

# کتاب راهنمای مرحله اول ریکی Shoden level of Usui Reiki Ryoho

اولین کتاب اینترنتی ریکی در ایران (۱۳۹۵-۱۳۸۴ ©)

ویرایش یازدهم: فروردین ۱۳۹۵



تألیف: احسان ریاضی اصفهانی

شماره sms/وایبر/تلگرام مؤلف: ۰۹۳۶۱۳۷۹۶۳۵

ایمیل مؤلف: ehssanr@yahoo.com

## «نسخه قابل پرینت»

خواندن این فایل با موبایل و تبلت آسان است.  
قبل از پرینت به درختان و جنگل ها بیندیشید!

---

تمام حقوق مادی و معنوی این کتاب اعم از الکترونیکی یا چاپی برای مؤلف محفوظ است. نقل قول از این کتاب صرفاً با ذکر نام کتاب، نویسنده و سایت دانلود رایگان آن مجاز می باشد. این کتاب به صورت رایگان در اختیار شما قرار گرفته و کپی و پخش آن مجاز است.

---

به نام خداوند عشق و رحمت و برکت

تقدیم به همه رهروان ریکی  
به ویژه اساتید و شاگردان گرانقدرم

靈氣 靈氣

靈氣 靈氣

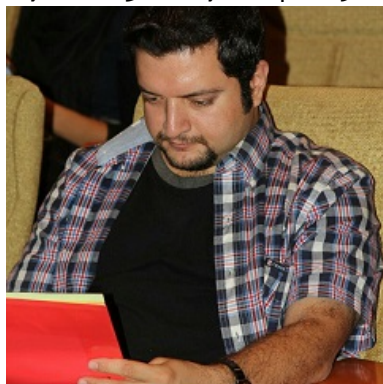
کلمه "ریکی" در چهار نوع خط سنتی

## فهرست مطالب

۳	کلمه "ریکی" در چهار نوع خط سنتی .....
۴	فهرست مطالب .....
۵	مقدمه ویرایش یازدهم .....
۷	پیشگفتار .....
۱۵	اصول مشترک طبهای مکمل/جایگزین .....
۲۰	بحث مهم حقوقی .....
۲۲	معنای لغوی ریکی .....
۲۶	تاریخچه ریکی .....
۴۵	آموزش ریکی به روش دکتر اوسویی .....
۴۸	ماهیت ریکی .....
۵۰	نیت بی نیتی / عمل بی عملی .....
۵۱	سبکهای مختلف انرژی .....
۵۴	اصول ریکی .....
۷۱	عکسبرداری از هاله با روش GDV .....
۷۲	درباره چاکراها .....
۸۸	ریکی دادن به خود .....
۹۴	درباره همسوئی و دریافت آن .....
۹۸	مدیتیشن (مراقبه) های ریکی .....
۱۰۰	ریکی دادن به دیگران .....
۱۰۲	تکنیک Jakikiri Joka-ho .....
۱۰۳	تکنیک حمام خشک .....
۱۰۴	سمبلهای ریکی .....
۱۰۵	پاسخ به چند سؤال متداول .....
۱۱۷	تمرینهایی برای حس کردن و دیدن انرژی .....
۱۱۳	برخی از مدارک من .....
۱۱۶	تجربیات زمان همسوئی .....

## مقدمه ویرایش یازدهم

امروز که این مقدمه رو می نویسم، نزدیک به ۱۲ سال از انتشار اولیه این کتاب روی اینترنت می گذره... سالهایی 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 هستم.



همانطور که می دانید، این کتاب از آذر ۸۷ که دهمین ویرایش آن منتشر شده بود تا امروز یعنی نزدیک به ۸ سال بدون ویرایش جدید مانده بود و البته بدون اشکال مورد استفاده عزیزان بود تا اینکه تصمیم گرفتم با ویرایشی جدید و افزایش نکاتی کوچک و تغییر جزئی در نحوه بیان برخی نکات، بهتر پاسخگوی لطف شما خوانندگان گرامی باشم.

یک مورد مهمی که می خوام 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 می ره 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

بہتر 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 مطالب این کتاب تخطی کنین و به ندای درونتون گوش بدین: فقط برای امروز نگران نشوید! ریکی باشید و ریکی را زندگی کنید!

## پیشگفتار

سلام، تبریک می گم! به ریکی خوش اومدید!  
این کتاب بی دلیل به دست کسی نمی افته پس اگر  
به خوندنش هدایت شدین ادامه بدین.  
خیلیها به دنبال ریکی می یان چون اونرو یه 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  
اگه 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 پس 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 تا زمانی که شما مثل قبل می اندیشید و مثل قبل عمل  
می کنید کار و خونه و همسر مناسب براتون پیدا نمی کنه و  
هیچ تضمینی هم نیست که مریض نشین اگرچه به شما برای  
تغییر کمک می کنه.

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. طوری که می تونید روند شفای خود رو شروع کنید و یا به هر موجود دیگری ریکی بدید.

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 شفا با انرژی 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. این روزها در غرب و جا هایی که ریکی از غرب وارد آنها شده (ریکی به همه کشورها بجز ژاپن از غرب وارد شده و بر خلاف برخی تبلیغات هند یا تبت نقشی در تاریخ ریکی ندارد) به ریکی بیشتر به عنوان یک روش انرژی درمانی نگاه می شه.

این مهمه که بدونین که شفای بیماریها یک اثر جانبی ریکی است و نه تمام 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 و تصمیم‌سازان هوشمند 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 برخی بیمارستانهای دنیا هم مورد استفاده قرار می گیره و برای درمان ام.اس، سرطان، دردهای عصبی 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 اونکه علائمش ظاهر 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 امروزی تر و در نتیجه قویتر و ساده تر همون چیزیه که از گذشته در اسلام، مسیحیت، بودیسم، سینتویسیسم و هندویسیسم، 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 به طور رسمی تو زندگی یاد گرفتین بر مبنای آموزش دانشگاهی یا اینکه چقدر

باهوش/خلاق/مصمم/روحانی/خوب/پاک یا صفاتی مثل اونا که احساس می کنید یه انرژی درمانگر باید داشته باشه یا حتی تعداد کلاسهای که گذرانده اید و تعداد مدرکهای که به دیوار اتاق زدن نیست 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 همراه با قصدی که برای بهتر شدن همه چیز در پرتو عشق الهی دارن.

ریکی مسلماً به شما کمک می کنه و سعی می کنه اون چیزی که به صلاحته 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 خواهید وارد ریکی بشید یا حتی اونرو به عنوان انرژی درمانی دریافت کنید، اول مسؤلیت 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 توانمندیشان 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 بردم 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 صرف وقت کرده اند و اولین اساتید مرحله اسنادی من بودن، از استاد Peggy Zeramy ریاست انستیتو Lightarian که من رو به عنوان اولین استاد رسمی سبکهای Lightarian در ایران و تنها نماینده برای فارسی زبانان دنیا پذیرفتن اگرچه من هنوز هم قصد آموزش این سبک رو ندارم مگر در موارد خاص، از استاد Vincent Amador که قسمت عمده بینشم رو مدیون ایشونم و مطالعه تمام آثارشون رو قویاً توصیه می کنم؛ 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، دکتر نیک بین که من رو با فلسفه و مبانی بسیاری از سبکهای طب جایگزین و مکمل آشنا کردند و دوره یکساله ایشون به نوعی مقدمه ای برای ورود من به ریکی بود، از دکتر ساعتچی که اولین استاد ریکی من بودند، از خانم دکتر محمودی و خانم P.K. Saru که از اساتید روانشناسی من بودند و از استاد S. N. Goenka 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 نیز از کسانی که در ویرایش کتاب و رفع اشکالات آن کمک کردند از جمله خانم ها رشیدپور، ذوالفقاری و سعیدی و آقایان اسکندری و کریمی همچنین از شاگردانم در داخل و خارج از کشور چه اونهایی که از راه دور و اینترنتی

ریکی رو با من گذروندند و چه دوستانی که در شش دوره کلاسهای مؤسسه بانیاں رشد یا چندین دوره بعد در فرمانیه، جنت آباد، قیطریه و یوسف آباد حضور داشتند و همچنین حاضران در برنامه های حضوری رایگان حلقه ریکی که در گذشته و تا قبل از نامعلوم شدن شرایط قانونی ریکی برقرار میشد سپاسگزاری کنم.

این کتاب 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 حالتها 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 در نتیجه برای کارورزان ریکی ۲ نیز قابل استفاده است و فقط توضیحات کار با سمبلها و چند تکنیک ریکی ۲ رو که برای کارورزان ریکی ۱ قابل استفاده نبوده در این کتاب نخواهند دید. البته به زودی منتظر نگارش نخست کتاب راهنمای ریکی ۲ در آدرس اینترنتی PersianReiki.com باشید!

فقط با خواندن این کتاب و انجام تمرینهای اون بعد از دریافت همسویی از یک استاد ریکی، 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 بطور درخواست کنین هم در آخرین صفحه 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 ریگی 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 من و خیلی کمک ریگی به راحتی می تونی از پس همه پیچ و خمهای سفر معنویت به درون بر بیای. سفر ریگی 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 طبیعته اگرچه همیشه معجزات آماده اتفاق افتادند. همچنین به یاد داشته باشین رشد درخت اگرچه به آرام یصورت می گیره، با رنج همراه نیست بلکه با عشق و پذیرش و آرامش همراهه.

□ تکلیف مهم: اگه هنوز این کارو نکردید، همین الان دفترچه ریگی خودتون رو آماده کنید بهتره یه دفتر قشنگ باشه که دوست داشته باشین توش بنویسین این دفتر مهمتر از همه، احساسها و خوابها و تغییرات شما در یکماه آینده بعد از همسویی و مطالعه این کتاب رو ثبت می کنه. هر روز به سراغش می رین و توش می نویسین. اما کارتون آخر ماه باهش تموم نمی شه، براتون می مونه و هر موقع که خواستید توش می نویسید. این کار 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 چند تا کتاب بهتون معرفی کنم که هر موقع احساس کردین کتابه به طور جدی صداتون میکنه و

می خوادتون برین سراغش: داستان "جادوگر شهر آز"، کتاب "از دولت عشق" اثر کاترین پاندر، کتاب "پیشگویی آسمانی" اثر جیمز ردفیلد، کتاب "یگانه" اثر ریچارد باخ، کتاب "شفای زندگی" اثر لوئیز هی و کتاب "آخرین راز شاد زیستن" اثر اندرو متیوس. البته لازمه بگم که اینا هیچکدوم مستقیماً به ریکی مربوط نمی شن و برای ریکی الزامی نیستن. هر آنچه برای ریکی ۱ نیاز دارید در این کتاب پیدا خواهید کرد.

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 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 روشهایی 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 سرپهاشون مثل هومئوپاتی، طب سوزنی، آیورودا، طب فشاری، انرژی درمانی، طب سنتی ایرانی-اسلامی، کایروپراکتیک و خیلپهای دیگه رو شنیده باشین.

انرژی ریکی هم به عنوان یک «طب مکمل» و هم یک «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. بدن توان درمان خود را دارد

روشهای درمانی عمدتاً 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

می‌کنن تا بدن ما بتونه سلامتی خودش رو بازیابی کنه. مثلاً در طب سوزنی همه می‌دونیم که سوزن رو با هدف سوراخ کردن قسمتی از بدن که مشکل داره نمی‌زنن بلکه اونو با این هدف می‌زنن که با تحریک یک فرآیند، بدن مشکلی رو که در مسیر طبیعی به وجود اومده برطرف کنه.

یا در هومئوپاتی دارویط به بیمار داده می‌شود که از نظر علم شیمی آب است اما این آب ویژه می‌تواند ماشه ای را در بدن بکشد و فرآیندی را در جهت شفا ایجاد کند.

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

ممکنه یه قسمت از بدن درد بکنه و علامت بده اما شاید اون تنها نقطه‌های نباشه که نیازمند درمان باشه و یا برای درمان اون نقطه لازم باشه روی قسمت‌های دیگه بدن هم کار بشه.

از طرف دیگه با نگاه به نقاطی مثل چشم، لب، گوش و.. (نقاط بازتابی) یا آزمایش اونا می‌شه به بیماری در سایر نقاط هم پی برد و یا با کار کردن روی این نقاط به شفا در نقاط دیگه کمک کرد (گوش، کف پا و..).

در مجموع این موضوع یه موقعی اونقدر مسلم بوده که وقتی می‌خواستن راجع به آدما بگن به 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 هستند، 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؟ می دونین خیلی وقتها بیماری حاصل اندیشه ها و سبک تفکر و زندگی ماست؟ پس به پیامی که ممکنه بیماری براتون داشته باشه فکر کنین. آیا مدتی بود کارهای عقب افتاده رو هم جمع کرده بودین یا استراحت نکرده بودین و یه چند روز استراحت و تو خونه موندن احتیاج داشتین؟ آیا قرار بود جایی برین یا کاری بکنین که دوست نداشتین؟

چسبیدن به بیماری؟ 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 سختی می کشم.. 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.. سعی کنین بینین بیماری چه فوایدی برای شما داره که ممکنه بهشون چسبیده باشین! پس اگه مدتی با یه بیماری مزمن همراه هستین، به فوایدی که براتون داره فکر کنین. درست خوندین! به دقت به فوایدی که دارید از این بیماری مزمن می برید فکر کنین. وقت بگذارین و همه رو یادداشت کنین و بعد با خودتون صادق باشید بینین حاضرین از خیر اونا بگذرین یا نه.

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.

تو این قسمت موارد مهمی رو خیلی سرسری ازشون گذشتیم. انشاءالله تو کتاب راهنمای ریکی ۲ بیشتر به این بحثها می پردازیم و تا اون موقع خوندن کتاب "شفای زندگی" "لوئیز هی" هم می تونه کمکتون کنه.

حالا که این بحثها رو باز کردیم، دوست دارم یه 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 یه 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 عموماً 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 یه استفاده نادرست از طب سوزنی یا هومئوپاتی

ممکنه باعث مشکلات ذهنی، عاطفی یا روانی هم بشه یا حتی یکی دو سال بعد یه همچین مشکل مهمی پیش بیاره زمانی که اصلاً فکرش رو هم نکنین که به خاطر اشتباه اون فرد درمانگر دچار این مشکلات شده اید پس در اطمینان از توانایی فردی که کمک به شفای شما رو بر عهده می گیره دقت کنید.

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 خطر 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 هستند و از عصاره های گیاهان با روشهای بهتر و اندازه گیری صحیحتری آماده می شن. حتی ممکنه یه 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 می فرمایند: 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 عادلانه و چه ناعادلانه) 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 ازش 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 پزشکی مکمل و جایگزین 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 در نتیجه 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.

لمس کردن فردی که از شما انرژی می گیره، دست زدن به اون یا حتی یه لمس اتفاقی هم می تونه حسابی شما رو تو دردسر بندازه مگر اینکه مجوز ماساژ داشته باشین. این موضوع هم منحصر به ایران نیست و اتفاقاً در کشوری مثل امریکا بسیار سختگیرتر عمل می کنند. اصولاً پیشنهاد می کنم اگه خواستین ریکی رو به صورت تجاری استفاده کنین در مورد همه مباحث قانونی و حتی مالیاتی تحقیق کنین و حتی در انرژی دادن به دوستان هم مواردی که اینجا گفته شد رو حتماً رعایت کنین.

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

## معنای لغوی ریکی

ReiKi = Rei + 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، "پران" در یوگا و ظاهراً "نا" یا "رمق" در طب سنتی ایرانی) که به طور بینهایت و برای همه در سراسر کره زمین در دسترسه تشکیل شده.

به عبارتی می شه کلمه ریکی رو انرژی حیاتی جهانی (Universal life force) ترجمه کرد و یا آنطور که برخی می گویند: «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 می گذارد، بیایید بدون در نظر گرفتن این دیدگاه خودمان ریکی را مشاهده و احساس کنیم. به این معنی که قدرت درك و شفا دادن در دستان خودمان باشد. اگر چه نمی خواهیم 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 با دستگاههای امروزی به عکسبرداری از هاله و اندازه گیری سطح انرژی مشغولند (اگرچه از نظر بنده آن دستگاهها از نظر علمی فقط در حال اندازه گیری دما و مقاومت مغناطیسی بدن هستند که کمیت‌های کاملاً فیزیکی هستند و یک فیزیکی‌دان میتواند به سادگی طرز کار آنها را برای شما شرح دهد، لذا شاید بهتر باشه از لفظ هاله استفاده نکنیم). 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، به چیزهایی که مردم توجه خود را به آنها معطوف می‌کنند مربوط می‌شود در دنیای مدرن، چیزهای مختلفی وجود دارند که توجه ما را به خود جلب می‌کنند: تلفن همراه، 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 و در شب هم از تاریکی بهره مند بودند، قادر بودند توجه بیشتری صرف بدن خود و احساساتشان بکنند، در نتیجه بهتر قادر بودند که به انرژی توجه کنند. همچنین تکنیک‌های مدیتیشن‌ی 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. 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 گفتم، 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 پدربزرگ شما و اوایل دهه ۱۹۲۰ در اختیار انسانها قرار گرفت (تا ۱۹۴۰ فقط در ژاپن بود، در دهه ۱۹۴۰ به آمریکا و از ۱۹۷۰ به بعد به سایر کشورها رفت) 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 کارآ 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. همه این رابطه‌ها بسیار کارآ هستند. ممکن است کسی راجع به علم آن اطلاعی نداشته باشد، اما می‌تواند انرژی را احساس کند و با آن کار کند.

البته ما در این کتاب فقط با یکی 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 یکی 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 یکی ذکر کنم که اون رو به صورت "انرژی زندگی تحت هدایت معنوی" ترجمه کرده اند.

و به عنوان حسن ختام این بخش این نکته رو اضافه می‌کنم که گفته می‌شه وقتی فردی نا آشنا با یکی معنای لغوی 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، یکی رو انرژی الهی ترجمه می‌کردند.

## تاریخچه ریکی

درباره تاریخچه و پیدایش ریکی داستانهای زیادی گفته شده که متأسفانه بسیاری از آنها داستانهای بی پایه و اساس بوده اند که با خواندن 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 بعضیها صحیح و بعضیهای دیگشون (به طور عمدی یا سهوی) ناصحیحند.

بهترین راه تحقیق، جستجو درباره منبع اصلی اون اطلاعاته. اطلاعات نادرست معمولاً منبعش رو الهامات شخصی افراد می دونن و ضد و نقیضن. مثلاً خلیه‌هاشون ادعا می کنند که مطمئنند ریکی قبل از دکتر اوسویی هم وجود داشته که جالبیه موضوع اینه که هر کی یه منبع برایش 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 نمی‌کنم که به این شکل به دنبال این گونه مطالب برید و واقعاً هم فکر نمی‌کنم 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 حتی اگه اشکالی در تاریخچه ای که تا حالا می دونستین وجود داشته مشکلی با اساس ریکی ندارین. این بخش رو هم با دقت بخونید چون مطالب مهمی لابه‌لای این داستان پنهان شده. توی این تاریخچه ما از این جور اطلاعات یا از الهامات شخصی من چندان خبری نیست و سعی کرده‌ام در داستان و تاریخچه ریکی تا حد امکان از مطالب 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.»

و اما بریم سراغ تاریخچه ریکی. استاد میکائو 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.

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 ۳ تا ۴ سال تمرین مورد نیاز 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.)

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

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

مطلب مسلّم 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 پایش 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. 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 اوسوئی 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 و با همین کاربرد ممکنه امروزه هم نقل بشه.

داستان از این قراره که اوسویی تصمیم می‌گیره برای کمک به فقرا اونها رو از خیابون جمع کنه و ضمن شفای مشکلاتشون به اونها غذا و لباسی بده و براشون کاری پیدا کنه. یکی دو سال به این کار مشغول بوده تا کم‌کم به نظرش می‌رسه آدمای تکراری می‌بینه و وقتی از اونها می‌پرسه می‌بینه افراد برای بار دوم و سومه که به اونجا آورده می‌شن و در واقع تلاش اوسویی هیچ ثمری نداشته چون افراد دوباره به مسیر قبلی زندگی بازگشته بودن. این داستان که طبق شواهد تاریخی بعیده حقیقت داشته باشه نکات آموزشی داره که خوبه به اونها توجه کنیم. قبل از خوندن پاراگراف بعدی سعی کنید مفهوم اصلی داستان رو خودتون حدس بزنین.

این داستان رو در ابتدا بیشتر کسانی نقل می کردند که می خواستن با اون بحث پول گرفتن از همه و حتی نیازمندان رو توجیه کنن و به بیان دیگه بگن که برای هر بار انرژی دادن به هرکسی حتی مادرزگتون باید پول بگیرین چون اگه رایگان باشه مفید نیست. با خوندن ادامه تاریخچه و اواخر اون بیشتر متوجه می شین که به چه دلیل این بحثها وجود داشته اما به هر حال نکته آموزشی داستان در پول گرفتن یا نگرفتن نیست بلکه در «درخواست فرد» قرار داره. شما به زور نباید (چون خلاف خواست و آزادی یک فرد است) و نمی توانید فردی رو تغییر بدهید.

داستان بالا به ما این درس رو می ده که ما می تونیم یکی رو به دیگران معرفی کنیم و از اونها دعوت کنیم اون رو دریافت کنن اما نباید و نمی تونیم به زور به اونها یکی بدیم یا اونها رو به مسیری که فکر می کنیم به صلاحشونه هدایت کنیم. این مهمه که افراد بخشی از مسؤولیت شفای خودشون رو به عهده داشته باشن و به این دلیل که استفاده از یکی به صورت خوددرمانی و پیشرفت معنوی فردی در کنار معرفی اون به دیگران و کمک به اونها و در صورت امکان فراهم کردن شرایطی که اونها هم بتونن خودشون به خودشون یکی بدن بهترین حالته. البته این بحث مفصلتر از اینه و جاش در کتاب یکی ۲ است. برگردیم به ادامه داستان:

در سال ۱۹۲۵ کلینیکهای بیشتری در Nakana توکیو باز شدند و دکتر اوسوئی شروع به سفر به سرتاسر ژاپن و ترویج و آموزش یکی کرد. پس از زمین لرزه Kant افراد زیادی تا سالها بعد هم کماکان نیاز به کمک و درمان داشتند. در طول این مدت دکتر اوسوئی بیش از ۲۰۰۰ دانش آموز و ۱۶ معلم یکی 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 همکار می شوند.

اما به نظر می رسه 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 همسوئی 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 هم نمی کرده است. که این خود یک نکته آموزشی است. حتی اگر تصمیم به ارائه رایگان ریکی گرفتید، هدایا را رد نکنید تا افراد به هیچ عنوان احساس دین نکنند و در ناخودآگاه خود هم نخواهید که افراد به شما احساس دین کنند. اگر احتمال دادید این حالت ایجاد می شود بهتر است پول بگیرید. دلیل دیگر رد نکردن هدایا آن است که افراد بتوانند با خیال راحت برای ادامه شفایشان هم به شما مراجعه کنند و انرژی بگیرند و این طور نشود که دیگه روشن نشه بیان پیش شما.

استاد اوسویی 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 Chouso Usui Sensei Kudoko No Hi"

شاگردان استاد اوسویی پیش از رسیدن به مرحله درمانگری با ریکی یا استادی ریکی، مدتی در کلینیک او کار یا بهتر بگوییم شاگردی می کردند که این امر باعث می شد ابتدا با فرهنگ درمانگری و استادی ریکی آشنا شوند و سپس این توانایی را به دست آورند.

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 مسؤولیت 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 اوسوئی آغاز کرد و اعتقاد داشت که جزو آخرین گروه شاگردانی بوده است که آموزش ریکی را مستقیماً از خود دکتر اوسوئی دریافت کرده اند.

ظاهراً غیر عادی است که یک فرد نظامی تحت آموزشی روحانی قرار بگیرد و این امر ممکن است بدین خاطر باشد که دکتر اوسوئی در مدتی که در پایگاه دریایی کار میکرده است اصرار زیادی به آموزش این تکنیک به افسرها داشته است.

گفته می شود که دکتر هایاشی چندان به جنبه روحانی ریکی علاقمند نبوده و به جنبه کاربردی آن توجه بیشتری داشته است، و به همین دلیل ممکن است آموزشهای 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 روشهای دکتر اوسوئی قرار نداده باشد و وجد تفاوت ها برای همه آشکار باشد. وی کمی بعد از مرگ استاد اوسوئی با جدا شدن از انجمن اوسوئی، 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 می توانستند صرف یادگیری و تمرین ریکی کنند، تغییرات جزئی در روش آموزش ایجاد شد و سبملها 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: چوچیرو 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 استاد هایاشی در زمان خود شهرت زیادی داشته است و پس از این که از سمت رهبری کلینیک خود استعفا داده، 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 قطعا 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 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 سال های اخیر استفاده کنید یا بر روی اینترنت و با مقایسه چند منبع انگلیسی جستجو کنید.

می رسیم به خانم هاوایو تاکاتا (تاکاتا نام خانوادگی پدری ایشون 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 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 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 ایشون گفته می شه که چون قصد ترک ژاپن رو داره نمی شه به ایشون 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.

گفته می شه 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 هاپاشی 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 هاپاشی استادی ریکی رو دریافت کردن. خانم تاکاتا در ۱۹۴۰ و در آستانه آغاز جنگ جهانی دوم به ژاپن برگشت و هاپاشی پیش از انتخاب مرگ (ظاهراً هاپاشی 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 هاویو تاکاتا

البته جالب اینجاست که خانم تاکاتا پس از بازگشت به غرب و شروع به آموزش ریکی اونرو همون اوسویی ریکی نامید نه هاپاشی 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 که بعداً مرحله ۳، دو قسمت شد) 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 استادی ریکی پول می گرفت و تاکید بیش از حدی بر محرمانه بودن سمبلهای ریکی داشت و اصولاً ریکی رو بیشتر شفاهی می دونست و کمتر اجازه نوشتن می داد و داستانهایی مبنی بر اینکه اوسویی گفته حتماً باید در ازای ریکی پول یا هدیه ای از مردم گرفت یا اینکه اوسویی فقط هاپاشی را جانشین خود کرده و هاپاشی هم تاکاتا را جانشین خود کرده پس الان استاد فقط اونه به ریکی اضافه کرد.

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 اساتیدی پیدا شدند که با آنکه خود ۱۰۰۰۰ دلار را پرداخت کرده بودند ریکی را با قیمتی معقولتر که برای همه قابل پرداخت باشد 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 می‌کنند.

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 می‌کنند. اگرچه خوشبختانه با برقراری ارتباط با اساتید ژاپنی از سالهای ۱۹۹۹ و ۲۰۰۰ تا امروز کم حقایق روشن شدند و حتی دستنوشته های اوسویی و هایاشی نیز در اختیار ما قرار گرفته و بسیاری از تکنیکهای ژاپنی به همراه تاریخچه صحیح آن به ریکی بازگشته در حدی که می‌توانیم بگوییم و امروزه ما دوباره ریکی کامل را در اختیار داریم، اما به عنوان مثال هنوز از جزئیات روشی که خود استاد اوسویی برای همسویی به کار می‌برده اطلاعات کاملاً دقیقی در دست نیست.

اکثر اساتید ژاپنی هنوز هم از در اختیار گذاشتن اطلاعات خود به غیر ژاپنیها یا آموزش ریکی به آنها خودداری می‌کنند و به همین دلیل است که جدا شدن استاد هایاشی و اقدامات خانم تاکاتا از جمله رویدادهایی هستند که باید قردان اونها بود وگرنه هنوز ریکی فقط در ژاپن و به صورت بسته کار می‌شد. تغییراتی که خانم تاکاتا در ریکی داده است هم با توجه به اینکه ظاهراً تأثیر مثبتی در گسترش ریکی داشته است قابل قضاوت از طرف ما نیستند.



فرانک آرجاوا پیتز

دیدیم که هرچند بعد از مرگ دکتر اوسویی ریکی در ژاپن ادامه یافت؛ اما در جهان غرب هنوز کسی از وجود ریکی در ژاپن خبر نداشت، به جز 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 هایاشی 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.

یه نکته دیگه که لازمه بگم اینه که از همون بلافاصله بعد از استاد تاکاتا بعضی اساتید (که با شرحی که دادم می‌تونید 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 ۳ افراد به استادی برسن، تا مرحله ۴ توانایی آموزش رو

نداشته باشن. البته این تقسیم این فایده مهم رو هم داره که با توجه به زمان کمی که این روزها برای کلاس ریکی و ارتباط با استاد فرصت هست، فرد قبل از اینکه خودش اجازه تدریس بگیره تجربه بیشتری کسب می کنه.

علاوه بر سمبلهای اصلی، سمبلهایی به ریکی اضافه شد و خیلیها تو ذهن، خواب، رویا، وهم یا 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 موارد که سبکها 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 با برخی از این سبکها در حد معرفی آشنا خواهید شد و انشاءالله با آغاز آموزش بعضی از آنها راهنماهایی برای آنها نیز آماده و در سایت [www.PersianReiki.com](http://www.PersianReiki.com) ارائه خواهد شد. قرار بود آموزش Lightarian Reiki™ رو امسال شروع کنیم که من به دلیل

برخی تضادها با فلسفه این سبک، با وجود قدرت و جذابیت اون، موقتاً این مورد رو به تأخیر انداختم.

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، همسووی 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 همسووی مجدد برای همه افراد تا همون مرحله ای که هستند انجام بشه و یا Reijuهای رایگان دوره ای اینترنتی که با این هدف ارسال می شوند (مانند مواردی که ما از طریق شبکه های اجتماعی ذکر شده در آدرس سایت <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 می خوانند و با ریکی نا آشنا هستند، از خواندن این سه صفحه صرف نظر کنند و به صفحه ۴۸ 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 اساتید 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 جاهای قرار دادن دست وجود نداشت بلکه افراد یاد می گرفتند که وقتی دست خود را روی بدن فرد دیگری قرار میدهند از بینش و شهود خود استفاده کنند. در سیستم هایپاشی ریکی، برای بیماری های مشخص، جاهای مشخص ریکی دادن تعیین شده بوده ولی در سیستم اوسویی، 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 کارورزان 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 صرفاً 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 فرد انرژی گیرنده خلاف قوانین و عرف کشورها می باشد و برای کسانی که مجوز رسمی ماساژ ندارند جرم محسوب می شود).

در این سیستم یک نمونه جلسه شفا با واریسی بیمار شروع می شود، ابتدا به سر بیمار ریکی داده می شود،

سپس مداواگر با استفاده از شم 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 جانشینانش 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 کار کند.

البته توجه داشته باشید که همانطور که در تاریخچه گفته شد، در زمان اسویی آموختن ریکی به ویژه در سطوح بالاتر اغلب شامل کار و حضور روزها و ماه های متوالی در محیط شفاگری ریکی بوده است و این حضور و به اصطلاح ما ایرانی ها شاگردی کردن سبب می شده فرهنگ کار پیش از آنکه فرد به درجات بالاتر برسد در وی رسوخ کند.

## ماهیت ریکی

بیان ماهیت ریکی کار آسانی نیست چون ریکی را بیشتر باید حس کرد تا در موردش صحبت کرد. چند صفحه قبل و تحت عنوان "معنای لغوی ریکی" دیدگاهی 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، خوددرمانی 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 داره 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 به عنوان کانالی برای جریان ریکی 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 تکنیکها یا ابزارهایی برای تقویت انرژی ریکی، جهت دادن، متمرکز کردن یا کنترل اون بودن اصولاً با روح ریکی ناسازگار است و توصیه نمی شود.

به مرور زمان تکنیک های شمنی به ویژه در سطح ریکی ۳ به ریکی وارد شده است. تجربه خواهید کرد تقریباً تمام تکنیک‌هایی که بر مبنای انرژی شخصی ما هستند حتی انرژی‌های رزمی برای شما که ریکی کار می کنید سریعتر و آسانتر نتیجه می دهند لذا عجیب نیست که تکنیک های شمنی برای اساتد ریکی بهتر کار کنند اما باید توجه داشت که هر تکنیکی که به دنبال کنترل ریکی است قاعدتاً از اصالت ریکی نیست و در واقع تکنیکی از سبک دیگری است که وارد ریکی شده است. این جملات بدین معنا نیست که نباید از آن تکنیک ها استفاده کرد بلکه فقط باید توجه داشت که مثلاً در زمان استفاده از تکنیک مفید جراحی روانی در حال استفاده از چیزی غیر از ریکی به همراه ریکی هستیم و با مسئولیت پذیری و در موقع لزوم به بهترین شکل و بدون ایجاد ضرر جانبی از آن استفاده کنیم. خیالتان راحت باشد.. در ریکی ۱ و حتی ریکی ۲ بعید است با چنین تکنیک هایی روبرو شوید.

پس از یکبار همسویی به محض اینکه بخواهید ریکی از طریق شما جریان پیدا می کنه. حتی اگر مدتی 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 است اما پس از گرفتن همسویی مرحله دوم می توانید از راه دور هم ریکی بدهید یا آنرا از فاصله بتابانید.

## نیت بی نیتی / عمل بی عملی

در ریکی، اصل نیت است یعنی به صرف نیت شما جریان پیدا می کند اگرچه این نیت، نیت «ریکی» یعنی «نیتی بی نیت» است. «نیتی بی نیت» مفهوم مهمی است. بگذارید واضحتر بگویم: شما به این قصد که ریکی جریان پیدا کند دستتان را نزدیک 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. یعنی به نتیجه نچسبیده‌اید و نتیجه را سپرده‌اید تا هرچه صلاح فرد است پیش بیاید. 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. ممکن است پس از ۳ جلسه ریکی به فردی شما یا او هیچ حسی از بهبود مشکل او نداشته باشید اما روز بعد ناگهان او سیگار را ترک کند. شفا از مسیرهای ماورای تصورات ما هم می‌تواند رخ دهد؛ با تصوراتمان محدودش نکنیم.

همچنین ریکی «عمل بی عمل» است یعنی اگرچه می‌توان گفت شما در حال انجام عمل ریکی دادن هستید اما در واقع شما هیچ عملی انجام نمی‌دهید بلکه صرفاً نقش یک سیم رابط یا کانال و لوله ای را دارید که انرژی از منبع بینهایت از طریق شما جاری می‌شود تا دیگری آن را دریافت کند.

مراقب باشید دامهایی مثل «اثبات ریکی» یا تأکید بر «نتیجه خاص» بلافاصله یا «ایجاد حس» در زمان ریکی که به ویژه هنگام به نزدیکان پیش می‌آید به نیت شما صدمه نزند و از ریکی دادن خارج نشوید. هرچه در «نیتی بی نیت» و «عمل بی عمل» قویتر شوید، پیشرفت شما در ریکی بهتر خواهد بود.

## سبکهای مختلف انرژی

وقتی درباره کمک به درمان با استفاده از انرژی ریکی صحبت می کنیم دوست داریم درباره مشخصات و فرقههای روشهای انرژی درمانی و یا سبکهای مختلف ریکی بدوینیم.

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 درمی 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 قسمت های 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 به دیگران 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 تونند 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 می‌تونین درباره سبکهای مختلف انرژی درمانی تحقیق کنین و شباهتها و تفاوتهاشون رو بررسی کنین اما در ادامه کمی درباره سبکهای مختلف ریکی صحبت می‌کنیم.

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 می‌کنند 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 می‌شود، سبکهای متفاوت زیادی به وجود آمده‌اند.

سبکهایی که در مرحله Karuna قرار دارند مانند Taoken Karuna، Karuna Ki، Karuna Reiki و... به نظر یک مرحله ظریفتر از اوسویی ریکی هستند و به همین دلیل رسیدن به مرحله استادی در اوسویی ریکی پیشنهاد شرکت در این دوره‌ها می‌باشد.

مراحل بالا تر از Karuna که تحت عناوینی مانند Lightarian™ Reiki آموزش داده می‌شوند برای تقویت انرژی و دستیابی به تمام باندهای انرژی ریکی طراحی شده‌اند.

واقعیت مهم اینه که خود سیستم اوسویی ریکی کاملاً کامل و کافیه (اینو به عنوان کسی که تا استادی آخرین مرحله Lightarian™ Reiki رفته می‌گم) و مطمئنم کسی که استادی Usui Reiki رو داره و هنوز دائماً به خود درمانی با انرژی ادامه می‌ده و از ریکی استفاده می‌کنه، گهگاه همسویی مجدد دریافت می‌کنه یا خودش رو همسو می‌کنه

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™ و 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 خیلیهای دیگه دیدنش و سعی کردن راهی برای رسیدن به اون بسازن و به اصطلاح، اسویی 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

اصول ریکی (Reiki Principles) اعلام‌های ساده‌ای هستند که فکر کردن به آنها و گفتن هرروزه و حتی فقط تصمیم به اجرای آنها، در کنار ریکی شانس و اتفاق‌های خوب بیشتری به زندگیتان جذب می‌کند و زندگی شما را به سطحی عالی‌تر دگرگون می‌کند:

- فقط امروز خشمگین نمی‌شوم؛
- فقط امروز نگران نمی‌شوم؛
- فقط امروز سپاسگزارم؛
- فقط امروز صادقانه و باجدیت کار می‌کنم؛
- فقط امروز با خودم و همه موجودات با عشق و احترام رفتار می‌کنم.

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

این جملات را با عبارات تأکیدی اشتباه نگیرید. در عبارات تأکیدی (که در ریکی ۲ ممکن است از آن استفاده کنید) فقط از جملات و کلمات مثبت استفاده می‌کنیم و اگر بدون ریکی به کار برده شوند ترجیحاً در موقعیتهای عادی روزمره مثل صحبت تلفنی با یک دوست از آن‌ها استفاده می‌کنیم تا به راحتی توسط مغز پذیرفته و وارد ناخودآگاه شود اما هدف این جملات چنین نیست پس آنها را به مثبت تغییر ندهید!

اثر مهمی که این تکرار کردن داره اینه که با گذشت فقط چند روز، در زمانی که خشمگین یا نگران یا.. هستید به یاد میارید که این بر خلاف اعلام و تصمیم شما بوده. حتی اگر نتوانید تغییری در شرایط بدید، همین آگاهی یعنی چیزی از سطح ناخودآگاه داره به سطح آگاه میاد و به مرور با تابیده شدن نور آگاهی در اختیار و کنترل شما هم قرار می گیره.

♥ تکلیف مهم: یکی از تمرینات اجباری در طول ۲۱ روز پس از همسویی، گفتن و تصمیم برای اجرای این عبارات یک بار صبح و یک بار عصر در حالت «گاشو» است.



حالت «گاشو» یعنی دستها را که کف آنها به هم چسبیده مقابل سینه قرار دهید طوری که انگشتان شست در ناحیه سینه به بدن بچسبند و سایر انگشتان رو به بالا قرار داشته باشند (مشابه تصویر).

نگرانی، خشم، ناشکری 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، ایمان بیارید و پس از تفکر و عمل درست، نتیجه را بسپارید و دیگر نیازی به نگرانی و خشمی که انرژی شما را صرف کاری نمیشه ندارید. اون موقع خود به خود صادقانه کار خواهید کرد. شفاي شما و پیشرفت شما در این باورهاست و ریکی یک کمک بزرگه. این قسمت از راهنما از اون قسمتیست که باید چند وقت به بار به اون سر بزنین برای اینکه هم ما گاهی به یادآوری نیاز داریم، نه؟

تاریخچه اصول ریکی: این اصول رو امپراتور Meiji بنیان گذشته که اوسویی خیلی بهش احترام می گذاشته و از جملات و شعرهایش در جلسات استفاده می کرده.

## فقط برای امروز؟

حُب ما فقط همین امروز رو 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. آگه 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 اونقدر دید شما رو محدود کنه که شما نتونید به چیز بهتر رو بپذیرید!

راستی همیشه آماده این باشید که اون چیز بهتره به لباسی تنش کنه که اول شناسینش پس آگه دیدین به چیزی پیش اومد که اون چیز خوبه که می خواستین نبود، به احتمال بدین که به چیز بهتر با به لباس مبدل جلوتون وایساده باشه و به استقبالش برین! روتونو برنگردونین، آگه 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 کنید! به امروز فکر کنین، گذشته تجربیاتیه برای امروزتون اما نباید این ثانیه رو از دست بدین برای فکر کردن به ثانیه قبلیش.



قانون «در»

شاید که خدا گر ز حکمت ببندد دری، ز رحمت گشاید در دیگری، ولی عجیب اینکه به معنیش فکر نکنیم!

آگه در دیگه ای باز شده باشه مسخره ترین کار گریه پشت در بسته نیست؟ بهترین کار جستجو نیست؟ کفشهای جستجوگریتون رو پاتون کنین و راه بیفتین دنبال در باز شده به کمن بازی کامیوتری کنین که به گریه نکردن پشت در بسته عادت کنین! کتاب «چه کسی پنجره رو جا به جا کرده» هم همین رو خوب می گه.

پهن: متن بالا رو به بار هم با صدای «فاجیل دوره» بخونین (-)

قوانین فراموش شده زندگی احسان ریاضی اصفهانی

تصویر از کتاب قوانین فراموش شده زندگی نوشته همین مؤلف



برگردیم به اصول ریکی.. "فقط برای امروز" قدرتی که **شکست ناپذیرتون** می‌کنه! (سیگار رو با هر عادتت جایگزین کن) می‌تونی نیم ساعت سیگار نکشی؟ چه عالی! شاید برای یه نیم ساعت دیگه هم بتونی؟ آفرین! حالا اگه به هر دلیل بعد از چند تا نیم ساعت سیگار کشیدی، به همه نیم ساعت‌هایی فکر کن که تونستی سیگار نکشی و به خودت آفرین بگو! حالا آماده‌ای 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 که اول تمام جملات اصول ریکی آمده است، در واقع کلید و رمز دستیابی به اصول ریکیه. اگه ما تو لحظه حال زندگی کنیم، اگه فقط تو این زمان باشیم خود به خود پنج اصل ریکی رو می‌فهمیم و اجرا می‌کنیم. 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 نیسته باشه و اونوقته که همه با هم با جدیت کار می‌کنن. فقط الان باشید! بخصوص موقع ریکی دادن، فقط ریکی باشید. در حین انجام هر کاری (مثلاً غذا خوردن) سعی کنید در لحظه حال باشید. بعد از خوندن اصول ریکی یه بار دیگه این قسمت رو بخونید!

### خشمگین نمی شوم؟

قبل از هر چیز یادت باشه این حالت ایده آل قضیه است و اگه نتونستی انجامش بدین گناهی نگردین. وقتی عصبانی شدی، قبل هر چیز یک لحظه صبر کن و اگه دوست داری با عشق عصبانیتت رو حس کن و خوشحال باش از اینکه آگاه هستی به این احظه که عصبانی هستی و با همه وجودت حسش کن! از این تجربه ممنون باش و کاملاً حسش کن: ضربان قلبت، رنگ پوستت، حس ماهیچه هات... حالا از خودت

پیرس: عزیزم از چی ترسیدی؟ چه انتظاری داشتی که نشد و باعث شد عصبانی بشی؟ چه تغییری تو انتظاراتت لازمه تا کمتر عصبانی بشی؟ این توجه و آگاهی فرصت خوبی که آگه دوست داشتن خودتون رو نوازش کنید.

این قدرت رو کسب کن که عصبانیت رو عقب بندازی! مثل یه بازی! مثلا الان هوس کردی حسابی عصبانی بشی، اما یه دفعه می گی باشه واسه فردا! یا یه ساعت دیگه! مثلا 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! آگه 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 بنویسی چون ذهنت کمی خیالش راحت می شه که آگه خواست فردا عصبانی می شی، حتی آگه 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 توی صف وایساده هم اونقدر بی کار بودن که اومدن...

اما با دقت به کانچی (حروف ژاپنی) این عبارت ممکنه به جای فعل لازم، فعل متعدی (آگه 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 نکنید دیگران رو هم عصبانی نکنید.

ممکنه ناخودآگاه عادت کرده باشیم با عصبانی کردن دیگران انرژی اونها رو به سمت خودمون بکشیم. اگرچه این

اتفاق می افته و انرژی کشیده میشه، ولی با دسترسی داشتن به منبع نامحدود انرژی ریکی، هیچ نیازی به انرژی های ضعیف تری که از یک انسان کشیده می شه ندارین و در واقع این انرژی ها می تونه رشد شما رو هم عقب بندازه پس عصبانی نشیم و عصبانی نکنیم (در کتاب ریکی ۲ در این مورد بیشتر صحبت می کنیم).

بله عصبانیت می تونه لازم و حتی خوب باشه! می تونه انرژی کافی به شما بده که چون کسی رو نجات بدید، می تونه به شما انرژی بده که فردی رو که داره حیوانی رو آزار می ده یا زمینمون رو آلوده می کنه کنار بزنین، 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 که در بالا گفته شد رو اونقدر انجام بدین تا براتون طبیعی بشه. حالاست که وقتی دیدن عصبانیت برای نجات جان اون گیاه، حیوان یا انسان به کارتون می یاد آگاهانه ازش استفاده می کنید.

اینایی که نوشتیم 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 با ورزش سخت و شدید لحظه ای مثل شنا روی دست و دویدن در سربالایی یا حتی مشت زدن به بالش اون رو مصرف کنیم.

بودا می گه عصبانی شدن از کسی برای تنبیه اون مثل اینه که په 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 گفتان بگذارد و نه شما می توانید چیزی را از جا بلند کنید.»

## نگران نمی شوم؟

اینم یک حالت ایده آله نه یک وظیفه به این معنی که اگه نگران شدی واسه په 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، فوری په 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، اگرم نمی شه که نگرانی فایده نداره! پس قشنگ فکر کن برای رفع یا کاهش نگرانی ات چی کار می تونی بکنی وگرنه رهاس 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 یه 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 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 نشستگی نداریم! نگرانی باید تبدیل به فعالیت مفید بشه!

نگرانی به هیچ عنوان کمکی برای حل مساله نیست، حتی برعکس قدرت شما رو می گیره. اصلا لازم نیست نگران موهات باشی، با اون شلوار 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!

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 نگرانی تبدیل به یه فعالیت مفید و دوست داشتنی می شه!

دیدین 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.

## سیاسگزارم؟

سیاسگزاری 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 زیستی!

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 یه 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 سیاسگزار باش.

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

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

امام رضا علیه السلام: هر که در قبال خوبی مردم  
تشکر نکند، از خداوند عزّ و جل تشکر نکرده است.

امام سجّاد علیه السلام: خداوند تبارک و تعالی در روز  
قیامت به یکی از بندگان خود می فرماید: آیا از فلانی  
سپاسگزاری کردی؟ عرض می کند: [نه] بلکه از تو  
سپاسگزاری کردم ای پروردگار. خداوند می فرماید: چون از او  
تشکر نکرده ای از من نیز تشکر نکرده ای.

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

## صادقانه و با جدیت کار می کنم؟

با صداقت کار کن، در کارت صداقت داشته باش... یاد  
ویلٌ للمطففین افتادی؟ خوب فقط هم اون نیست، تو هر کاری  
که می کنی بهترین باش. صادقانه و عاشقانه کار کن. اگه  
بهترین ظرف شوی رستوران باشی، مطمئن باش اگه بخوای  
موقعیهای پیشرفتت سریع برات فراهم می شه اما اگه بگی  
موقعی خوب کار می کنم 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 می دونی دوستش داری و از پشش بر می  
پای یا اون کاری که داری رو با عشق و صداقت انجام بده (این  
شامل خانه دارها هم می شه ها!) پس منظور ریگی این بود؟  
نه فقط این، اگه اومدی سراغ ریگی سخت روی خودت کار کن،  
به خودت انرژی بده هر روز، این اصول ریگی رو هر روز تکرار

کن! سخت کار کن یعنی بهترینی باش که می تونی! تو یاد گرفتن، تو کار کردن، تو پیشرفت کردن بهترینی باش که می تونی. تقلب نکن! سر کسی کلاه نذار، نه سر مدیریت و نه مشتریها و نه سر خودت.

مارتین لوتر کینگ می گه: اگه به کسی گفتند که رفتگر خیابون باشه، باید طوری خیابونها رو جارو کنه که میکلائز نقاشی می کرد یا بتھون آهنگ می ساخت یا شکسپیر شعر می گفت. باید اونقدر خوب جارو بزنه که فرشتگان آسمان و زمین توقف کنند تا بگویند اینجا رفتگر بزرگی زندگی می کرد که کار خود را به خوبی انجام می داد.

## با همه موجودات مهربان باش؟

یعنی با همه مهربون 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، مثلا زردپوستها، سفیدپوستها، بنفش پوستها یا سنگهای سبز، گفت همه موجودات و این شامل خودت هم می شه! می دونی اگه خودت با زبون 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 ریگی بده به خودت ریگی بده به خودت ریگی بده کامل و به همه اعضای بدنت. با گیاهان و حیوانات مهربون باش و به روشون لبخند بزنی. پای تلغن هم لبخند بزنی..

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 دیگر 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 خیلی توصیه می کنم.

\*\*\*

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

به بچه کوچولوها فکر کنین، دیدین وقتی که زمین می خورن یا اتفاقی براشون میفته قبل از اینکه احساس خاصی را بروز بدن مثلاً بخندن یا گریه کنن به اطرافیان نگاه می کنن که ببینن احتمالاً الآن کار درست چیه و بر حسب شرایط انتخاب می کنن که بخندن یا گریه کنن؟ اما به مرور زمان و به سختی براشون جا میفته که افتادن دیگه بامزه نیست و نباید بعدش خندید.. دیگه بدون فکر کردن و حتی بدون تجربه اون لحظه مهم تصمیم، جواب آماده است..

ماها خیال می کنیم که خلبان زندگیمون هستیم و دائماً داریم بهترین تصمیمها یا تصمیمهای گریزناپذیر 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. خلبان خودکار حتی از ما سوال هم نمی کنه که الآن چکار کنه.

کافی به‌خوایم فکر کنیم و در هر موقعیتی به خودمون اجازه بدیم یک لحظه آگاهانه موقعیت رو بررسی و در لحظه خودمون واکنشمون رو انتخاب کنیم. اینطوری هنوزم می‌تونیم مثل همون کودک باشیم. با هر بار افتادن و هر اتفاق شما باشیم که واکنش و حس رو انتخاب می‌کنین نه برنامه‌هایی که از روی دیگران به خلبان خودکار مغزتان کپی کرده‌اید.

یکی از اهداف اکثر مدیتیشن‌ها اینه که حتی اگه شده برای لحظاتی در زندگی، به جای خلبان خودکار، «خودتون» زندگی کنین! خودتون باشیم که تصمیم می‌گیرین چه کاری بکنین و چه حسی داشته باشید نه اینکه عادت‌هایی که ساختین و برنامه‌ای که به ذهنتون دادین جای شما زندگی کنه. برنامه ریزی ذهن کار بدی نیست و اصولاً لازمه وگرنه فکر کنین هروقت می‌خواستین راه برین مجبور بودین به تمام حرکت‌های ماهیچه‌ها توجه کنین و خب این کارو سخت می‌کرد چون امکان نداشت موقع راه رفتن بتونیم حتی حرف هم بزنیم.

اما هر چند وقت یکبار حتی اگه شده یک دقیقه سعی کنین «خودتون» راه برین تا ارتباطتون با زندگی حفظ بشه. مثلاً می‌تونین 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 می‌رین (حتی می‌تونن مسیر پارکینگ تا در خونه باشه) رو ظرف حدوداً ده دقیقه طی کنین و دائماً در حرکت باشیم اما با قدم‌های کوتاه و حرکت آهسته. می‌تونین اطراف رو نگاه کنین یا زمین رو یا به راه رفتنتون دقت کنین یا به تنفستون.

می‌تونین برای تمام کارهایی که اونقدر غیر ارادی شدن که انگار فقط خلبان خودکار جای شما انجامشون می‌ده مدیتیشن‌های دیگه شبیه این هم بسازین مثلاً موقع غذا خوردن «خودتون» قاشق رو پر از غذا کنین، نگاهش کنین، غذا رو بو کنین، بجوید، طعم قسمت‌های مختلفش رو بچشید، در دهان احساسش کنید، پایین رفتنش رو از گلو و تأثیر گرما یا سرماش و حتی شاید رسیدنش به معده رو حس کنین!

در مدیتیشن‌هایی که پیشنهاد شد، طبیعتاً شما بیشتر وقت‌ها به خودتون میان و میبینید که در حال انجام مدیتیشن نیستین.. فکرتون منحرف شده و در نتیجه تند راه رفتید و رسیدید به در خانه یا به وسط غذا رسیدید و فقط سه لقمه اول رو با دقت و توجه خوردید. نگران نشین. هر موقع که یادتون افتاد دوباره مدیتیشن رو ادامه بدین. بعد از چند روز کمی راحتتر خواهد شد.

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 و در طی ۲۱ روز بعد از همسویی 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.

انجام بعضی تغییرات در روال های معمول هم اوایل خیلی بهتون کمک میکنه. مثلاً وقتی جای ساعت دیواری و قاب عکس رو عوض میکنید، ممکنه مدتها برای اطلاع از ساعت به سمت جای قدیم ساعت که حالا یک قاب عکسه برگردید، شوک حاصل از اینکه حالا باید ارادی سر رو به طرف دیگری بچرخانید یعنی یک لحظه آگاهانه زیستن.

## برخی از ترجمه های متنوع اصول ریکی از یابنی به انگلیسی

### The Reiki Principles

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

Just for today, do not be angry

Do not worry and Be filled with gratitude

Devote yourself to your work

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 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, 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 می‌کنم به هر صورتی که صلاح می‌دونید 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:

فقط برای امروز خشمگین نمی‌شوم

فقط برای امروز نگران نمی‌شوم

فقط برای امروز سپاسگزارم

فقط برای امروز صادقانه و باجدیت کار می‌کنم

فقط برای امروز با خودم و همه موجودات مهربانم

## عکسبرداری از هاله با روش GDV:

(لازم به یادآوری است که اگرچه در روش GDV عکسبرداری از هاله صورت نگرفته و فقط از مقاومت مغناطیسی سرانگشتان عکسبرداری می شود و تولید تصویر کامپیوتری است و ارتباط علمی با هاله ندارد اما از آنجایی که امکان دیدن انرژی برای همه ما فراهم نیست، دید خوبی ایجاد می کند.)



قبل از ریکی



بعد از ریکی

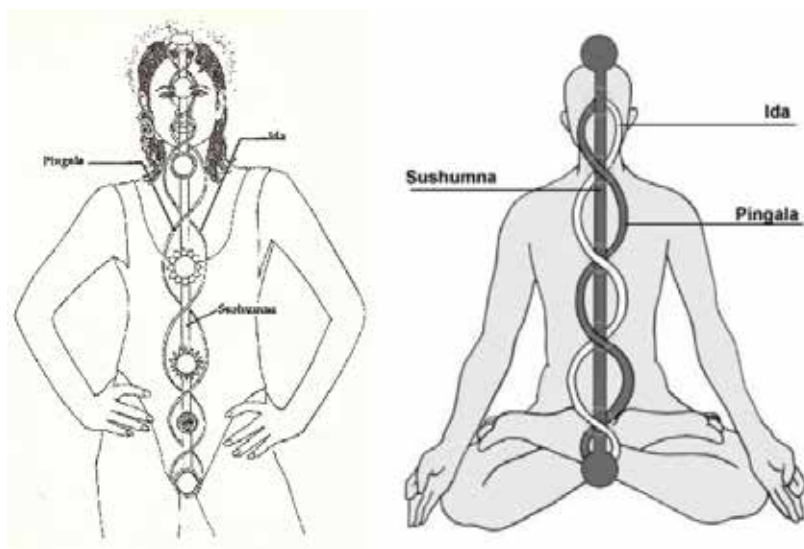
## درباره چاکراها

اعتقاد به وجود بدنهایی ظریف که با چشم دیده نمی‌شوند در کنار بدن به اصطلاح فیزیکی ما یکی از اعتقاداتی 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 می‌توانید آنرا حس کنید یا ببینید!

پس به ظاهر آدمی فرع جهان و زصفت اصل جهان این را بدان  
ظاهرش را پشه‌ای آرد به چرخ باطنش باشد محیط هفت چرخ

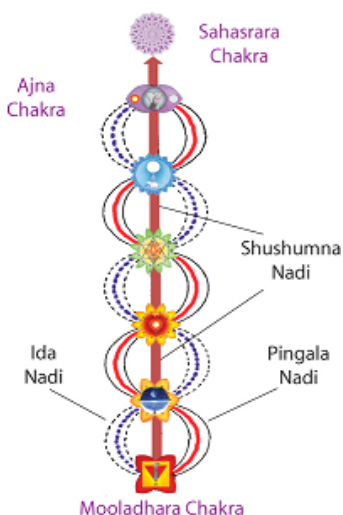
احتمالاً خیلی جاها شنیدین یا خوندین که افرادی که می‌تونن هاله دور آدمها رو ببینن اونا رو به شکل یه تخم مرغ معکوس که دور آدم ایستاده را فراگرفته (یعنی سر بزرگتر آن بالا و در قسمت سر فرد است) می‌بینند. شاید داستان "سفر به سیاره اوراک" رو که خانم کلهر برای بچه‌ها نوشتن خونده باشید یا در داستانهای کاستاندا به این مورد برخورد کرده باشید. از قدیم دور سر افراد مقدس هاله‌ای می‌کشیدند 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 هاله‌ای را در اطراف سر، دست یا شانه آنها دیده باشید. (اگر تمرینات قبل از همسویی را انجام داده باشید می‌دانید درباره چی حرف می‌زنم، ریکی دادن منظم به خود توانایی دیدن هاله را هم در شما بالا می‌برد 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.)



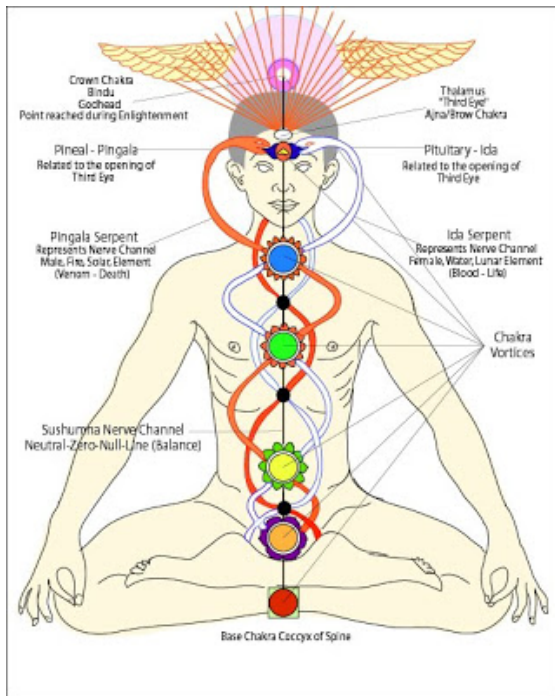


در هاله ما مسیرهایی وجود دارد که انرژی حیاتی در آنها در جریان است. حدود ۱۰ تا از این مسیرها مهمتر دانسته می شود که سه تا از مهمترین این مسیرها مسیرهایی هستند که در اطراف ستون فقرات هستند. دو تا از آنها به دور ستون فقرات پیچیده اند و یکی در مسیر خود ستون فقرات قرار دارد که آنها را در شکل بالا می بینید.

به مسیرهای انرژی در یوگا "نادی" و در طب سوزنی "مِردین" (یا مِردیان) گفته می شود. با دقت در شکل سمت راست و تصاویر بالا مشخص می شود که آن سه مسیر اصلی، در هفت نقطه با هم تلاقی می کنند که آنها هفت چاکرای اصلی هستند.



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. مسیره‌های یاد شده نیز همانند این مارها به دور ستون فقرات و مسیر مرکزی «سوشومنا» پیچیده اند و محل تقاطع آنها در چاکراهاست. به این دو مسیر اسامی متفاوتی در مناطق مختلف داده شده است. مثل تصویر صفحه قبل "ایدا" و "پینگالا" یا "شیوا" و "شاکتی"، "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 می‌شود. 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.



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.

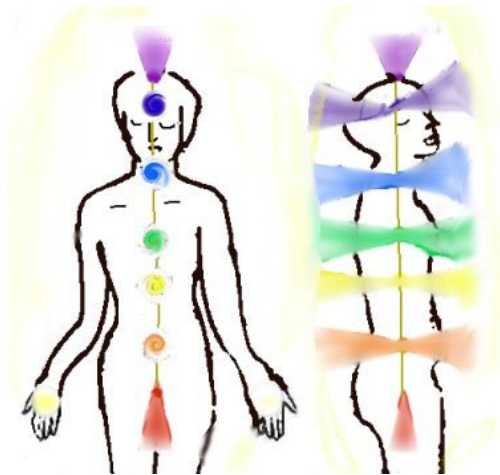
پس بر روی کاغذ ساعت، راست یا چپ بودن را و درکنار آن حستان را به این صورت که حوصله انجام چچور کارهایی دارید می نویسید و دوباره هر نیم ساعت تا حداقل ۸-۷ ساعت این کار را ادامه دهید. بر خلاف تصور برخی، این موضوع که در هر لحظه با یک سوراخ بینی نفس می کشیم طبیعت بدن است و ارتباطی با انحراف و گرفتگی بیمه ندارد. 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 بدون گرفتن سوراخها حدس بزنید از کدام نفس می کشید.

نکته: بین مسیر فعال انرژی و مسیر تنفس بینی ارتباطی هست. بخصوص به نتیجه تمرین در زمانهای اذان توجه کنید!

واژه "چاکرا" از "چرخ" میاد (شایدم باید گفت واژه چرخ از چاکرا می یاد. یکی از اساتید 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 سانسکریده که همون معنی رو می ده

دلایل هم حرکت چرخشی موجود در چاکراهاست. در سیستم سنتی ایرانی - اسلامی گاهی 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 و در کتابهای مختلف نظرات متفاوتی درج شده است.



شکل بالا، هفت چاکرای اصلی را با رنگ معمول آنها و شکل قیف مانندشان که مانند شکل در چاکرای قرمز رنگ اول تنها به سمت پایین، چاکرای بنفش هفتم به سمت بالا و در بقیه چاکراها هم به سمت پشت و هم جلو باز شده اند نشان می دهد.

در جزئیات و اسطوره‌های مربوط به چاکراها 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. دوستان علاقمند می توانند به کتاب های تخصصی مربوط به

هاله و چاکرا مراجعه کنند. به عنوان معرفی کتاب خوب در این زمینه، کتاب «کالبدشناسی روح» نوشته «کارولین میس» و ترجمه شده توسط «مرجان فرجی» قابل معرفی است.

اونچه که فعلاً در مورد چاکراها لازمه بدونین همش در عکس های رنگی که تا اینجا دیدید آورده شده. یعنی کافیه اونارو به صورت قیفهایی یا بهتر بگویم گل های نیلوفر آبی باز 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 یک انتهای کتاب می‌توانید تمرینهای مناسب را برای خوتان ابداع کنید).

در مورد چاکراها می‌توان مفصلتر از اینجا بحث کرد و در ادامه چنین کرده ایم و همان طور که گفته شد در این زمینه کتابهای مناسبی نیز در بازار موجود است اما نکته مهم اینجاست که بدانیم سیستم ریگی به هیچ عنوان بر مبنای چاکراها پی ریزی نشده است و در واقع باید دانست که چاکراها صرفاً بخشی از کالبد انرژی ما هستند.

مهمتر از چاکراها مسیره‌های انرژی هستند. شاید از طب سنتی چین (TCM) Traditional Chinese Medicine به ویژه طب سوزنی (Acupuncture) و یا طب فشاری (Acupressure) شنیده باشید و بدانید که این سیستمها بر مبنای نقاطی بر روی مسیره‌های انرژی هستند که این مسیره‌ها در هند "نادی" و در چین "مِردِن" نامیده می‌شوند. به محل‌های تقاطع این مسیره‌های انرژی که همانند رگها و اعصاب در بدن ما و نیز در هاله ما پراکنده اند چاکرا گفته می‌شود که بر حسب تعداد مسیره‌های انرژی که در آن نقطه تقاطع کرده اند چاکرا را کوچک، متوسط یا بزرگ می‌گویند. 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 و تنظیم 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 چاکرای 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.

احساسات و حالت‌هایی وجود دارند که اگر سرکوب شوند و بر رویشان کار نشود، می‌توانند چاکراها را ببندند و عدم تعادل در آنها با عدم تعادل چاکرا در ارتباط است. Anodea Judith در کتاب خود به نام "بدن شرقی، ذهن غربی" از این احساسات مخرب 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. Naval 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**

شماره	نام	غده مرتبط	عنصر	گلبیگ	بن ذکر	رنگ	محل و عملکرد
اوّل	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"> <li>با مواد جامد بدن (دندانها، ناخنها، استخوانها و...) در ارتباط است.</li> <li>مقر انرژی کوندالینی می باشد.</li> <li>ادامه حیات، ابزار خلاقیت و فراوانی، با این چاکرا در ارتباط است.</li> </ul>
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"> <li>مرکز انرژی جنسی می باشد.</li> <li>مرکز احساسات، هیجانات و عواطف است.</li> <li>مرکز حیات، تولیدنسل و حفظ بقا می باشد.</li> </ul>
سوم	شبکه 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"> <li>با کبد و کیسه صفرا نیز مرتبط است.</li> <li>با قدرت و عقل در ارتباط می باشد.</li> <li>حس استقلال طلبی</li> </ul>



زبانکی: شفا و جذب موهبت های الهی

شماره	نام	غده مرتبط	عنصر	گلبرگ	بن ذکر	رنگ	محل و عملکرد
چهارم	قلب آناهاتا Anahata	تیموس	هوا	۱۲	یام Yam	سبز	بین دو سینه- دستگاه گردش خون- سیستم ایمنی- سیستم لنفاوی- حس لامسه. <ul style="list-style-type: none"> <li>با ریه ها و کبد نیز در ارتباط است.</li> <li>در ارتباط با عشق، شفقت، خلوص و رشد معنوی می باشد.</li> </ul>
پنجم	گلو ویشودها Vishudha(i)	تیروئید پاراتیروئید	اتر	۱۶	هام Ham	آبی	گلو- دستگاه تنفس - محل ورود پرانا (انرژی حیاتی)- صوت - حس شنوایی. <ul style="list-style-type: none"> <li>در ارتباط با ابزار وجود، خلاقیت، اعتماد به نفس، احترام به خود و کارایی می باشد.</li> </ul>
ششم	چشم سوم آجنا Ajna	هیپوفیز	--	۲	أم Om (Aum)	نیلی	چشم سوم ( بین دو ابرو) - دید درونی، دید بیرونی- سیستم اعصاب- غدد داخلی. <ul style="list-style-type: none"> <li>این چاکرا تا حدودی تنظیم کننده چاکراهای دیگر است همانطور که غده هیپوفیز بسیاری از غدد درون ریز دیگر را تحت کنترل دارد.</li> <li>مرکز درک غریزی، عقل درونی، درکهای فراحسی (پیشگویی و غیره) می باشد.</li> </ul>
هفتم	تاجی سahasrara Sahasrara	صنوبری	--	۱۰۰۰	--	بنفش یا سفید یا طلایی	<ul style="list-style-type: none"> <li>تاج سر- محل ورود پرانا (انرژی حیاتی).</li> <li>دریافت، جذب و درک انرژی کیهانی؛ آگاهی کیهانی و الهی- رسیدن به استادی.</li> </ul>

در این صفحه 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 سنبلی 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 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) قرار 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 سمبل 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 آناهاتا)

محل این چاکرا در امتداد ستون فقرات، هم سطح قلب و جناق سینه است. رنگ آن سبز بوده و سمبل 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 سمبل 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 سمبل 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 پرتو های نیلی که به چندین لایه هاله نفوذ می کند گسترش می یابد. بیجامانترای آن «أم» 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 بیجامانترای 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.

## بیانی ساده تر از چاکرا که در دهنتان بماند:

بعد از خوندن توضیحات مفصل قبل، برای اینکه چاکراها بهتر در ذهن شما بمونه 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 حتی تربیت و 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 آموزش و قضاوت معنی پیدا می کند. همچنین در این دوره 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 خودشه.

از ۲۱ تا ۲۸ سالگی به چاکرای قلب میرسیدیم 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 تا دوره ۲۸ تا ۳۵ سالگی چاکرای پنجم یعنی چاکرای گلو که فرصتی است برای بیان احساسات و سخنوری و ۳۵ تا ۴۲ سالگی دوره چشم سوم و آگاهی از غیب و دسترسی به تصویر درونی است و در پایان دوره درخشش چاکرای تاجی است.

البته بدیهیه که اکثریت افراد جایی در این مراحل متوقف میشن و به این صورت رشد نمی کنن. مثلاً ممکنه یکی تا آخر عمرش تو مرحله چاکرای سوم مونده باشه و هنوز برای موفقیت و بقای خودش به بهای تضعیف دیگران تلاش کنه و یا حتی کسی در دوره چاکرای دوم و رعایت تلاش برای خوب به نظر آمدن و مسائل جنسی مونده 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 این بار 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 چرایبی 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 در نتیجه کشورگشاییها رو داریم و در تاریخ این مدت همه مناسبتهای بین ملتها 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. این بار عاشقانه رشد خودشون و رشد همه رو می خوان. میشه پیش بینی کرد که هزاره های بعدی هم احتمالا ادامه مسیر چاکراها باشه.

یک نکته مهم اینه که دوره های بین دو چاکرا یا دوره های گذار (مثل وضع فعلی ما در گذار از ۳ به ۴) معمولاً دوره‌هایی پر از تنش و اضطرابند. در این زمان همه متوجه شدن که دوره چاکرای قلب رو می خوان و حرفها و نوشته‌ها وارد این عصر شدن اما هنوز رفتارها در دوره قبل هستنند. به اصطلاح ایجاب شرایط و فریبه‌های حاکی از محدودیت و عدم ایمان به

اینکه می توان جهانی با فراوانی و عشق برای همه داشت، خیلی از افراد رو در چاکرای سوم نگه می داره که این رفتارها به صورت آگاهانه یا نا آگاهانه برای عموم مردم عذاب وجدان و تنش بیشتری به همراه دارن. استفاده از ریگی در کاهش این تنشها و اضطرابها بسیار مفید و مؤثره.

\* \* \*

**نکته مهم:** برای اینکه چاکراهای اصلی 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. اگر چاکراها رو مثل میدانهایی تصور کنیم که مسیرهای انرژی خیابانهای منتهی به آن میدانها هستند، بدیهی به نظر میرسه که شما هرچقدر که یک میدان رو بزرگ و بزرگتر کنید تا وقتی که خیابانهای منتهی به اون رو عریض نکنید تاثیری در ترافیک ایجاد نمیکنید.

دلیل مهم دیگری هم وجود دارد که من اصولاً استفاده از تکنیکهایی که مستقیماً به سراغ چاکراها می رن و صرفاً روی باز کردن یا تقویت شدید آنها فوکوس می کنن را توصیه نمیکنم چرا که حتی باز شدن خارج از موعد چاکراهای بالایی ممکنه باعث بیماریهایی مثل شیزوفرنی (اسکیزوفرنی) بشه. واضحه که یه شیزوفرن و یه پیامبر خیلی به هم نزدیکن از این نظر که هر دو چیزایی رو می بینن یا می شنون که بقیه نمیبینن یا نمیشنون اما یکیشون آمادگی این رو کسب کرده بوده و یکی دیگه نه. البته ریگی دادن به چاکراها به صورت تکی یا ترکیبی، پاکسازی انرژی چاکراها که توسط خود من هم قابل ارائه است، استفاده صحیح از CDهای معمول 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

اگر کتاب رو بعد از دریافت همسویی مطالعه می کنید مهمترین کاری که بهتره از همین الان (در غیر این صورت فقط از بعد از همسویی) آغازش کنید، 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 کنید، 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.

♥ تکلیف مهم: در طول ۲۱ روز پس از همسویی، شما ممکنه نیاز بیشتری به خواب یا نوشیدن آب (و شاید آب معدنی) داشته باشید. در این موارد هم به احساساتون اهمیت زیادی بدین و در مورد آب حتی بدون نیاز هم برای مدت ۲۱ روز بعد از همسویی خودتون مصرف اون رو افزایش بدین.

برای ریکی دادن هیچ مراسم خاصی لازم نیست و فقط نیت کافی. یعنی کافیست 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 تونین 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 و بعد استاد خودتون 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.



میتوانید در هنگام انرژی دادن به خود موزیک بیکلام مورد علاقه تان در آن لحظه را گوش 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. در صورت تمایل می توانید از عود هم استفاده کنید.

اگرچه ریگی خودش جدای از اینکه شما دستتون رو کجا قرار می دین می تونه به هرجا جریان پیدا کنه ولی در یک ماه اول سعی کنید حتی الامکان به طور کامل به همه جای بدنتون ریگی بدین چون ممکنه گرفتگیها و نیازهایی در بدنتون باشه و نقاط به توجه به منطقه خودشون نیاز داشته باشن و علاوه بر اون ریگی دادن کامل باعث افزایش انرژیتون می شه.

شما در هر زمانی و هر مکانی می تونین به خودتون ریگی بدین. مثلاً ممکنه در حالی که در اتوبوس نشستید و دستتون رو روی پاتون گذاشتین بخوابین که ریگی از دستتون جریان پیدا کنه و به همین سادگی به خودتون ریگی بدین پس علاوه بر روزانه یکبار ریگی دادن کامل، می تونین از هر فرصتی برای کمی ریگی دادن استفاده کنید. توصیه می کنم ریگی دادن به خود را بخصوص در ۲۱ روز اول پس از همسویی حداقل یکبار و حداکثر دو بار در شبانه روز به طور کامل طبق توضیح گفته شده در این بخش انجام دهید.

برخی می پرسند که بهترین زمان انجام تمرین انرژی دادن هر روزه چه زمانیه.. بهترین زمانها برای انرژی دادن به خودتون صبح زود یا شب قبل از خوابه ولی ریگی در هر موقعی از روز کاملاً مناسبه و اصلاً فرقی نمیکنه در چه زمانی انجامش بدید. نیازی هم نیست که حتما هر روز دقیقاً در زمان مشخصی انجامش بدید. شما باید در بیست و یک روز آینده حداقل روزی یک بار به طور کامل و مطابق اونچه در صفحات بعدی گفته شده به خودتون انرژی بدین.

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 رو کمی فاصله می دهید انرژی رو 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 نقطه چسبانده باشید و در نیمه دوم با فاصله کم انرژی بدین. یعنی در هر نقطه به مدت سه تا پنج دقیقه به صورت چسبیده و سه تا پنج دقیقه با چند سانتیمتر فاصله به خودتون ریکی بدید.

نقاطی که شرح داده میشه را حتماً در برنامه ریکی خود داشته باشید و البته آزاد هستید در صورت تمایل نقطه یا نقاطی را به آن اضافه نمایید.

♥ تکلیف مهم: یکی از تمرینات اجباری در طول ۲۱روز پس از همسویی، انرژی دادن کامل به خودتون به شرح متن زیر است. تصاویر تزئینی هستند و متن دقیق است:

**بخش اول:** آماده شدن (موارد گفته شده در این بخش را در بیست و یک روز اول نیاز دارید و اصراری نیست که تمام موارد این بخش جزء همیشگی انرژی دادن به خودتان باشد)

- تلغن 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. اگر روی صندلی مینشینید بهتره صندلی انتخاب کنید که بتونید کف پا رو روی زمین قرار بدین. اگر روی زمین می نشینید اتصالاتون با زمین خودبه خود برقراره.

- در هنگام دم تصور کنید انرژی ریگی از بالای سرتان وارد شما می شود و در امتداد ستون فقرات تا کمی بالاتر از ناف پایین می رود.
- در هنگام بازدم تصور کنید انرژی از همانجا تا بالای ستون فقرات به بالا برمی گردد و بعد 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 (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 (حالت گاشو) در این حالت یکبار اصول ریگی 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 ریگی دادن بر روی نقاط مختلف بدن می گذاریم که این کار از روی لباس قابل انجام است:

- گذاشتن دو دست روی چشمهای بسته
- 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 در ادامه حالت بالا، فقط دست بالایی را بردارید و زیر دست دیگر بگذارید و ریکی دهید. پس از چند دقیقه این کار را دوباره انجام دهید و ریکی دهید. این کار را آنقدر انجام دهید تا دست پایینی از کمر پایینتر رود و به داخل کشاله ران برسد. (اگر زمان کمی دارید می توانید به جای جا به جا کردن فقط دست بالایی، هر دو دست را بردارید و پایین ناحیه قلبی 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، هر دست روی یکی از پاها و به روی پاها انرژی دهید.
- حالا با دو دست به پشت شانه ها انرژی دهید.
- به هر صورت که برایتان راحتتر است و تا جایی که دست راحت می آید به پشت خود انرژی بدهید.
- دست راست پشت پهلو راست و دست چپ پشت پهلو چپ
- دستها روی پهلوها
- دستها پشت کمر
- دستها پشت باسن



روی هر کدوم از حالت‌های

فوق می تونید بین سه تا ده دقیقه توقف کنید و همانطور که گفته شد بهتر است ابتدا دست را به نقطه مورد نظر بچسبانید و پس از گذشتن دو یا سه دقیقه، از فاصله ۵ تا ۱۰ سانتیمتری انرژی بدهید. در مورد مدت توقف پیرو احساستون باشین و همینطور اگر خواستین نقطه جدیدی



را به نقاط فوق اضافه کنید پیرو حس خودتون باشید و این کار رو انجام بدین.

اگر نقطه ای انرژی بیشتری نیاز داشته باشد، ممکن است حس کنید که دست شما تمایل به توقف بیشتری دارد و در این حالت حداکثر تا ۱۵ دقیقه هم می‌توانید روی آن نقطه مکث داشته باشید.

در طی ۲۱ روز، به زودی در هر تمرین کامل انرژی دادن به خود، روی بعضی نقاط حس متفاوتی در دست یا خود آن نقطه خواهید داشت. این هم بخشی از یادداشتهایی است که در دفترچه ریکی برای خودتان یادداشت می‌کنید. انجام تمرینات حس کردن انرژی در ضمیمه ۱ کتاب، حس کردن را کمی تسریع می کند اما عجله نکنید، حس کردن انرژی مهم نیست، انجام دقیق و کامل تمرین‌ها مهم است!

## درباره همسووی و دریافت آن

همسووی کار عجیب و غریب یا پیچیده‌ای نیست. استاد ریکی شما می‌خواهد که شما رو همسو کنه و شما می‌خواهید که همسو بشید و از طرف شما فقط همین دو موضوع مهمه چون همسووی توسط استاد انجام خواهد شد.

همسووی چه حضوری و چه غیرحضوری نباید مراسم عجیب و غریبی باشد یا شامل مراحل باشد که شما با آنها راحت نباشید. برای همسووی نه به حضور فیزیکی استاد نیاز هست و نه به انجام هیچ مراسم ویژه یا پیچیده‌ای و کار اصلی شما در مدتی که استاد شما را همسو می‌کند، فقط راحت و آرام در جایی نشستن است. معمولاً همسووی روندی آرامش بخش و دوست داشتنی است که ممکن است در حین آن شما حسی از انرژی، گرما یا گزگز داشته باشید.

کلمه همسووی که به عنوان معادل فارسی Attunement به کار برده میشه یا توانمندسازی به عنوان معادل فارسی Empowerment، به معنای همسو کردن شما با کسی یا چیزی نیست و شما در این فرآیند به شخص استادتان متصل نمی‌شوید بلکه به منبع بینهایت ریکی متصل می‌شوید و استاد فقط یک واسطه در زمان ارائه همسووی است بطوریکه پس از پایان همسووی شما بیواسطه به ریکی متصل هستید.

پس از همسووی و باز شدن کانال ریکی، این کانال هرگز بسته نخواهد شد و شما همیشه ریکی را دارید. هر زمان که به هر دلیل ریکی رو نخواستید می‌تونید ارزش استفاده نکنید اما مطمئن باشید که هر موقع دوباره به سراغش بیاید اون همونجا منتظرتونه حتی اگه چند سالی ارزش استفاده نکرده باشید به صرف اینکه قصد کنید از اون استفاده کنید می‌یاد البته بهتره قبل از ریکی دادن به دیگران در شرایطی که فاصله طولانی افتاده باشه، اول چند روزی فقط به خودتون

ریکی بدین. همین طور یادمون باشه که با پذیرش ریکی به طور کلی این مسؤولیت رو می پذیریم که حداقل این سه هفته اول تمرینات رو کامل انجام بدیم از جمله به خودمون ریکی بدیم.

ارسال همسویی از راه دور هم ممکنه که می تونه به صورت همزمان باشه یا اول فرستاده بشه و بعداً دریافت بشه. من شخصاً از روش نخست برای همسویی از راه دور استفاده می کنم یعنی زمان دقیق رو از قبل هماهنگ می کنم و همزمان همسویی رو انجام میدم. اگر خواستید همسویی رو از من بگیرید برای کسب اطلاعات بیشتر سری به آدرس <http://www.PersianReiki.com> یا <http://www.PersianReiki.ir> بزنید. ممکنه بعضی مواقع هر دو آدرس فوق فیلتر باشه و مجبور بشید از قیلترشکن استفاده کنید.

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 صحبت صحیحی نیست چون نه تنها انرژی در زمان و مکان محدود نیست بلکه در حقیقت همسویی یه یادآوری است و پاکسازی که ارسال نمی شه بلکه دریافت می شه، اگرچه ممکنه تجربیات افراد در حین همسویی تفاوت بکنه و اون رو به شکل های 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 اونه که مقدار انرژی که برای همسوی شما لازمه و نوع و شکل اونرو تشخیص می ده و انتخاب می کن؛ در نتیجه واقعاً نباید تفاوتی باشه.

با این حال افرادی که معتقدند همسویی از راه دور مفیدتر یا قویتر از همسویی در کلاس حضوری 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

می‌کنه و در نتیجه توانایی کانال شدن و حالت اون ممکنه روی همسویی اثر بذاره اما در همسویی از راه دور بیشتر انرژی از بدن استادان عبور نمی‌کنه بلکه مستقیماً به شما می‌رسد. افرادی که طرفدار همسویی حضوری هستند هم به احتمال حس بیشتر و اطمینان از آموزش مطالب اشاره دارند.

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؟ سبکی یا سنگینی؟ یادآوری خاطراتی خاص؟ دفترچه‌ای بردارید و اگر حس خاصی داشتید با جزئیات یادداشت کنید.

همسویی شما در حقیقت در طی سه روز آینده تقریباً تکمیل می‌شود (برخی معتقدند تکمیل دقیق آن ۲۱ (شاید ۲ روز\* ۷ چاکرا) روز طول می‌کشد) 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 در طی ۲۱ روز پس از دریافت همسویی حداقل یکبار در شبانه روز به خودتان به طور کامل از بالا تا پایین ریکی بدید و نیز اصول ریکی رو هر صبح و عصر با خودتون تکرار کنید. اگر من استاد شما نبودم و این کتاب را استادتان به شما معرفی کرده، برای اطلاعات تکمیلی به راهنمایی‌هایی که از استادتون دریافت کرده اید مراجعه نمایید. عمل به حرف استاد خودتان مهمتر از این کتاب است.



اگر در طی ۲۱ روز اول پس از همسویی درد یا ناخوشی که در گذشته داشته اید ولی آنرا فراموش یا سرکوب کرده بودید به سراغتان آمد، به آنهم ریگی 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.

## مدیتیشن (مراقبه) 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 می‌شوند و باید به همه آنها توجه داشته باشید.

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

- تلفن رو قطع کنید و موبایل رو هم خاموش کنید.
- لباس راحتی بپوشید که در هیچ نقطه ای تنگ نباشد و حتی الامکان ساعت یا زینت آلات فلزی به خود نداشته باشید.
- راحت و آرام بنشینید. بهتره چشمها بسته باشند.
- 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 (حالت گاشو) و در این حالت یکبار اصول ریکی را تکرار کنید.
- در هنگام دم تصور کنید ریکی از بالای سرتان وارد می‌شود و در امتداد ستون فقرات تا حدود ناف پایین می‌رود 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.

- پس از چند تنفس که فقط هنگام دم تصور قبل را داشتید، حالا در هنگام دم همان تصور را ادامه دهید و این تصور هنگام بازدم را به تصور قبلی اضافه کنید که: در هنگام بازدم انرژی از تمام اعضای بدن تا به بیرون ساطع می شود و تا بینهایت ادامه پیدا می کند تا به هر کسی و هر چیزی که به آن نیاز دارد برسد. انگار شما منبع نوری هستید که یکی از شما، همان طور که نور از لامپ، به اطراف تابانده می شود و تا بینهایت جلو می رود.
- روند بالا را بین ۱۰ دقیقه تا حداکثر نیم ساعت ادامه دهید.
- در پایان چند لحظه ای (چند ثانیه تا چند دقیقه) آرام بنشینید. می توانید مجدداً اصول ریکی را تکرار کنید، از خداوند، ریکی و اساتید خود سپاسگزاری کنید، چشمها را باز کنید و سپس به آرامی برخیزید.

## ریکی دادن به دیگران

در بیست و یک روز نخست بعد از همسویی فقط می‌توانید به خودتان ریکی دهید اما پس از پایان دوره ۲۱ روز تمرینات، می‌توانید به دیگران (افراد، گیاهان، حیوانات و...) نیز ریکی دهید.



نحوه انرژی دادن به دیگران هم بسیار ساده و شبیه به انرژی دادن به خودمان می‌باشد با این تفاوت که به هیچ عنوان دستها را به فرد نمی‌چسبانیم و تنها با فاصله انرژی می‌دهیم.

روی هر کدوم از نقاط می‌تونید بین دو تا ده 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 می‌کنم، اما اگر خواستید صرفاً به نقاط خاصی انرژی بدید (مثلاً با استفاده از تکنیکهای اسکن جهت تشخیص اینکه چه نقطه‌ای نیاز به ریکی دارد) قبل از آن سعی کنید حتماً به نقاط سر و صورت انرژی بدهید و در پایان از نقطه‌ای که به آن انرژی داده‌اید به سمت پایین (حتی اگر زمان ندارید سریع) انرژی دهید تا به نقاط پاها و در نهایت به کف پاها انرژی دهید.

- در انرژی دادن به دیگران اجازه نداریم به آنها دست بزیم لذا انرژی دادن فقط با فاصله انجام می شه.
- به کسی که می خواین به او انرژی بدین یادآوری کنین که وسایل زینتی فلزی رو قبل از انرژی گرفتن از خودش باز کنه.
- خوبه یه شمع بالای سر و یه شمع پایین پای کسی که انرژی می گیره یا حداقل یک شمع در اتاق روشن کنین. البته مواظب باشین که شمعها باعث آتشسوزی یا سوختگی کسی نشن!
- بهتره بین ۳ تا ۵ جلسه انرژی دادن رو از ابتدا تعریف کنین و طبق همون برنامه به فرد انرژی بدین.
- اگر دیگران در حال دریافت انرژی خوابشان ببرد، مشکلی نیست و حتی خوب هم هست.
- انرژی دادن به کودکان را به صورت نوازش با نیت ریگی هم می توانید انجام دهید.



## 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 نگه می داریم. 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 پاکسازی (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 Hatsuirei ho در ریکی ۲، با تکنیک حمام خشک آشنا می شویم. این تکنیک همانند وضویی که در اسلام می شناسیم و البته کمتر از وضو و غسل، تأثیر زیادی در پاکسازی انرژی دارد و به همین دلیل قبل و بعد از جلسات انرژی و قبل از ورود به حلقه انرژی، وضو گرفتن و یا استفاده از این تکنیک توصیه می شود. مراحل این تکنیک که در ریکی ۱ هم برای شما قابل استفاده است 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 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. 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 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 با آب وضو بگیرید.

## سمبلهای ریکی

سمبلهای زیبای ریکی علاوه بر کمک به شما در متمرکز کردن انرژی یا انتخاب فرکانس خاصی از اون کمک می کنند تا بتوانید از انرژی ریکی برای کاربردهای ذهنی - عاطفی، انرژی از راه دور یا به زمان دیگر و یا تقویت اون استفاده کنید و همچنین اعتماد به نفس بیشتری برای کار با انرژیهای ریکی (۲) به شما می دن 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 از شون 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 نمی دادند و صرفاً راه حفظ کردن سمبلها در کلاس ریکی را پیش روی شاگردانشان قرار می دادند، 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.

ریکی ۱ هیچ سمبلی ندارد و تا قبل از گرفتن ریکی ۲، سمبل های ریکی برای شما تاثیر و کارایی هم ندارند پس در کتاب ریکی ۲ با آنها آشنا خواهید شد.



## پاسخ به چند سؤال متداول

**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 حسستون عمل کنین. من اغلب توصیه می کنم هنگام دریافت همسویی و حضور در حلقه ریکی تا حد امکان اجسام فلزی را کاهش بدین. امکان تغییر رنگ اجسام فلزی یا ایجاد حس بد در اطرافشون هست.

**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 استطاعات مالی نداشت یا مثلاً مادر بزرگتان که تا به حال بابت غذاهایش از شما پولی نگرفته مطمئن باشید که می‌توان او را رایگان درمان کرد و آنطور که راحتید عمل کنید اما لطفاً حتی در صورتی که تصمیم گرفتین رایگان کار کنین، اگر کسی اصرار داشت هدیه ای به شما بده اون رو قبول کنید.

## **اگه حرفتون درسته، 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؛ دوم نتیجه اخلاقی اون داستان این نیست که باید در ازای ریکی پول بگیرین، نتیجش 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 یا...**

اینکه شما چه سبکهایی رو یاد بگیرید کاملاً به احساس و انتخاب شما بستگی داره، اما بد نیست اول تاریخچش رو به چک بکنید.

مثلاً شاید اگه تاریخچه Karuna Reiki رو بخونید که چجوری یک استاد اونو به عنوان اسم تجاری خودش ثبت کرده و قیمت او 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 بگیریید به سراغ Karuna Ki برید که اگرچه از همه نظر به اون شبیهه، راهنماش مجانی رو اینترننه و شرایط تجاری کمتری داره و اینو هم همیشه در ذهن داشته باشید که سبکهای بیشتر به هیچ وجه به معنی قویتر بودن یا بهتر بودن سبکها نیستند و همچنین **سعی کنید اول مرحله استادی رو در اوسویی ریکی بگیریید و بعد به دنبال سبکهای دیگه برین.**

من به عنوان کسی که استاد سبکهای مختلفیه 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 باهاشون کار کنید که حسش یادتون بمونه.

## به چیا می شه ریکی داد؟

همه موجودات و شرایط. ریکی دادن به ماه رو امتحان کردین؟

## 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. تا قبل از ریکی ۲ نمی توانید.

## 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 بیشتر مثل به یاد آوردن یک چیزه تا 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 یه 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 ما اساتید ریکی به صرف استادی ریکی آدمهای قابل اعتماد و خوبی باشیم! 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 مرحله اول می توانید به آدرس <http://www.PersianReiki.com> یا در صورت خطا در آدرس فوق به <http://www.ParsianReiki.ir> مراجعه فرمایید و با کمی دقت لینک مناسب را پیدا کنید. کمتر از یک هفته پس از ارسال، پاسخ خود را که شامل تاریخ و ساعت پیشنهادی همسویی می باشد دریافت می کنید.

**تالیف: احسان ریاضی اصفهانی**

تمام حقوق این راهنما برای نگارنده آن محفوظ است

## بادداشت

## ضمیمه ۱: تمرینهای 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 و بعد از همسویی هم تمرینها و یادداشت رو ادامه بدین:

### 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 هر روز 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 حسه‌ایتان 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 ناخودآگاه دیده باشید.

### 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 دستان دقت کنید. بعضی جاها حسی خواهید داشت شبیه

به اینکه دستتان از یک محیط وارد محیط محکمتر یا نرمتری می‌شود 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 می‌کنند 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 حسهائتان را هر روز (حتی اگر به این نتیجه رسیدید که هیچ چیزی حس نشد) یادداشت کنید.

یک تمرین دیگر می‌تواند تلاش برای حس کردن توپ انرژی حول زانوهائتان 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 حسهائتان را هر روز (حتی اگر به این نتیجه رسیدید که هیچ چیزی حس نشد) یادداشت کنید.

### تمرین عبادت:

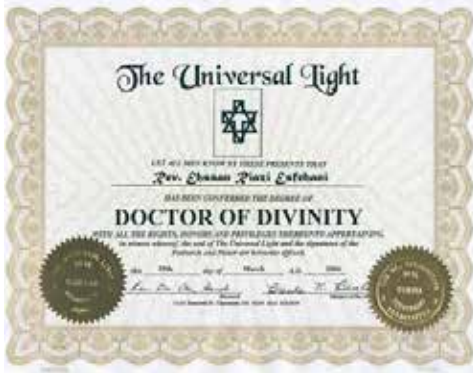
پس از تمرینهای فوق، یک نماز را با مستحباتی که برایش می‌دانید و بخصوص با خواندن اذان و اقامه قبل از نماز بخوانید. (اگر مسلمان نیستید به جای نماز یک آیین مذهبی مشابه را به صورت کاملاً اصولی و به آن شکلی که از بچگی یاد گرفته اید و با رعایت تمام مراسم آن انجام دهید) به حسهایی که در حین نماز داشتید توجه کنید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



## ضمیمه ۲: برخی از مدارک من

با عرض پوزش این مدرکها چند ویرایش است که به روز نشده اند. از آنجایی که اصولاً نیازی به این قسمت احساس نمی کنم از دوستانی که منتظر به روزسانی این قسمت بودند پوزش می طلبم. این مدرکها رو اینجا گذاشتم فقط برای کمک به ذهن ماهایی 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:





<http://Hamsafar.com/Reiki.asp>



در این ویرایش هم مثل ویرایشهای اخیر به روز رسانی مدارک انجام نشده است که انشاءالله در ویرایش بعدی انجام خواهد شد

## ضمیمه ۲: 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 هر بار 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 آنترکت 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 یکی ۲۱ 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 خوب بود. آهنگهای بسیار خوبی انتخاب شده بود از تمام دوستان و برگزار کنندگان این گرد همایی تشکر می کنم.

---

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

---

در کل احساس آرامش و البته مشکلی که بعد از ۲ سال حل شد. (این مشکل مربوط به دندانم بود که هیچ کس متوجه علت نمی شد.)

---

هیچ تغییری را حس نکردم و حس متفاوتی نسبت به گذشته نداشتم.

---

بعد از انجام دادن ریکی شبها خوب می خوابم قبل از آن به دلیل فشارهای کاری خوابهای بد، زیاد می دیدم و صبحها خسته از خواب بیدار می شدم اما الان وقتی صبح بیدار می شوم پر انرژی و سر حال هستم.

---

در کل احساس تغییر روحیه بعد از انجام ریکی داشتم ولی زمانی که باید صرف انجام ریکی می کردم محدود بود. فکر می کنم احتیاج به تمرکز بیشتری دارم.

## ب- همسویی از راه دور

سبک شدم عضلات شکمم 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 الکتریسیته 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 اُستادن در اطرافم بودن که به من نگاه تحسین آمیزمی 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 پڑو GLX یشمی 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 ۱۰:۳۰ 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.

لباس روشن پوشیده بودم و شمعی نیز به رسم عادت همیشگی روشن کرده بودم و عود نیز....

ابتدا حضور انرژی را احساس می کردم در اطراف خودم ولی بعد احساس کردم که انرژی از پاهایم به سمت بالا می آید و کم کم در همه وجودم پراکنده می گردد

احساس شعی داشتم و مملو از قدردانی و سپاسگزاری از خدای مهربونم از همه و همه احساس شکرگزاریم مثل همیشه نبود احساس می کردم خیلی زیاد و زیاد شکر گزارم بابت تک تک اعضای بدنم اطرافیانم و هر آنچه داشتم در نظرم مجسم می شد و من شکرگزار بودم احساس شعف خاصی بود

رنگهای زرد، من غرق در رنگ زرد شده بودم تا به حال هیچوقت در مراقبه هام رنگ زرد ندیده بودم ولی این بار همه جا زرد بود و من شناور بودم احساس لذت بخشی بود و یک لحظه احساس کردم که دستم به سمت بالا حرکت می کند و من باید خودم را رها کنم و همین کار را کردم دستم به سمت بالا آمد و بر دستانم و بر سرم و چشمانم کشیده شد و بر روی



قلبم نیز. همچنین کم کم احساس گرما در من کم شد به طوری که خود درک کردم شاید همسویی تمام شده باشد

احساس بسیار خوشایندی دارم بسیار عالی احساس غنی دارم احساس شعف شادمانی که در هیچ بازاری فروشی نیست

از اینکه از درون اینگونه شادمانم بسیار خرسندم خوشحال و سپاسگزار اول از خدای مهربونم و بعد از استاد گرامی خودم

---

ممنون از ارسال همسویی و همچنین فایل مربوطه هنوز نتوانسته ام فایل را کامل بخونم چون حتماً سؤال پیدا می‌کنم که از شما پرسم فقط یک سؤال چرا در همسویی فقط بخشی از بدن آن را حس می‌کند؟ درباره خودم فقط نیمه راست سر و دو انگشت شست و اشاره دست راست. میشه در این مورد کمی توضیح بدین؟ چون در همسویی ۱ هم تقریباً همچین حالتی وجود داشت اما یک چیز که خیلی برام 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 می‌کردم این بود که من همیشه با تمرکز چاکرای Crown به اندازه یک سکه و لا سنگینی حدوداً یک کیلو گرم احساس می‌کردم 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 و هرکس چیزی رو که در 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 مرحله اول می توانید به آدرس <http://www.PersianReiki.com> یا در صورت خطا در آدرس فوق به <http://www.ParsianReiki.ir> مراجعه فرمایید و با کمی دقت لینک مناسب را پیدا کنید. کمتر از یک هفته پس از ارسال، پاسخ خود را که شامل تاریخ و ساعت پیشنهادی همسویی می باشد دریافت می کنید.

شماره sms/وایبر/تلگرام و.. مستقیم مؤلف: ۰۹۳۶۱۳۷۹۶۳۵

ایمیل مؤلف: [ehssanr@yahoo.com](mailto:ehssanr@yahoo.com)