

به نام خداوند خوبی و سودمندی و زیبایی

راهنمای پیش از همسویی مرحله یک ریکی

Before receiving
the attunement
for Shoden level of
Usui Reiki Ryoho

تالیف: احسان ریاضی



مهم: با اینکه تمام حقوق برای مؤلف محفوظ است، این راهنما که به طور مرتب به روز و تکمیل می شود به رایگان در اختیار شما گذاشته شده است. شما می توانید هر تعداد کپی الکترونیک یا پرینت از آن تهیه کنید به شرطی که هیچ تغییری در آن ندهید و آنرا به صورت کاملاً رایگان (نه به طور همراه اجباری با چیزی غیر رایگان) در اختیار دیگران قرار دهید.



کلمه "ریکی"



Copyright © 2002 James Deacon

تصویر استاد میکائو اوسویی

توضیح: تصاویر استفاده شده در این راهنما از منابع مختلف اینترنتی گردآوری شده اند. تصاویری که دارای نام صاحب یا نام سایتشان هستند بدون تغییر و همراه با آن عبارت استفاده شده اند و منابع برخی از عکسها که مشخص بوده نیز ذکر شده است.

نکته مهم 1: این راهنمای مشتمل بر کارهایی است که شما باید قبل از همسویی انجام دهید. تاریخ و ساعت همسویی شما از طریق ایمیل به اطلاعتان رسیده است. از همین امروز عمل به این راهنما را آغاز کنید و پاسخ تمرینات آنرا یادداشت کنید. پس از خواندن بخش مربوط به راهنمای دریافت همسویی از راه دور، اطلاعات لازمه را طبق آنچه گفته شده به آدرس Reiki@hamsafar.com ایمیل فرمایید. وقتی ما ایمیل شما را دریافت کنیم به این معنا خواهد بود که شما این راهنما را مطالعه کرده اید و آمادگی دریافت همسویی در روز و ساعت تعیین شده را دارید و همسویی برای شما ارسال خواهد شد و در غیر این صورت اگر ایمیل گفته شده در بخش (الف) راهنمای دریافت همسویی به دست ما نرسد فرض بر این خواهد بود که شما از همسویی با ریکی منصرف شده اید. اگر احساس کردید لازم است همسویی را عقب بیندازید، ایمیلی به من بنویسید تا تاریخ جدید همسویی (که معمولاً دوشنبه ها حدود ساعت 9 شب است) برای شما اختصاص داده شود.

نکته مهم 2: هیچکدام از نوشته های من از جمله این راهنما جایگزین مراجعه به پزشک نمی باشد. از ریکی علاوه بر پیشگیری یا کمک در مرحله ای که هنوز بیماری آشکار نشده، برای کاهش دوره درمان و کاهش اثرات جانبی داروها یا به عنوان یک درمان مکمل استفاده فرمایید. هرگز به طور ناگهانی یا بدون مشورت یک پزشک، دارو را قطع نکنید.

پیشگفتار

سلام، تبریک می گم! به ریکی خوش اومدید!

خیلیها به دنبال ریکی می یان چون اونرو به سیستم خیلی ساده برای رسیدن به اشراق یا رفع تمام مشکلاتشون و فراهم آوردن سلامت و ثروت می بینند اونهم فقط با یه همسویی! اما لازمه که بگم اگرچه ریکی سادست، آسون نیست! ریکی یه روش زندگیه، همسوویی پایان ریکی نیست بلکه تازه اولین قدم در شروع ریکی است. تمام فوایدی که از ریکی شنیده اید به دست می آید اگر متعهد باشید به کار با انرژی بخصوص ریکی دادن به خودتون و مراقبه های ساده ریکی. یاد گرفتن از انرژی، نیاز به صرف وقت و انرژی داره و در نتیجه نباید ریکی رو با قرص معجزه آسایی که فقط لازمه بخوریدش اشتباه بگیرید. ریکی به شما اجازه نمی ده از زندگی فرار کنید ولی همه ترسها و مشکلات شما رو هم به دفعه ای از بین نمی بره. همسوویی ریکی بلافاصله کار و خونه و همسر مناسب براتون پیدا نمی کنه و هیچ تضمینی هم نیست که مریض نشین. ریکی به شما یه اصول زندگی می ده که اصول ریکی هستنند (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 همسوویی (توانمندسازی) ریکی، شما به طور کامل و ابدی به منبع ریکی متصل می شوید. می تونید کمک به خود را شروع کنید و یا به هر موجود دیگری ریکی بدهید. ریکی ساده ترین و در عین حال عمیقترین روش دگرگون کننده زندگی است که شفا، برکت و موهبتهای الهی رو به همراه می یاره. همیشه در جهت خوبی کار می کنه و همیشه ساده ترینه.

اجازه بدید بقیه صحبتها رو بذاریم برای راهنمایی که شما بعد از همسوویی دریافت می کنید و بریم سراغ اونچه تا قبل از همسوویی باید بدونید و انجام بدید:

تمرینهایی برای آشنایی با حس کردن و دیدن انرژی:

ریکی به شما کمک خواهد کرد که توانایی حس کردن و دیدن انرژی خودتان را با تمرین افزایش دهید اما انجام تمرینات زیر حتی اگر به نتیجه نرسند برای تجربه های بعدی شما مفید خواهد بود. **مهم: حتماً تمام حسهای خود را در تمرینهای ساده زیر یادداشت کنید و آنها را چند بار در زمانهای مختلف (ترجیحاً صبحها و شبها) انجام دهید.** توجه داشته باشید که این تمرینات جزء ریکی نیستند اما برای تجربه های بعدی شما مفید خواهند بود.

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 سپس از هم دور کنید. حالا از فاصله حدوداً 20-30 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 می توانید 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 می آیند. حتماً نتایج حسهایتان را (حتی اگر به این نتیجه رسیدید که هیچ چیزی دیده نشد) یادداشت کنید.

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 (حتی اگر به این نتیجه رسیدید که هیچ چیزی دیده نشد) یادداشت کنید.

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

تمرین حس کردن انرژی:

آرام بنشینید. کف دستانتان را به تندی به هم بمالید. پس از حدود 30 ثانیه انگشتان دستهایتان را باز و بسته کنید (از تقریباً مشت تا باز و بالعکس) و این کار را هم حدود 30 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 30 ثانیه ادامه دهید. حالا چشمهایتان را ببندید و دستها را از فاصله دور به آرامی به

هم نزدیک کنید. این کار را خیلی آرام انجام دهید و به حس دستتان دقت کنید. بعضی جاها حسی خواهید داشت شبیه به اینکه دستتان از یک محیط وارد محیط محکمتر یا نرمتری می شود انگار هوای این دو محیط متفاوت است یا ممکن است احساس کنید یک توپ هوای محکم بین دو دستتان وجود دارد. این تمرین رو با آرامش و به نرمی و با صرف وقت انجام دهید. 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 حسهایتان را (حتی اگر به این نتیجه رسیدید که هیچ چیزی حس نشد) یادداشت کنید.

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

تمرین عبادت:

پس از تمرینهای فوق، حداقل یکبار یک نماز را با مستحباتی که برایش می دانید و بخصوص با خواندن اذان و اقامه قبل از نماز بخوانید. (اگر مسلمان نیستید به جای نماز یک آیین ذهنی 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 نتایج حسهایتان را (حتی اگر به این نتیجه رسیدید که هیچ چیزی حس نشد) یادداشت کنید.

تمرین توپ انرژی: (این تمرین پیشرفته تر و بر خلاف موارد فوق اختیاری است.)

توپ انرژی (Chi Ball) به عنوان اولین قدم در رزم با انرژی یا برخی روشهای شارژ یا درمان با انرژی به کار می ره اما هدف ما از این تمرین فقط همون آشنایی با این نوع انرژی نه بیشتر. اول آروم بنشینید و با آرامش و راحتی نفس بکشید. حالا در زمان دم فقط با بینی نفس بکشید و زبانتان را به سقف دهانتان بچسبانید اما در هنگام بازدم هوا را از طریق دهانتان خارج کنید و زبان را در پایین دهان نگه دارید. همین تنفس رو ادامه بدید و اونرو کمی عمیق کنید تصور کنید انرژی از هوا و زمین وارد بدن شما می شه. بعد از مدتی تمرین دستانتان را جلوی خود به صورتی بگیرید که انگار توپی در دستتان است (د حین تمرین می تونین فاصله دستها رو کم یا زیاد کنید یا از نتیجه تمرین حس انرژی برای تعیین فاصله استفاده کنین) حالا تصور کنید انرژی از زیر ناف شما بالا می یاد و از طریق شانه ها و دستانتان عبور می کنه تا از کف دستتون بیرون بیاد و یک توپ رو شکل بده. این کار رو ادامه بدین تا توپ قویتر بشه و بتونید حسش کنید. پس از پایان تمرین حس کردن می تونید تصور کنید اون انرژی دوباره برمی گرده به بدنتون.

اگر برایتان امکان دارد، نتایج حسهای تمرینهای فوق را نیز علاوه بر حسهای لحظات همسویی برای من ایمیل کنید. این مورد هم مثل سایر اطلاعات شما محرمانه تلقی می شه و اگه از آمار اون یا نوشته هاتون استفاده بشه اسم شما آورده نمی شه (مگر اینکه در ایمیلتون خواسته باشید با ذکر نام خودتون باشه).

راهنمای دریافت همسویی

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

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

ارسال همسویی از راه دور ممکنه به صورت همزمان باشه، اول فرستاده بشه و بعداً دریافت بشه و یا اینکه صرفاً اجازه دریافت اون از یک بانک همسویی توسط استاد داده بشه که نوعی از حالت قبله. در حال حاضر در همسفر و Persian Reiki ما فقط روش نخست رو استفاده می کنیم یعنی همسویی یا قدرت بخشی در همان زمان دریافت برای شما ارسال می شود و برخی از توضیحات زیر ممکنه اختصاصی این حالت باشه:

الف- اطلاعات زیر رو برای استادی که شما رو همسو می کنه ارسال کنید:

- 1- عکس شما که بهتره تمام قد باشه (این مورد بر خلاف موارد زیر الزامی نیست)
- 2- نام و نام خانوادگی
- 3- سن و تاریخ تولد
- 4- آدرس ایمیل (ترجیحاً بیشتر از یک آدرس ایمیل بنویسید)
- 5- شهر و کشوری که در زمان تعیین شده برای همسویی در آن اقامت دارید.
- 6- در صورتی که قبلاً همسویی دریافت کرده اید، نام استاد، مرحله همسویی و تاریخ دریافت همسویی قبلی

ب- بعضی از دوستان در این مورد سوال می کنند که آیا همسویی از راه دور قویتر یا ضعیفتر از همسویی عادی است؟ از سوی دیگر متأسفانه برخی اساتید ناآگاه (یا افرادی که ریکی را منبع درآمد شخصی خود می دانند) تلاش می کنند همسویی ریکی از راه دور را (که به طور کلی بسیار ارزانتر و بعضاً رایگان است) غیر ممکن جلوه دهند که در زیر به اختصار شرح می دهیم:

اینکه بگویم همسویی از راه دور قویتر یا ضعیفتر است چندان صحبت صحیحی نیست چون در حقیقت همسویی یه یادآوری است و پاکسازی اولیه و ارسال نمی شه بلکه دریافت می شه، اگرچه ممکنه تجربیات افراد در حین همسویی تفاوت بکنه و اون رو به 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 همسویی شما لازمه و نوع و شکل اونرو تشخیص می ده و انتخاب می کنه در نتیجه واقعاً نباید تفاوتی باشه. از طرف دیگه در دنیا امروزه همسویی از طریق DVD، متن یا از راه دور در مجموع معمولتر از همسویی حضوری شده است و هرگز تفاوت خاصی در نتیجه نهایی مشاهده نشده است. با این حال افرادی که معتقدند همسویی از راه دور مفیدتر یا قویتر است استدلالی دارند که گاهی در مرحله های بالاتر و در مورد برخی شاگردان ممکن است کمی قابل توجه باشد. بحث این است که در همسویی حضوری، انرژی از طریق بدن استاد شما جریان پیدا می کنه و در نتیجه توانایی کانال شدن اون ممکنه روی همسویی اثر بذاره اما در همسویی از راه دور بیشتر انرژی از بدن استادان عبور نمی کند بلکه مستقیماً به شما می رسد. حتی بعضی اساتید توصیه می کنند از مرحله 3 (در سیستم 4 مرحله ای، مرحله 4) به بعد را از راه Self-attunement شخصاً دریافت کنید.

ج- پس از اینکه بر روی زمان توافق شد، محلی رو انتخاب کنید که در سکوت باشه و در اونجا کسی مزاحمتون نشه:

- تلفن رو قطع کنید و موبایل رو هم خاموش کنید.
- حداقل 10 دقیقه قبل از زمان توافق شده در محلی که انتخاب کردید حاضر شوید.
- معمولاً یکی از بهترین مکانها می تونه اتاق خودتون باشه مثلاً خوابیده بر روی تختتان یا نشسته.
- از اونجایی که توصیه می شه پس از همسویی تا چند ساعت حمام نرید، ممکنه بخواید قبلش حمام برید که این موضوع به همسویی راحتتر شما هم کمک می کند.
- هرگز دستها یا پاها را رویهم نیندازید یا حالتی مثل دست به سینه به خود نگیرید، بالعکس با حالتی باز و آرام پذیرای انرژی باشید.
- راحتتره دستها رو طوری قرار بدید که کف دستها رو به بالا باشه یا اگه در حالت نشسته هستید اونارو به صورتی که کف دستها به هم چسبیده مقابل سینه قرار دهید طوری که انگشتان شست به بدن بچسبند (شبهه حالتی که برای دعا یا احترام در فیلمها دیدین).
- اگر در منزل حیوانی دارید، به اونم اجازه بدید اگه دوست داشت پشتتون باشه و در همسویی شرکت کنه.
- با وجود اینکه همسویی بیشتر از 5 تا 10 دقیقه طول نمی کشه، توصیه می شه شما 5 تا 10 دقیقه اضافه تر هم اونجا باشید یعنی جمعاً از 5 تا 10 دقیقه قبل از زمان تعیین شده تا حدود یک ربع بعد. یعنی مثلاً اگر برای 9 شب توافق کردیم، از حدود 8:55-8:50 شروع به آرامسازی خود کنید، با آرامش منتظر باشید و به این کار تا حدود 9:15-9:10 ادامه بدید.
- از حداقل 48 ساعت قبل (ترجیحاً بیش از یک هفته)، از خوردن هرگونه نوشیدنی یا آشامیدنی الکلی یا نیروزا یا توهم زا به شدت دوری کنید.
- هیچوقت فکر نکنید همسویی شما از طریق اینترنت انجام می شه! در نتیجه هیچ نیازی نیست که پای کامپیوتر نشسته باشید.
- اگر در حین همسویی خوابتان ببرد و آنرا در خواب دریافت کنید، ممکن است همسویی راحتتر انجام شود پس اگر خوابتان برد اصلاً نگران نباشید و تا هر زمان که احساس کردید نیاز دارید بخوابید.
- مطمئن باشید که همسویی شما به بهترین شکل انجام خواهد شد.

د- پس از پایان همسویی، درباره هر آنچه که در 10-15 دقیقه گذشته حس کردید فکر کنید. آیا حس خاصی داشتید؟ حسی متفاوت با گذشته؟ دیدن رنگی خاص؟ صدایی شنیدید؟ در قسمتی از بدنتان حسی داشتید؟ حس خواب رفتن اعضا (بدون اینکه واقعاً خواب رفته باشد)؟ حس گرما؟ حس سرما؟ حس آرامش؟ حس گزگز؟ یادآوری

خاطراتی خاص؟ دفترچه ای بردارید و اگر حس خاصی داشتید یادداشت کنید. همسویی شما در حقیقت در طی سه روز آینده تقریباً تکمیل می شود (برخی معتقدند تکمیل دقیق آن 21 (3روز*7 چاکرا) روز طول می کشد) در نتیجه در این مدت ممکن است خوابها یا حسهای خاصی داشته باشید که یادداشت کردن آنها هم ممکنه در آینده کمک بزرگی براتون باشه. اگر صلاح دونستید، تجربیاتتون رو در اختیار استادتون هم قرار بدید. (ممکنه استاد شما الزاماً اونرو به عنوان پیش نیاز آموزش مرحله بعد ازتون بخواد پس در یادداشت منظم اونها دقت کنید). حتماً حتماً طی 21 شبانه روز پس از دریافت همسویی حداقل یکبار در شبانه روز به خود به طور کامل از بالا تا پایین ریکی بدید و نیز اصول ریکی رو هر صبح و عصر با خودتون تکرار کنید. برای اطلاعات تکمیلی به راهنمای کاملی که از استادتون دریافت کرده اید مراجعه نمایید.

ه- اگر دریافت همسویی را فراموش کردید یا آنرا در خواب دریافت کردید یا منتظر آن بودید هیچ تفاوتی در قدرت ریکی شما وجود نخواهد داشت با این حال اگر آنرا فراموش کردید، شما هر زمانی که تمایل داشته باشید می توانید دوباره در حالت مناسب دریافت همسویی قرار بگیرید و بخواهید که همسویی که من در تاریخ و ساعت خاصی برای شما فرستاده بودم را دوباره دریافت کنید.

و- اگر در طی 21 روز اول پس از همسویی درد یا ناخوشی که در گذشته داشته بودید ولی آنرا فراموش کرده بودید به سراغتان آمد، به آنهم ریکی بدهید. 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. 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.

نسخه 1/2. آخرین به روز رسانی: دوازدهم فروردین ماه سال هشتاد و چهار.

Ver. 1.2 010405. Special thanks to the United States National Library of Medicine for the file conversion.