the engine, the sense-numbing roar of the tires on the highway, the passing scenery impossible to focus on, the overpowering boredom of just sitting still passing time, watching the world go by as if it really were just a dream anyway? As you take another comfortably relaxing breath, would you be able to remember that feeling, that sort of "automatic pilot" that takes over on such long trips? That's right, just simply *feel it* for a moment. And whenever you're ready, we'll now move on to opening you completely to the gentle flow of Reiki.

It's not important for you to see this clearly yet, as Reiki already knows what to do for you. If I were to tell you that you are just like a beautiful flower growing on the banks of a river beside a giant, breathtaking waterfall, would

you be able understand how this is true? That flower is just like your physical body, your lower self, and that waterfall is just like Reiki and your higher self. As you sit there so deeply focused, being this delicate flower beside the waterfall, I wonder if you can feel the mist of the waterfall as it gently bathes you with coolness. How delightfully content and serene must this little flower be, to have all that wonderful, nourishing, cool mist of water feeding and nurturing it all day, every day. Now imagine that cool, relaxing waterfall is made of the purest, most radiant, golden light you have ever dreamed of. When you understand how this flower is you you might just begin to feel the power of the light beginning to reach to and through every part of your being. Now, as you take yet another deeply liberating breath, allow yourself to stand in that waterfall of shimmering golden light, and REALLY begin to soak it in. Can you feel it as it penetrates through the crown of your head? As it spreads downward, filling your skull and neck, shining, healing, growing, soothing its way down into your chest, you may begin to feel a very intense sensation that is now growing more and more strong and pleasant. This is Reiki and you are doing wonderfully. As the liberating light continues to spread down into your body, growing stronger and clearer, focusing your mind to laser-like calmness, I don't know if you will allow yourself to draw more and more light with every breath you take, or if it will automatically find the perfect way to do this for you. And as the light reaches down into your legs, easing the tension away, penetrating into every cell, every molecule, every atom that IS YOU, it's not important for you to simply sit and enjoy the growing sense of profound release and expansion that has begun. And now, with one more big, filling breath, feel the light reach all the way down to your feet and then keep going, growing roots of light right down into the very heart of the Earth. You have become a channel for this waterfall of light, and isn't it wonderful to feel the way it fills you from top to bottom, bathing you, cleansing you, from the inside out, washing all the darkness and tension right out through the bottoms of your feet, deep into the Earth where it can be transformed for better use. And now this beautiful flower, standing in the waterfall of light, glowing contentedly, feeling deliciously calm and alive, notices a radiant being nearby. This beautiful soul shines so brightly that the power of the waterfall seems to be so greatly amplified by her simple presence. Knowing that this angel, this healing guide, is here to help, the little flower simply smiles contentedly and says "Thank you, I am ready."

Taking another breath, remaining comfortably settled, the flower sees the angel reach out her hand. Straightening a bit to receive her gift, the flower knows this is the time it has waited for all of its life. In the blink of an eye, a brilliant bolt of white light emanates from the angel's hand, and is absorbed directly into the flower's heart, hands, and feet. As if experiencing the very soul of bliss, the flower grows so calm and filled with joyful radiance as it feels fresh new flowers opening, blooming, in the places angel's light has touched. Without wondering why, the light of the waterfall combined with the light of the angel increases its power threefold as the angel is about to say one delightfully simple word. The flower didn't know what the word would be,

but it knew, really knew, this was to be the most profound moment it has ever known. The flower remembered all of the blessings it has had, a cool soothing waterfall for it's neighbor, the kindly river to wash away its anger, the exhilarating air to ease its worry, and the flower decided to remember, "Just for today" it said. "I will keep all of these things with me." And smiled broadly, radiantly beaming, feeling all the joy of the light of the waterfall and the gift of the angel. And then, as the angel was about to speak, the flower felt its roots growing stronger and reaching deeper down into the blessed Earth which was it's home. The flower breathed again, and as it did, something odd happened. The healing flower grew so deeply calm, so intensely relaxed, that it was pleasantly surprised to notice how easy it is to just be like this EVERY SINGLE DAY. The flower knew that it could come back to this state instantly and effortlessly and was joyfully surprised when it understood that the word the angel was about to speak would be as a magic word to recall this moment of joy that she would *remember* to say anytime she wanted to return to this time and place. Almost overwhelmed with the joy of radiance, the flower simply rested. And as the angel spoke, the flower felt the energy beginning to grow, to triple. The one word, the single key to the flower's perfect sense of delight, passed to her consciousness as if she had always known it. The word the angel spoke was *****"Infinite"*****. As if a thunderbolt of energy had exploded throughout the Universe, the flower felt all the power that was, is, and ever shall be *explode through its soul* tripling the energy it was already brimming with. The flower was so impacted by this bolt of healing transformation that it couldn't feel its body anymore. Simply existing as if it were one with the consciousness of the Universe, the flower understood the importance of the Angel's Gift. It was so very lovely to just sit and bask in the glow of joy and she didn't want it to end. And as she gently regained her awareness and looked around her, she saw that the Angel had vanished. The world around her looked so very different and she didn't know why. Things were clearer, her senses were sharpened, she was simply joyful. And as she looked down into the water beneath her, which had grown so calm and still, she was overjoyed at what she saw. There, in the reflection in the water, the flower learned where the angel had gone. For when she looked down into her own reflection, overjoyed with the new realization she had made, she humbly wept. She saw the face of the angel.

Brightest blessings to you, in love, light, and peace always,

Namaste!

Storm

ضمیمه ۳: تمرینهایی برای آشنایی با حس کردن و دیدن انرژی

ریکی به شما کمک خواهد کرد که توانایی حس کردن و دیدن انرژی خودتان را با تمرین افزایش دهید. توجه داشته باشید که تمرینات این بخش جزء ریکی نیستند اما انجام این تمرینات به طور منظم و یادداشت نتایج به تجربیات شما کمک خواهد کرد و من توصیه می‌کنم پیش از همسویی ریکی یکی دو روز این تمرینها رو انجام بدین و از همون موقع یادداشت رو شروع کنین:

تمرین دیدن انرژی:

ترجیحاً بعد از دوش گرفتن، در جای نسبتاً تاریکی که در آن هیچ منبع نور خیره کننده ای وجود نداشته باشد بنشینید. انگشتان اشاره دستها را به هم بزنید و پس از چند لحظه آنها را از هم دور کنید. حالا از فاصله حدوداً ۲۰-۳۰ سانتیمتری آنها را به طرف هم بیاورید. این کار را بسیار آرام انجام دهید و به هوای بین انگشتان نگاه کنید. وقتی انگشتان به هم رسیدند آنها را حدود دو سانتیمتر از هم دور کنید و به فضای بین آنها بنگرید. چشمان خود را از تمرکز خارج کنید و انگشتها را کمی دور و نزدیک کنید. احتمالاً می‌توانید چیزی شبیه دود یا غبار شیری رنگ یا حتی خطوط رنگی را ببینید که بین دو انگشت شما هستند و با دور و نزدیک کردن انگشتانتان کمی کش می‌آیند. حتماً نتایج حسهائتان را (حتی اگر به این نتیجه رسیدید که هیچ چیزی دیده نشد) یادداشت کنید.

این تمرین رو می‌تونین با انگشت شست و اشاره یک دست هم انجام دهید به این صورت که انگشتان شست و اشاره یک دست را به هم بزنید و بعد مثل بالا حدود دو تا سه سانتیمتر از هم دورشان کنید و به میان آنها نگاه کنید.

معمولاً راحتترید که دستها را از بدن دور گرفته باشید تا فاصله چشم و انگشت بیشتر باشد.

اگر توانستید تمرین فوق را در فضای باز و در هنگام طلوع یا غروب خورشید که هوا خیلی روشن نیست هم انجام دهید. طوری بنشینید که آسمان رو به روی شما باشد و همان تمرین را انجام دهید. حتماً نتایج حسهائتان را هر روز (حتی اگر به این نتیجه رسیدید که هیچ چیزی دیده نشد) یادداشت کنید.

پس از تمرینات فوق اگر خواستید انرژی دیگران را ببینید، اول از آنها اجازه بگیرید، سپس اگر اجازه دادند از آنها بخواهید در یک اتاق با نور کم مطابق آنچه در بالا گفته شده در برابر یک زمینه کاملاً تاریک یا کاملاً روشن قرار بگیرند و به طور ملایم روی شکل صورتشان تمرکز کنید، چشمان خود را از تمرکز خارج کنید و به اطراف سر و شانه هایشان بنگرید. اگر این تمرین را در کوهستان انجام دهید طوری که فرد پشت به آسمان باشد راحتتر خواهید بود. همچنین ممکن است قبلاً هم حوزه انرژی سخنرانان یا اساتیدی را نا خودآگاه دیده باشید. حتماً نتایج حسهائیتان را هر روز (حتی اگر به این نتیجه رسیدید که هیچ چیزی دیده نشد) یادداشت کنید.

تمرین حس کردن انرژی:

آرام بنشینید. کف دستانتان را به تندی به هم بمالید. پس از حدود ۳۰ ثانیه مالش رو متوقف کنید و انگشتان دستهایتان را باز و بسته کنید (از تقریباً مشت تا باز و بالعکس) و این کار را هم حدود ۳۰ ثانیه ادامه دهید. حالا دستان خود را حالتی بین "بال بال زدن" و حالتی که برای خشک کردن دست خیس تکان می دهند تکان دهید و این کار را هم حدود ۳۰ ثانیه ادامه دهید. حالا چشمهایتان را ببندید و در حالی که کف دستها را رو به هم گرفته اید دستها را از فاصله دور به آرامی به هم نزدیک کنید. این کار را خیلی آرام انجام دهید و به حس دستتان دقت کنید. بعضی جاها حسی خواهید داشت شبیه به اینکه دستتان از یک محیط وارد محیط محکمتر یا نرمتری می شود انگار هوای این دو محیط متفاوت است یا ممکن است احساس کنید یک توپ هوای محکم بین دو دستتان وجود دارد. این تمرین رو با آرامش و به نرمی و با صرف وقت انجام دهید. به اینکه دستها نسبت به هم چه حسی دارند و کف دستها چه حسی را تجربه می کنند دقت کنید. پس از یکی دو بار دور و نزدیک کردن دستهایتان، دستها را دوباره به هم بمالید (فقط مالش) و دوباره دستها را دور کنید و به حسی که در حین نزدیک کردن آنها دارید توجه کنید. حتماً نتایج حسهائیتان را هر روز (حتی اگر به این نتیجه رسیدید که هیچ چیزی حس نشد) یادداشت کنید.

یک تمرین دیگر می تواند تلاش برای حس کردن توپ انرژی حول زانوهایتان باشد به این شکل که پس از انجام موارد فوق، دست را از فاصله به سمت زانویتان ببرید و به حس دستتان توجه کنید. حتماً نتایج حسهائیتان را هر روز (حتی اگر به این نتیجه رسیدید که هیچ چیزی حس نشد) یادداشت کنید.

تمرین عبادت:

پس از تمرینهای فوق، حداقل یکبار یک نماز را با مستحباتی که برایش می دانید و بخصوص با خواندن اذان و اقامه قبل از نماز بخوانید. (اگر مسلمان نیستید به جای نماز یک آیین مذهبی مشابه را به صورت کاملاً اصولی و به آن شکلی که از بچگی یاد گرفته اید و با رعایت تمام مراسم آن انجام دهید) به حسهایی که در حین نماز داشتید توجه کنید و حتماً هر بار نتایج حسهائتان را (حتی اگر به این نتیجه رسیدید که هیچ چیزی حس نشد) یادداشت کنید.

پس از مطالعه کامل کتاب، برای درخواست همسویی تقریباً رایگان مرحله اول می توانید به آدرس <http://www.PersianReiki.com> یا در صورت بروز خطا در آدرس فوق به <http://www.hamsafar.com/Reiki.asp> مراجعه فرمایید.

تالیف: احسان ریاضی اصفهانی
پست الکترونیک: Reiki@Hamsafar.com

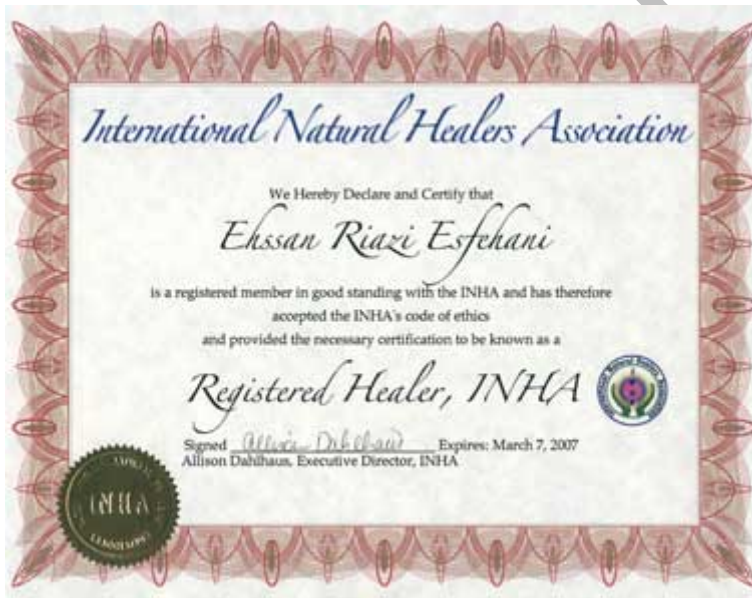
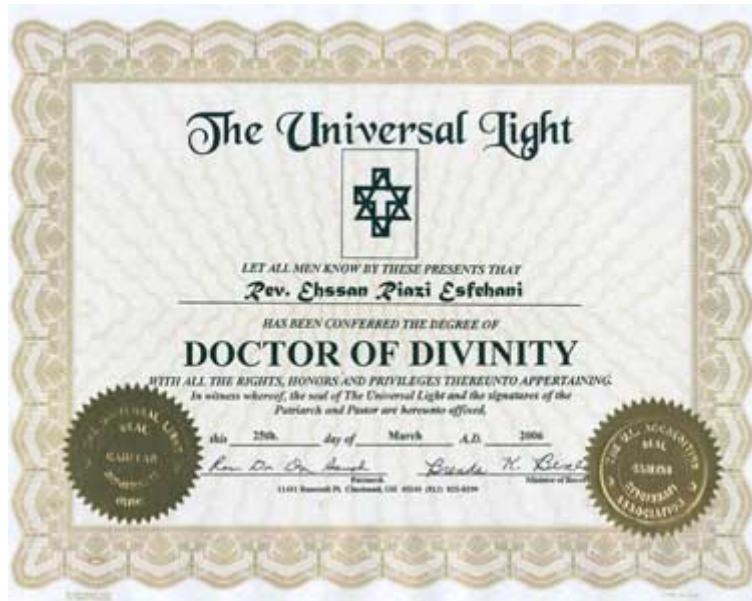
تمام حقوق مادی و معنوی این راهنما برای نگارنده آن محفوظ است

این راهنما ۱۰۰٪ رایگان بر روی اینترنت توزیع شده است و شما می توانید هر تعداد کپی از آنرا به دوستانتان ایمیل کنید یا روی دیسکت یا CD به آنها هدیه کنید. فروش این راهنما به هر شکلی اعم از فروش آن به تنهایی یا ارائه آن همراه با مطالب یا خدماتی که برای آنها پرداخت هزینه ای نیاز باشد ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.

ضمیمه ۴: برخی از مدارک من

این مدرکها رو اینجا گذاشتم فقط برای کمک به ذهن ماهیایی که هنوز فکر می کنیم مقدار و نوع مدارک آدمی که داره حرف می زنه مهمه برای گوش کردن به حرفهاتش که امیدوارم این نیاز به مرور کمتر و کمتر بشه چرا که هم حرفی که زده می شه به تنهایی مهمه و هم مدرک الزاماً چیزی رو نشون نمی ده:







در این ویرایش به روز رسانی مدارک انجام نشده است که انشاءالله در ویرایش بعدی انجام خواهد شد)

ضمیمه ۵: تجربیات زمان همسویی

همونطور که تا اینجا گفتیم با اینکه همه همسویی را به طور کامل دریافت می کنند، تجربیات افراد در هنگام همسویی با ریکی بسیار متفاوت است و از تقریباً هیچ چیز حس نکردن تا مشاهده موجودات معنوی و گفتگو با آنها متغیر است اما معمولترین حسها حس گرما یا گزگز در تمام یا برخی از نقاط بدن می باشد.

در ادامه قسمتهایی از برخی از تجربیات از راه نزدیک و از راه دور آورده شده تا هم تصور بهتری از همسویی از راه دور به شما بدهد و هم با تجربیات دیگران آشنا شوید. بدیهی است از نظرات داده شده در بهبود کلاسها کمک گرفته شده و می شود تا هربار بهتر از بار قبل باشیم.

الف- کلاسهای حضوری

امروز خودم به آرامش خوبی رسیدم و به نظر من خوبی دوره به این بود که هم کارهای عملی زیاد بود و تجربه زیاد کسب می شد و هم مباحث تئوری بر خلاف بعضی کلاسها، خیلی واضح و قابل فهم بود. گاهی کمی خسته کننده می شد و نشستن های زیاد روی زمین کمی اذیت می کرد. به نظر من توضیحات مربوط به مدیتیشن داینامیک کمی کم بود و اگر درباره نتایج و علت های آن بیشتر توضیح داده می شد بهتر بود و البته در جمع کمی سخت بود که خودمان را رها کنیم، و از شما هم تشکر می کنم.

به هنگام دریافت انرژی پس از بستن دستانم، یک میدان انرژی زیادی میان دستانم احساس کردم و انگشتانم ابتدا می لرزید به تدریج آرام شدند. حضور خدا را عمیقاً احساس می کردم خیلی نزدیکتر از همیشه و قلبم شروع به ضربان تندتر کرد. به هر حال تجربه بسیار قشنگی بود.

لذت بردم، آرامش گرفتم، عصبانیت خود را فراموش کردم.

تجربه بسیار خوب تبادل انرژی و عشق. ساعات کمی طولانی به نظر می رسید اما پس از یک آنتراکت و تجدید انرژی به ساعات بسیار مفید تبدیل شد.

با تشکر از بانیان جلسه من امروز به آرامشی رسیدم که خیلی وقت منتظرش بودم کلاس خوب و جامعی بود فقط اگر آهنگ صدایش به مقدار آهسته تر باشد چون با صحبت استاد داخل می شد و صدای استاد مشخص نبود.

در این جلسه ریکی ۲۰۱ را گذراندم دوره بسیار قابل استفاده بود در جهت relaxation و نیز کسب انرژی بسیار قابل استفاده بود.

در مجموع تجربه بسیار خوبی بود. بعضی از مراحل طولانی و خسته کننده بود. انرژی های گروهی بسیار بسیار خوب بود. آهنگهای بسیار خوبی انتخاب شده بود از تمام دوستان و برگزار کنندگان این گرد همایی تشکر می کنم.

ممنون از بی ری بودن و مهربونی شما که سبب می شه انرژی ذهنی هم با شما تبادل بشه .

ب- همسویی از راه دور

سبک شدم عضلات شکم منقبض شد، کارهای بدی که قبلاً کرده بودم مدام می اومد در یادم، دو یا سه بار حالتی که انسان از جایی می افتد را پیدا کردم اول حس بدی داشتم بعداً کم کم حس خوبی پیدا کردم.

طوفان الکتروسیته مثل آهن ربا را از نوک پاهایم تا سرم مدام احساس می کردم. پاهایم روی زمین به صورت خوابیده بود که به سمت آسمون برگشت. در تمام طول دریافت همسویی صدای موج دریا را می شنیدم و بعد از اتمام مزه شوری دریا را در زیر زبانم حس می کردم. پیر مردی با کت و شلوار توسی مدام به من می گفت نگران نباش ما همیشه با تو هستیم بعد از مدتی موجودی خبیث و وحشتناک سعی می کرد از سمت پای راستم وارد بدنم شود و مرا تسخیر کند از نوک پاهایم سرمای شدیدی احساس می کردم که مجبور شدم روی خودم پتو بکشم. من خیلی ترسیده بودم و مدام از فرشته کمک می خواستم و در نهایت فرشته برنده شد (من فرشته را تشکیل می دادم مثلاً توانگری، محبت، سلامتی)

تمام بدنم مثل گچ سفید شده بود بعد مثل شیشه شدم راحت و بی وزن بود فرشته به من مژده دادن که ما پیروز شدیم من به فرشته گفتم می خواهم به همسرم کمک کنم ولی اهریمن به من می گفت تو با نیروی من قوی تری ولی من نمی خواستم مدام می ترسیدم که تسلیم اهریمن بشم بعد دیدم درون دره ای خیلی زیبا مثل همونی که در شمال تجربه کردم قرار دارم و الان و آن پیرمرد در بالای صخره ایستاده و چند مرد پیر و مسن که من فکر کردم که آنها استادان در اطرافم بودن که به من نگاه تحسین آمیزی کردن و آن استاد بزرگ گفت این استادان همه آمده اند تا به تو کمک کنند ما و تمام فرشته های روی زمین برای تو دعا می کنیم. ولی من در بین آنها دنبال خدا می گشتم که یاد حرف شما افتادم که گفتید (خدا آنقدر به شما نزدیکه نمی شه همدیگرو فراموش کنین) بعد ناگهان همه جا تاریک شد و آن نور هفت رنگ را دوباره دیدم و بعد به خواب فرو رفتم و بعد دیدم ته اون دره در یک پتو GLX یشمنی هستم با دو نفر از همکارام و درباره غذای یک رستوران صحبت می کنیم و برای آنها توضیح می دادم که ریکی گرفتم که به همسرم کمک کنم و وقتی بیدار شدم دیدم ساعت ۱۰:۲۰ دقیقه است ناگهان دیدم که گرسنه هستم شروع کردم به غذا خوردن و در تمام طول برنامه سعی می کردم همه چیز را به یاد داشته باشم تا بتوانم بنویسم.

ممنون از ارسال همسویی و همچنین فایل مربوطه هنوز نتوانسته ام فایل را کامل بخونم چون حتماً سؤال پیدا می کنم که از شما بپرسم فقط یک سؤال چرا در همسویی فقط بخشی از بدن آن راحس می کند؟ درباره خودم فقط نیمه راست سر و دو انگشت شست و اشاره دست

راست. همیشه در این مورد کمی توضیح بدین؟ چون در همسویی ۱ هم تقریباً همچین حالتی وجود داشت اما یک چیز که خیلی برایم جالب بود نورهای رنگی زیبا با شکلهای جالب بود که حس کردم البته مثل اینکه کمی هم خوابم برد. یک سری احساسات که همیشه در مدیتیشن داشتم که اینبار هم تکرار شد مثلاً گزگز کردن کف دست و برخی دیگر از نواحی بودن که اینها احساس قرار گرفتن در یک میدان مغناطیسی متحرک اما چیز جدید و خیلی شگفت انگیز برای من که این دفعه را با سیر دفعات مدیتیشن متمایز می کردم این بود که من همیشه با تمرکز چاکرای Crown به اندازه یک سکه و لا سنگینی حدوداً یک کیلو گرم احساس می کردم ولی این بار به مدت چند ثانیه احساس کردم یک مفتول ضخیم و خیلی محکم چسبیده به سرم و در عین حال با فشار در حال خم شدن به پایین است جالب اینجاست که دیشب هم قبل از خواب دراز کشیدم که تمرین کنم ۲ بار و هر بار به مدت حدوداً ۱۰ ثانیه همین احساس ولی قویتر به سراغم اومد البته اینبار به صورتی که فشاری که حالت تناوبی داشت در هر ثانیه یک بار ضعیف و قوی می شد من آدم خیلی شکاک و دیر باوری هستم ولی مطمئنم این احساس آخری دست خودم نیست و این نیرو و فشار منشأ خارجی داره یک مطلب جالب توجه اینه که من ندانسته روش Self attunement GRR رو در ۲۰ روز گذشته تقریباً هر روز انجام می دادم (البته به غیر از اون قسمتی که باید تصور می کردیم ریشه ای در زمین می گسترانیم) بدون اینکه بدونم این روش GRR است البته من موقع تصور هر چاکرا سعی می کردم تصور کنم نوری از رنگ همون چاکرا تموم وجودمو پر می کنه .

باز هم یادآوری می کنم که هر کس در همسویی اونچه رو که نیاز داره دریافت می کنه و این شامل نوع تجربه هم می شه و تکرار می کنم کم یا زیاد بودن تجربه و نوع اون هیچ ارتباطی با قدرت همسویی، توانایی ریکی یا خوب و بد بودن آدمها نداره فقط هر کس اونی رو که تو اون لحظه نیاز داره دریافت می کنه و این تجربه حتی تحت کنترل استاد هم قرار نداره.

پس از مطالعه کامل کتاب، برای درخواست همسویی تقریباً رایگان مرحله اول می توانید به آدرس <http://www.PersianReiki.com> یا در صورت بروز خطا در آدرس فوق به <http://www.hamsafar.com/Reiki.asp> مراجعه فرمایید.