

ویرایش دوازدهم  
پاییز ۱۳۹۹



راهنمای مرحله اول  
**ریکی**

احسان ریاضی اصفهانی

**Reiki Handbook**

Shoden level of Usui Reiki Ryoho

**Ehssan Riazi Esfehani**

12<sup>th</sup> Edition, Fall 2020

اولین کتاب اینترنتی ریکی در ایران (۱۳۸۴-۱۳۹۹) ©

---

تمام حقوق مادی و معنوی این کتاب و مطالب آن اعم از الکترونیکی یا چاپی برای نویسنده محفوظ است. نقل قول از این کتاب تنها با ذکر نام کتاب و نویسنده آن مجاز است. این کتاب به صورت رایگان در اختیار شما قرار گرفته و پخش رایگان نسخه کامل و بدون تغییر آن مجاز است.

---

نحوه تماس با نویسنده کتاب:

شماره sms/تلگرام نویسنده: ۰۹۳۶۱۳۷۹۶۳۵  
سایت اینترنتی: [www.PersianReiki.com](http://www.PersianReiki.com) و [www.PersianReiki.ir](http://www.PersianReiki.ir)  
ایمیل نویسنده: [ehssanr@yahoo.com](mailto:ehssanr@yahoo.com)

پس از اینکه کتاب را به طور کامل مطالعه فرمودید، یا حتی در حین مطالعه کتاب، می‌توانید سوالات خود را روی تلگرام از من بپرسید. همواره، البته گاهی با کمی تاخیر، پاسخگوی سوالات شما روی تلگرام خواهم بود. همچنین پیشنهاد می‌کنم با دنبال کردن انجمن ایران ریکی روی شبکه‌های اجتماعی، از مطالب مفید تکمیلی، پاسخ به پرسش‌ها و فایل‌های آموزشی و کمک‌آموزشی صوتی و تصویری بهره‌مند شوید:

انجمن مجازی ایران ریکی:

اینستاگرام: @IranReiki

<https://www.instagram.com/IranReiki/>

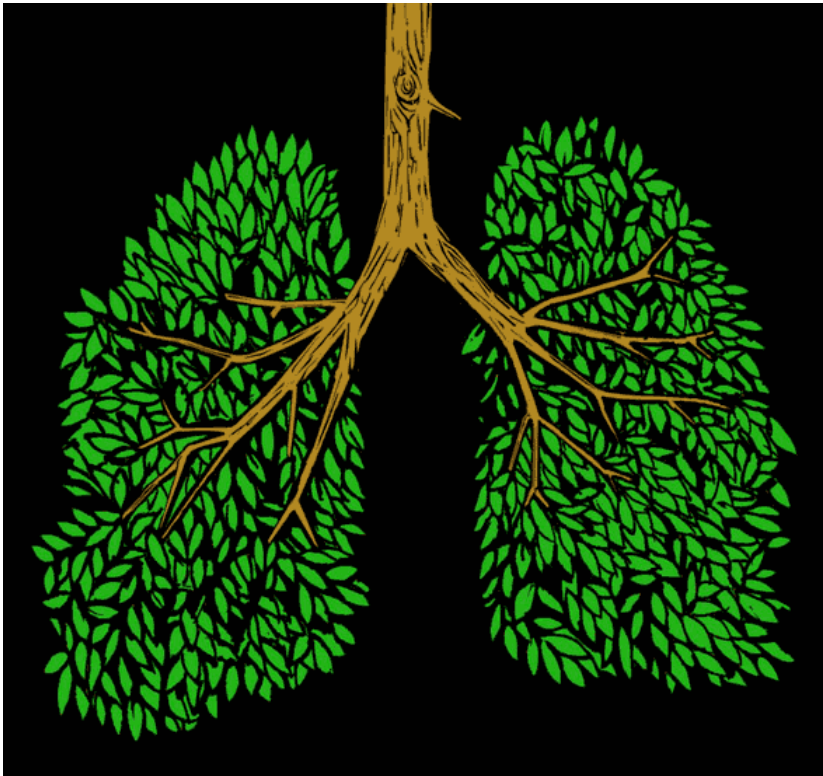
تلگرام: @IranReiki

<http://www.t.me/IranReiki>



## «ویرایش ۱۲ - نسخه قابل پرینت»

خواندن این کتاب الکترونیکی با موبایل و تبلت آسان است اما امکان پرینت هم به رایگان برای شما فراهم است. در صورت نیاز به پرینت، لطفا با تنظیم چاپ شدن دوصفحه آن درکنار هم در یک کاغذ A4 به صورت افقی، در مصرف کاغذ صرفه‌جویی فرمایید.



قبل از پرینت به درختان بیندیشیم

به نام خداوند عشق و رحمت و برکت

تقدیم به همه رهروان ریکی

به ویژه اساتید و شاگردان گرانقدرم

靈氣

靈氣

کلمه «ریکی» در چهار خط سنتی

## فهرست مطالب

۶	..... کلمه «ریکی» در چهار خط سنتی
۷	..... فهرست مطالب
۹	..... مقدمه ویرایش دوازدهم
۱۱	..... مقدمه ویرایش یازدهم
۱۳	..... پیشگفتار
۱۳	..... اصول مشترک طب‌های مکمل/جایگزین
۳۰	..... بحث مهم حقوقی
۳۲	..... ریکی چیست؟
۳۸	..... تاریخچه ریکی
۶۲	..... آموزش ریکی به روش دکتر اوسویی
۶۶	..... ماهیت ریکی
۶۹	..... نیت بی‌نیتی / عمل بی‌عملی
۷۱	..... سبک‌های مختلف انرژی
۷۵	..... اصول ریکی
۹۷	..... درباره عکسبرداری از هاله، عکاسی کرلیان و روش GDV
۱۰۰	..... درباره چاکراها
۱۲۱	..... ریکی دادن به خود
۱۳۳	..... درباره همسویی و دریافت آن
۱۳۸	..... مدیتیشن (مراقبه)های ریکی
۱۴۰	..... ریکی دادن به دیگران

- ۱۴۲ ..... تکنیک Jakikiri Joka-ho
- ۱۴۴ ..... تکنیک حمام خشک
- ۱۴۶ ..... سمبل‌های ریکی
- ۱۴۸ ..... پاسخ به چند سؤال متداول
- ۱۵۵ ..... تمرین‌هایی برای حس کردن و دیدن انرژی
- ۱۵۹ ..... برخی از مدارک من
- ۱۶۶ ..... تجربیات زمان همسویی



## مقدمه ویرایش دوازدهم

امروز، ۱۴ سال پس از نخستین انتشار این کتاب ریکی، باعث افتخار و خوشحالی من است که این کتاب در گذر سال‌ها، راهنمای هزاران فارسی‌زبان سراسر دنیا برای درک و تجربه بهتر ریکی بوده است. کتابی که علاوه بر هزاران دانلود از سایت اصلی پرشین‌ریکی و سایت‌های اشتراک کتاب رایگان، روی شبکه‌های اجتماعی هم صدها هزار بار به‌هم‌رسانی شده تا جایی که تنها در کانال خودشناسی من، بیش از صد و سی هزار بار بازدید دریافت کرد، اما قصد ندارم در این پیشگفتار، از مزایای شبکه‌های اجتماعی بگویم بلکه بر آنچه در ماه‌های گذشته میبینم، مرا بیشتر بیمناک می‌کند. متأسفانه در زمانه‌ای قرار داریم که با گسترش شبکه‌های اجتماعی و تلاش صفحات برای جلب توجه، خرافات اشتباه درباره انرژی، اساتید مدعی که در واقع حتی همسویی استادی ریکی را به درستی دریافت نکرده‌اند و همسویی‌های تقلبی سودجویانه بیش از همیشه فراگیر شده‌اند.

وقتی این کتاب را برای اولین بار می‌نوشتم و حتی برای ویرایش‌های بعدی، هدف اصلی من ارائه رایگان یک منبع معتبر برای کاهش خرافات و مطالب دروغین مرتبط با ریکی و فرهنگسازی و درک بیشتر مفهوم ریکی، و ریکی زیستن بود چرا که در زمینه منابع فارسی، کمبود زیادی داشتیم و کتاب‌های چاپی هم اغلب ترجمه شده از کتاب‌های بسیار قدیمی و به همین دلیل، گاهی حاوی مطالب اشتباه بودند. اگرچه خوشحالم که این کتاب بارها و بارها دریافت و خوانده شد و به مرجعی برای اساتید و ریکی‌کاران تبدیل شد؛ اما تغییرات دنیای مجازی و اولویت بیشتر

جلب توجه یک پست، نسبت به واقعیت داشتن محتوای آن برای ادمین‌های شبکه‌های اجتماعی و تبلیغات آزادانه اساتید دروغین در این صفحات از یک سو و عدم صدور مجوز برای فعالیت آزادانه اساتید شناخته‌شده ریکی از سوی دیگر، امروز بیشتر از هر زمان دیگر ما را نیازمند دعوت به تحقیق و مطالعه درباره ریکی و سبک‌های آن کرده است.

در این ویرایش، ظاهر کتاب با استفاده از فونت فارسی‌تر بهبود داده شده، ایرادات نگارشی و تایپی زیادی اصلاح شده و مطالب مفیدی به کتاب افزوده شده تا بهانه‌ای برای همه ما باشد که دوباره آن را بخوانیم. مطمئن باشید با گذشت مدتی از مطالعه قبلی کتاب و با شناخت و تجربه جدید شما از ریکی، این کتاب مطالب و مفاهیم جدیدی برای شما خواهد داشت.

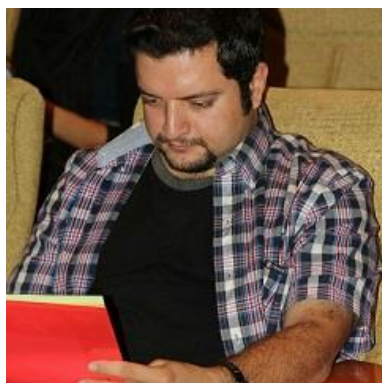
در اینجا لازم می‌دانم از خانم احمدی که زحمت ویرایش این نسخه را برعهده داشتند و همه دوستانی که ابهامات خود را درباره کتاب با من درمیان گذاشتند تا در این ویرایش اصلاح شود سپاسگزاری کنم. به امید روزی که دوباره شاهد برگزاری گردهمایی‌های ریکی و سایر طب‌های مکمل به گونه‌ای باشیم که فضای ریکی به غنای گذشته خود بازگردد و کناره‌گیری اجباری یا اختیاری اساتید آگاه و باتجربه و نگاه مبتنی بر جلب interaction صفحات شبکه‌های اجتماعی سبب گمراهی نشود.

احسان ریاضی اصفهانی

۹۹/۹/۹

## مقدمه ویرایش یازدهم

امروز که این مقدمه رو می‌نویسم، نزدیک به ۱۳ سال از انتشار اولیه این کتاب روی اینترنت می‌گذره... 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 هستیم.

یک مورد مهمی که می‌خوام 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 دقیقه‌ای ریکی خودبخود به ناخودآگاه شما می‌ره احتیاج ندارین و اگه مطلبی در این کتاب هست که شما یا حتی استاد شما از اون اطلاعی نداشته به هیچ

عنوان به معنی وجود اشکال در ریکی شما نیست. کسی که مطالب این کتاب و کتاب‌های دیگه رو بهتر حفظ باشه در انرژی دادن الزاما 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 می‌گم! به ریکی خوش اومدید!  
این کتاب بی دلیل به دست کسی نمیفته پس اگر به  
خوندنش هدایت شدین ادامه بدین..

خیلی‌ها به دنبال ریکی می‌یان چون اون رو یه سیستم  
خیلی ساده برای رسیدن به اشراق یا رفع تمام مشکلاتشون و  
فراهم آوردن سلامت و ثروت می‌بینند اونم 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 شنیده‌اید به دست می‌یاد اگه  
متعهد باشید به کار با انرژی بخصوص ریکی دادن به خودتون و  
مراقبه‌های 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 نمیده از  
زندگی فرار کنید و از اون طرف همه ترس‌ها و مشکلات شما رو  
هم یه دفعه‌ای از بین نمی‌بره. همسویی ریکی تا زمانی که شما  
مثل قبل می‌اندیشید و مثل قبل عمل می‌کنید، کار و خونه و  
همسر مناسب براتون پیدا نمی‌کنه و هیچ تضمینی هم نیست که  
مریض نشین اگرچه ریکی حتما به شما در مسیر تغییر کمک  
می‌کنه.

ریکی به شما یه سری اصول برای زندگی میده که بهش اصول ریکی میگیم (یه سری اصول اخلاقی ساده، کلی و مهم) و ریکی به شما یه اتصال دائمی به انرژی میده تا هر موقع که خواستید از اون استفاده کنید. انرژی که در ترکیب با مدیتیشن‌های ریکی کمکتون می‌کنه بفهمید کی هستید و کی می‌تونید باشید.

پس از دریافت همسویی (توانمندسازی) ریکی، شما به طور کامل و ابدی به منبع ریکی متصل می‌شوید. طوری که می‌تونید روند شفای خود رو شروع کنید و بعد از ۲۱ روز، به هر موجود دیگری هم ریکی بدید.

ریکی ساده‌ترین و در عین حال عمیق‌ترین روش دگرگون کننده زندگی است که شفا، برکت و موهبت‌های الهی رو به همراه می‌یاره. انرژی که همیشه در جهت خوبی کار می‌کنه و همیشه ساده‌ترین.

ریکی به مفهومی که در اینجا از اون نام برده می‌شه، 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 می‌کنند به گونه‌ای که بعضی‌ها اون رو فقط به عنوان یک روش شفا با انرژی و بعضی هم اون رو فقط به عنوان یک راه

معنوی تدریس می‌کنند که شکی نیست هر دو و هر کدام از آن‌ها ریکی است. این روزها در غرب و جاهایی 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 طب مکمل از جنس انرژی درمانی نگاه می‌شود.

این مهمه که بدونین که شفای بیماری‌ها یک اثر جانبی ریکی است و نه تمام هدف ریکی؛ هرچند به نظر می‌یاد که امروزه ریکی به عنوان یک طب مکمل-جایگزین به شدت مورد توجه واقع شده و از اون استفاده عملی می‌شود 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 هزینه‌اش داره) رو کم کرد، هر چیزی حتی اگه فلسفش و روش کارش هم درک نشه و فقط از نظر آماری جواب بده، ایده‌آل به شمار می‌ره!

تحقیقات پزشکی نشون می‌دن که استفاده از ریکی فشار خون رو پایین میاره، استرس رو کم می‌کنه، آرامش می‌ده، اثرات جانبی ناخواسته داروها رو کاهش و قدرت اون‌ها رو افزایش میده به طوری که طول دوره درمان کاهش پیدا می‌کنه. امروزه ریکی در اتاقهای اورژانس و اتاقهای عمل برخی بیمارستانهای دنیا هم مورد استفاده قرار می‌گیره و برای درمان ام.اس، سرطان، دردهای

عصبی و بسیاری از سندرم‌ها و بیماری‌های گوناگون صعب‌العلاج به عنوان درمان جایگزین یا مکمل به کار برده می‌شود. از همه مهم‌تر به عنوان یه پیشگیری عالی و نیز درمان بیماری حتی قبل از اونکه علائمش ظاهر بشن مورد استفاده قرار می‌گیره.

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 می‌شود.

ریکی در تمام سطوح از جمله سطوح مختلف جسمی، ذهنی، روحی و احساسی کار می‌کنه و به نظر می‌یاد شبیه اما امروزی‌تر و در نتیجه قوی‌تر و ساده‌تر همون چیزیه که از گذشته در اسلام، مسیحیت، بودیسم، شینتویسم و هندویسم، ورزش‌های رزمی و... به کار می‌رفته.

ریکی توانایی حس انرژی رو هم به شدت بالا می‌بره و هرچی بیشتر با ریکی و به طور کلی انرژی‌ها آشنا بشید درک یه سری فلسفه برای نیایش و مقدمات نماز هم آسون‌تر می‌شه و تمرکز و حس بهتری در نماز و مراقبه‌ها به دست می‌یارید.

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 می‌کنید به شفا دهنده باید داشته باشه یا حتی تعداد کلاس‌هایی که گذرانده‌اید و تعداد مدرک‌هایی که به دیوار اتاق زدین نیست بلکه صرفاً از طریق روال ساده‌ای که به اون Attunement (همسویی) یا Empowerment (توانمندسازی) گفته می‌شه به شما منتقل می‌شه.

همسویی برای هر انسانی امکان پذیره و حتی مطمئن باشید نتیجه تاثیر ریکی دادن به دیگران برای کسانی که سالها سابقه تعالیم و تمرینات معنوی داشتند و ریکی کار می‌کنند با شمایی که فقط چند هفته است ریکی کار می‌کنید تفاوت چندانی نداره! البته در اینجا هم بعد از همسویی، مثل خیلی جاهای دیگه زندگی، «تفاوتی» که بین افراد ایجاد تفاوت می‌کنه، 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 مراقبه‌های ساده ریکی می‌کنن همراه با قصدی که برای بهتر شدن همه چیز در پرتو عشق الهی دارن.

ریکی مسلماً به شما کمک می‌کنه و سعی می‌کنه اون چیزی که به صلاح‌تونه براتون پیش بیاد تا درسایی که براتون لازمه رو بگیرید. ریکی فقط در جهت خیر عمل می‌کنه و ممکنه برای گرفتن این درس‌ها بیمار شدن یا خوب نشدن فعلی بیماریتون لازم باشه. با ریکی هیچ نتیجه‌ای تضمین نمی‌شه جز

اینکه فقط در جهت خیر شما کار می‌کند. اگر می‌خواهید وارد ریکی بشین یا حتی اون رو به عنوان انرژی شفابخش دریافت کنین، اول مسئولیت پیشرفت شخصیتون رو بپذیرین. بخواین که رشد کنین و اصول ریکی رو بخونین و تکرار کنین!

در نگارش این کتاب معمولاً پیش نیامد که مستقیماً جملاتی رو از جایی نقل 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 داشته‌ایم، سؤالاتم رو با صبر و دقت پاسخ گفته‌اند و یا حتی فقط از طریق خواندن کتاب‌هاشون از اون‌ها استفاده کردم اسم بعضی‌هاشون رو اینجا می‌یارم هم به نیت تشکر، هم به نیت سر نخ برای دوستانی که به دنبال تحقیق بیشتر هستند.

بخصوص لازم می‌دونم از استاد Sile و استاد Tina Johnson از اساتید GRR که در پاسخ دادن به سوالات مفصل من صرف وقت کرده‌اند و اولین اساتید مرحله استادی 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 فارسی‌زبانان دنیا پذیرفتن اگرچه من هنوز هم قصد آموزش این سبک رو ندارم مگر در موارد خاص، از استاد Vincent Amador که قسمت عمده بینش رو مدیون ایشونم و مطالعه

تمام آثارشون رو قویا توصیه می‌کنم؛ 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 که راهنمای من بود، دکتر فرید نیک بین که من رو با فلسفه و مبانی بسیاری از سبک‌های طب جایگزین و مکمل آشنا کردند و دوره یکساله ایشون به نوعی مقدمه‌ای برای ورود من به ریکی بود، از دکتر ساعتچی که اولین استاد ریکی من بودند، از خانم‌ها محمودی و P.K. Saru که از اولین 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 نوشته‌های من رو تایید می‌کنند نیست و مسئولیتی برای اون‌ها ایجاد نمی‌کنه) و نیز از کسانی که در ویرایش کتاب و رفع اشکالات آن کمک کردند از جمله خانم‌ها 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 بانیان رشد یا چندین دوره بعد در فرمانیه، جنت آباد، قیطریه، یوسف آباد و توحید حضور داشتند و همچنین حاضران در برنامه‌های 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 حالت‌های انرژی دادن به خود و دیگران، معرفی و اطلاعاتی درباره چاکراها، روش دریافت همسویی از راه دور و توضیح درباره کارهایی که در حین همسویی انجام می‌شود، مدیتیشن ساده ریکی و هر آنچه که یک کارورز ریکی به آن نیازمند است می‌باشد در نتیجه برای کسانی که در هر سطحی ریکی کار می‌کنند بسیار مفید است. پس از رسیدن به سطوح ۲ و ۳ ریکی و افزایش تجربه، مرور دوباره این کتاب را بسیار مفید خواهید یافت.

فقط با خواندن این کتاب و انجام تمرین‌های اون بعد از دریافت همسویی از یک استاد ریکی، شما می‌تونین به خودتون و هر موجودی مثل همه کسانی که کلاس ریکی رو گذروندن انرژی بدین و خودتون اون رو حس و تجربه کنین بدون اینکه نیاز باشه کسی به شما انرژی بده. نحوه درخواست همسویی هم در آخرین صفحه کتاب و همچنین در سایت PersianReiki.ir ذکر شده.

اما چی رو توی این راهنما پیدا نمی‌کنید؟ اینکه چه فراز و نشیب‌هایی در مسیر سفر و زندگی ریکی شما وجود خواهد داشت. هر مسیر معنوی برای هر فردی به یک شکله. مقایسه کردن ریکی شما با من یا دیگران اصولا مقایسه نادرستیه اونقدر که حتی حس‌های ما در هنگام ارسال یا دریافت انرژی یا همسویی نیز یکی نخواهد بود. مطمئن باش که همه پاسخهایی که نیاز داری در تو وجود داره و با کمی کمک من و خیلی کمک

ریکی به راحتی می‌تونی از پس همه پیچ و خم‌های سفر معنویت به درون بر بیای. سفر ریکی هم شبیه کاشتن یک درخته. بذرش رو همراه با همسویی کاشتیم و حالا اون به توجه، تفکر و رسیدگی شما نیاز داره. زحمت و رسیدگی مداوم نیاز 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 آرامی صورت می‌گیره، با رنج همراه نیست بلکه با عشق و پذیرش و آرامش همراهه.

♥ تکلیف مهم: اگه هنوز این کارو نکردید، همین الان دفترچه ریکی 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 می‌کنه. هر روز به سراغش میرین و توش می‌نویسین. اما کار شما آخر ۲۱ روز باهش تموم نمی‌شه، براتون می‌مونه و هر موقع که خواستید توش می‌نویسید. این کار کمک می‌کنه وقتی دارین تو مسیر جلو میرین، خودتون رو مقایسه کنین. هر روز از صبح که برمی‌خیزید تا شب که به خواب میرین با آموزش‌ها و نشانه‌های زیادی در طبیعت، مردم و اتفاقات سروکار دارید که نوشتن اونا در مدتی طولانی‌تر هم می‌تونه خیلی مفید باشه.

در پایان این پیشگفتار، می‌خواهم چند تا کتاب بهتون معرفی کنم که هر موقع احساس کردین کتابه به طور جدی صداتون میکنه و شما رو می‌خواد، برین سراغش: داستان «جادوگر شهر از»، کتاب «از دولت عشق» اثر کاترین پاندر، کتاب «پیشگویی آسمانی» اثر جیمز ردفیلد، کتاب «یگانه» اثر ریچارد باخ، کتاب «کیمیاگر» اثر پائولو کوئیلو، کتاب «شفای زندگی» اثر لوئیز هی و کتاب «پیرو قلب خود باشید» اثر اندرو متیوس. البته لازمه بگم که اینها هیچکدوم مستقیماً به ریکی مربوط نمی‌شن و برای ریکی الزامی نیستن. فایل صوتی بخش‌هایی از این کتاب‌ها رو همراه با آموزش‌های تصویری من در زمینه‌های خودشناسی که البته ارتباط مستقیمی با ریکی ندارند رو میتونین در کانال تلگرامی خودشناسی من به آدرس [Khodshenasi.com](http://Khodshenasi.com) روی تلگرام پیدا کنین. اما خیالتون راحت باشه که هر چه برای ورود به دنیای ریکی نیاز دارین رو در همین کتاب پیدا میکنین و برای ریکی، به هیچ کتاب دیگری نیاز نخواهید داشت.

در نثر این کتاب به عمد ترکیبی از نثر عامیانه و کتابی به کار رفته که اگر با کتاب راحت برخورد کنین می‌تونه کمک کنه راحت‌تر مطالب نوشته شده در اون رو درک کنین ضمن اینکه مفاهیم پیچیده‌تری هم در لابه‌لای جملات اون پنهانه که وقتی بعد از مدتی کار کردن با ریکی دوباره کتاب رو مرور می‌کنین برای شما آشکارتر می‌شه.

## اصول مشترک طب‌های مکمل/جایگزین

در اصطلاح امروز، به هر روشی بجز پزشکی رایج که در بهبود بیماری‌ها مؤثر باشد طب مکمل/جایگزین گفته می‌شود. اصطلاح طب مکمل (Complementary medicine) بیشتر به روش‌هایی گفته می‌شود 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 می‌شوند و بالعکس به روش‌هایی که کاملاً مستقل و جایگزین پزشکی رایج غربی می‌باشند طب جایگزین (Alternative medicine) می‌گوییم. از این روش‌ها احتمالاً اسم یه سریهاشون مثل هومئوپاتی، طب سوزنی، آیورودا، طب فشاری، انرژی درمانی، طب سنتی ایرانی-اسلامی، کایروپراکتیک و خیلی‌های 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 طب‌های جایگزین) یاد می‌گیریم و به کار می‌بریم.

برخی از اصول مشترک در اغلب پزشکی‌های مکمل/جایگزین:

۱. بدن توان درمان خود را دارد

روش‌های درمانی طب مکمل عمدتاً به بدن کمک می‌کنن که خودش، بتونه خودش رو شفا بده و واقعیت اینه که توان بدن در این مورد گاهی خیلی بیشتر از اونیه که به نظر می‌یاد. اکثر روش‌های طب مکمل/جایگزین به نوعی به بدن کمک می‌کنن 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 تا این سوراخ بیماری رو درمان کنه 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 دارویی به بیمار داده می‌شود که از نظر علم شیمی، درواقع آب است اما این آب ویژه در عمل می‌تونه ماشه‌ای را در بدن بکشه و فرآیندی را در جهت شفا ایجاد کنه.



۲. یکپارچگی و پیوستگی: 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 نقطه‌ای نباشه که نیازمند درمان باشه و یا برای درمان اون نقطه لازم باشه روی قسمت‌های دیگه بدن هم کار بشه. نگاه کردن به بدن به صورت یک کل، دیدگاه ساده اما مهمیه که در میانه تلاش علوم تجربی برای تقسیم‌بندی سلول‌ها و شناخت جزء‌به‌جزء بدن گم شد اما طب‌های مکمل اصولاً کل‌نگر هستند و به تمامیت فرد و تمام جنبه‌های او نگاه می‌کنند.

با نگاه به نقاطی مثل چشم، لب، گوش و.. که به اون‌ها نقاط بازتابی گفته میشه یا معاینه و آزمایش اون‌ها می‌شه به بیماری در سایر نقاط بدن 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 به پیامی داره / تو بیماری مزمن فرد ممکنه به بیماریش چسبیده باشه

عوامل بیماریزا همیشه همه جا هستند، سلول‌های سرطانی در بدن دائماً به وجود می‌آیند اما سامانه ایمنی و دفاعی بدن از عهده آن‌ها بر می‌آید. تا حالا فکر کردین چرا بدن به موقعی تصمیم می‌گیره از عهده اونا بر نیاد؟ می‌دونین خیلی وقت‌ها بیماری حاصل اندیشه‌ها 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 به چند روز استراحت و تو خونه موندن احتیاج داشتین؟ آیا قرار بود جایی برین یا کاری بکنین که دوست نداشتین؟ آیا از ترس یک کار دشوار برای خودتون بیماری آفریدید یا شاید مقاومت شما نسبت به تغییر، دقیقاً همین دردی است که احساس می‌کنید؟ کتاب‌های زیادی در این باره نوشته که کتاب‌های بصیرت دهم (جلد بعدی و ادامه کتاب پیشگویی آسمانی) و کتاب شفای زندگی از جمله کتاب‌هایی هستند که در این زمینه به شما دید خوبی خواهند داد.

اما چسبیدن به بیماری؟ بله. 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 می‌کشم... یکی دیگه ممکنه بگه اگه من این مرضا رو نداشته باشم، پای تلفن از چی درددل کنم... یکی ممکنه به توجهی که الان به خاطر بیماری به اون می‌شه عادت کنه و احساس کنه اگه خوب بشه اون توجه رو از دست می‌ده... یکی دیگه... سعی کنین ببینین بیماری چه فوایدی برای شما داره که ممکنه بهشون چسبیده باشین! پس اگه مدتی با یه بیماری مزمن همراه هستین، به «فایده‌هایی» که براتون داره فکر کنین. درست خوندین! با دقت به فوایدی که دارید از این بیماری مزمن می‌برید فکر کنین. وقت بگذارین و همه رو یادداشت کنین و بعد با خودتون صادق باشید ببینین حاضرین از خیر اونا بگذرین یا نه!

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

۵. عدم امکان پیش‌بینی دقیق مدت زمانی که طول می‌کشد تا شفا حاصل شود

راستی حالا که در بحث طب‌های مکمل/جایگزین هستیم، دوست دارم به موضوع کوچیک رو که اخیرا زیاد تو تبلیغات بیان می‌شه 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 می‌کنه اما اگه از خطرات درمان اشتباه پرسین بگه اینکه آبه و خطری نداره؟ انشاءالله که برخورد نداشتین چون افراد متخصص این رشته‌ها همچین بیانی ندارن! با این حال همیشه یادتون باشه اگه در درمان شما فردی داره تصمیم می‌گیره و روشی داره که می‌تونه مؤثر باشه، حتما استفاده نادرست از اون مثل استفاده خودسرانه یا مراجعه به افرادی که صلاحیت و تجربه کافی ندارن می‌تونه به همون اندازه مضر باشه.

مهمه بدونین که ضرر استفاده خودسرانه یا اشتباه بعضی از طب‌های مکمل/جایگزین می‌تونه خیلی بیشتر از پزشکی رایج باشه. مثلا 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 اصلا فکرش رو هم نکنین که به خاطر اشتباه اون فرد درمانگر دچار این مشکلات شده‌اید پس در اطمینان از توانایی و تجربه فردی که کمک به شفای شما رو بر عهده می‌گیره دقت کنید.

اینو هم بگم، هر چند خودتون حدس می‌زنین: احتمالا اخیرا زیاد می‌شنوین که بعضی داروها یا لوازم آرایشی رو بهتون می‌گن به صرف گیاهی بودن بی‌خطر در حالیکه گیاهی بودن به هیچ عنوان به معنای بی‌خطر بودن نیست. برای اینکه بدونیم گیاه‌های سمی وجود دارن لازم نیست یک گیاه‌شناس باشیم. از طرف دیگه خیلی از داروهای پزشکی رایج همون داروهای گیاهی هستن و از عصاره‌های گیاهان با روش‌های بهتر و اندازه‌گیری صحیح‌تری آماده می‌شن. حتی ممکنه یه گیاه دارویی که در چند نقطه مختلف کشت می‌شه، 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 بی‌ضرر بودن نمی‌شه بلکه حتی دلیل کمتر بودن اثرات جانبی هم نمی‌شه. 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 می‌فرمایند: چه بسا که دارویی خود درد و بیماری باشد و دردی که دارو و درمان باشد.

## بحث مهم حقوقی

مهم است بدانید که در اکثر کشورها از جمله ایران، 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 می‌کند.

واضح‌تر بگم، همونطور که شما نمی‌تونین اسم محصول جدیدتون رو «کوکاکولا» بگذارید، چون این کار به تجارت اون شرکت لطمه می‌زنه 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 می‌کنه بتونن ازشون استفاده کنن و شما همونطور که از کلمه «کوکاکولا» نمی‌تونین استفاده کنین، از کلمات «درمان»، «دارو»، «تجویز»، «تشخیص بیماری» و مانند اون‌ها هم نمی‌تونین استفاده کنین و این موضوع منحصر به ایران هم نیست پس در انتخاب واژه‌هاتون دقت کنین.

شما نمی‌تونین از واژه درمان یا Cure استفاده کنین ولی از شفا یا Heal می‌تونین استفاده کنین هرچند که با بی‌نظمی قانونی پزشکی مکمل و جایگزین در ایران بهتره از «کمک به شفا» استفاده کنین و حتی من توصیه می‌کنم که با وضع فعلی از اونم استفاده نکنین!

خب طبیعتاً می‌پرسین که پس چی بگیم؟ پیشنهاد می‌کنم 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 می‌تونه کمک کنه» تا حد خوبی می‌شه استفاده کرد هرچند که من هیچ مسئولیتی در این زمینه نمی‌پذیرم.

در بسیاری از کشورها، لمس کردن فردی که از شما انرژی می‌گیره، دست زدن به اون یا حتی یه لمس اتفاقی هم می‌تونه حسابی شما رو تو دردسر بندازه مگر اینکه مجوز ماساژ داشته باشین. این موضوع هم منحصر به ایران و شرق نیست و اتفاقاً در کشوری مثل امریکا بسیار سختگیرتر عمل می‌کنند. اصولاً پیشنهاد می‌کنم 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 قبل از هرچیز گذراندن دوره‌های آشنایی با قوانین کار طب کل‌نگر یا طب مکمل در ایالت و کشور خود را توصیه می‌کنم.

ریکی چیست؟  
معنای لغوی و مفهوم ریکی  
ReiKi = Rei + Ki

ریکی از ترکیب دو کلمه ژاپنی (اگرچه اصل کاراکترش چینه) 氣 ری و 靈 کی تشکیل شده است. «ری» به معنای «معجزه‌آسا»، «روح»، «کائناتی» و «کی» به معنای انرژی، آگاهی و نیروی حیاتی (معادل «چی» در طب سوزنی چینی، «پرانای» در یوگا و ظاهرا «نا» یا «رمق» در طب سنتی ایرانی) تشکیل شده.

به عبارتی می‌شه ریکی رو انرژی حیاتی جهانی (Universal life force) ترجمه کرد و یا آن‌طور که برخی می‌گویند: «نیروی معنوی زندگی». این دو حرف ژاپنی در کنار هم مفهوم یکی شدن روح و انرژی ما با روح و انرژی جهانی رو می‌رسونه.

اصطلاح ریکی علاوه بر مفهوم انرژی حیاتی جهانی که تمام اطراف ما رو گرفته و یکی شدن با اون، برای خود روش استفاده از اون هم به کار می‌ره و وقتی که شما می‌گید 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 اندازه‌گیری‌های عینی تاکید دارد و مشاهدات شخصی را تا جای ممکن کنار می‌گذارد، بیا بید بدون در نظر گرفتن این دیدگاه خودمان ریکی را مشاهده و احساس کنیم. به این معنی که قدرت درک و شفا دادن در دستان خودمان باشد. اگر چه نمی‌خواهم بگویم اندازه‌گیری علمی انرژی کاری غیر ممکن است اما آنچه امروزه به اسم عکسبرداری از هاله و اندازه‌گیری سطح انرژی در حال انجام است از نظر بنده و از نظر علمی فقط اندازه‌گیری دما و مقاومت الکتریکی یا مقاومت مغناطیسی بدن است که کمیت‌های کاملاً فیزیکی هستند و یک فیزیکدان می‌تواند به سادگی طرز کار آن‌ها را برای شما شرح دهد. وقتی توجه خود را به نقطه‌ای 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 اندازه‌گیری 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. چی‌کونگ 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 تای‌چی و... را ابداع کردند. از طرف دیگر 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 مودراها 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 واقعا صرفا 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 کودکی پدربزرگ یا جد 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 هم 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. از دیدگاه‌های مختلفی مثل ناخودآگاه جمعی یا تاثیر جمعیت بحرانی به این نکته پرداخته شده که چطور وقتی یک موضوع برای جمعیت کافی روی زمین بدیهی میشه، انگار درک اون برای همه راحت میشه. در واقع شاید بشه گفت دلیل اینکه ما امروز ریکی رو داریم که بر خلاف سبک‌های قدیمی و سنتی، بدون زحمات زیاد و تنها پس از یک همسویی چند دقیقه‌ای به این توانایی می‌رسیم، زحمت قرن‌های گذشته انسان‌هایی است که با سال‌ها تلاش و صرف وقت و انرژی بسیار شاید با چهل سال تلاش به همین مرحله می‌رسیدن و خوبه از اون‌ها هم سپاسگزار باشیم که راه رو هموار کردند.

ممکنه ما ندونیم انرژی چیه و چرا به این صورت کار میکنه اما میتونیم اون رو حس و تجربه کنیم. وقتی با دستانتان حالت خاصی از اتصال انگشتان (مودرا) را اجرا می‌کنید، یک نقطه طب فشاری چینی را فشار می‌دهید یا صوت چاکرایی را زمزمه می‌کنید یا تمرینات حس انرژی ضمیمه همین کتاب را انجام می‌دهید یا در حین ریکی دادن به خودتان آن را کف دست‌ها حس می‌کنید در واقع مستقیماً انرژی را احساس می‌کنید. 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 ریکی سروکار داریم که انرژی هوشمندی است و کار ما صرفاً کانال انتقال آن بودن است.

برای اینکه بدانیم این تصور که «مهارت و دانایی باید همراه با توانایی بیان و نوشتن جزئیات آن یا دانستن علم پشت آن باشد» اشتباه است، شاید فوتبال مثال خوبی باشد. در زمان نهایی شدن ویرایش ۱۲ کتاب، تنها چند روزی از فوت مارادونا، یکی از اسطوره‌های جهانی فوتبال می‌گذرد. آیا برای اینکه بپذیریم مارادونا می‌توانست در فوتبال بدرخشد، به توانایی او در بیان جزئیات هر ضربه و قدمش یا محک زدن دانش او در فرمول‌های دینامیک نیاز داشتیم؟

شاید برایتان جالب باشد که فقط انرژی حیاتی نیست که ماهیت آن برای ما ناشناخته است، ما هنوز نمی‌دانیم چرا اجرام جاذبه گرانشی دارند یا چرا آهنرباها دو قطب دارند که قطب‌های

همنام دافعه و قطب‌های غیرهمنام جاذبه دارند! ما بسیاری از چگونگی‌ها را در علم می‌شناسیم طوری که می‌توانیم کاوشگری را روی یک سیارک کوچک بنشانیم اما در دانستن چرایی‌ها آن‌قدرها پیشرفتی نداشتیم. امروزه به جای استدلال‌های ارسطو درباره علت سقوط اجسامی که منشاء آن‌ها زمین است، فضا‌های منحنی را می‌شناسیم و از مستقیم رفتن در فضای انحناء‌یافته به جای سقوط صحبت می‌کنیم اما هرچند چگونگی‌ها را بسیار بهتر می‌شناسیم، چرایی‌های بی‌پاسخ کماکان سر جای خود قرار دارند.

اینم بگم که الفبای کانجی به این شکل نیست که هر کلمه (کاراکتر حرف الفبا) در همه جا یک معنی رو بده و می‌شه برای ریکی عبارات دیگری هم ساخت یا تفاسیری آورد که به نظر من توجه بیش از حد به اسم و تلاش برای تفسیر در جهت زیباتر کردن ظاهری اون چندان موردی نداره اما خالی از لطف نیست که چند ترجمه و تفسیر دیگر از کلمه ریکی را هم در اینجا ذکر کنم: «انرژی زندگی تحت هدایت معنوی»، «نیروی عمومی زندگی»، «نیروی وارستگی» و «انرژی عشق روحانی»

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

## تاریخچه ریکی

درباره تاریخچه و پیدایش ریکی داستان‌های زیادی گفته شده که متأسفانه بسیاری از آن‌ها داستان‌هایی بی پایه و اساس بوده‌اند که با خوندن این داستان بیشتر متوجه چون و چرایی اون می‌شین. اونچه در اینجا گفته می‌شه 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 می‌شین که بعضی‌ها صحیح و بعضی‌های دیگشون (به طور عمدی یا سهوی) ناصحیحند.

بهترین راه تحقیق، جستجو درباره منبع اصلی اون اطلاعاته. اطلاعات نادرست معمولا منبعش رو الهامات شخصی افراد می‌دونن و ضد و نقیضن. مثلا خیلی‌هاشون ادعا می‌کنند که مطمئنند ریکی قبل از دکتر اوسویی هم وجود داشته که جالبیه موضوع اینه که هر کی یه منبع برایش می‌گه مثلا یه نفر ادعا می‌کنه ریکی از تبت اومده، یکی می‌گه از مصر، یکی می‌گه از شهر گم شده آتلانتیس، یکی می‌گه از آدم فضایی‌ها و... اما من توصیه نمی‌کنم که به این شکل به دنبال این گونه مطالب برید و واقعا هم فکر نمی‌کنم برای امروز ما فرقی بکنه که استاد اوسویی بنیانگزار ریکی بوده باشن یا اونرو دوباره کشف کرده باشن یا اصلا از یه نفر دیگه یاد گرفته باشن... برای همین حتی اگه اشکالی در تاریخچه‌ای که تا حالا می‌دونستین 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 اینکه 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 مجادله‌های طولانی و بیهوده است، اگر دنبال دعوا و مجادله‌های طولانی می‌گردید توصیه می‌کنم 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 (احتمالا 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 می‌دانیم این است که او در سنین جوانی به یادگیری Kiko، نسخه ژاپنی Qi gong (چی کنگ را می‌توان یکی از باستانی‌ترین 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 اوسوئی پیش آمده که آیا می‌شود 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 دائما خود را شارژ کند. همچنین می‌دانیم که برای رسیدن به سطح خوبی از توان درمان با چی کنگ معمولا حداقل ۳ تا ۴ سال تمرین مورد نیاز است. (امروزه می‌دانیم که داستان‌هایی مانند مسیحی شدن استاد اوسویی و داستان تحقیق درباره روش شفای حضرت مسیح (ع) در پاسخ به شاگردانش نادرستند و اتفاق نیفتاده‌اند.)

گفته می‌شود 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 احتمالا با رو به افول گذاشتن آن شغل بود که اوسویی ترک دنیا کرد و تبدیل به یک راهب بودایی شد. او خودش را وقف آموزش و مطالعه کرد.



مطلب مسلم دیگر این است که اوسویی در جستجوی پاسخ‌های خود هدایت شد که روزه ۲۱ روزه‌ای 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 می‌رفت. این بار هم اوسویی هدایت شده بود که پاسخ را در این تمرین مذهبی خواهد یافت.



دکتر میکائو اوسویی

اوسویی در حدود سال ۱۹۲۲ روزی به نیت ۲۱ روز روزه به کوه کوراما (Kurama) رفت و ظاهراً روز آخر انرژی زیادی رو بالای سر و پیشانی خود حس کرد که اگرچه ابتدا او رو ترسوند ولی وقتی اون رو پذیرفت تبدیل به اشراقی شد که شدت انرژی او رو لحظاتی از خود بی‌خود کرد.

گفته می‌شه استاد اوسویی موقعی که برای روزه به بالای کوه رفت ۲۱ سنگریزه جمع کرد و هر روزی که سپری می‌شد، یکی از اونارو کنار می‌گذاشت تا حساب روزها رو داشته باشه. تا روز بیست و یکم اتفاق ویژه‌ای نیفتاد تا اینکه در روز بیست و یکم ناگهان احساس کرد نور و انرژی قدرتمندی داره از دور به سمت او می‌یاد. 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 احتمالا به این صورت که پایش به سنگی می‌گیره و وقتی ناخودآگاه دستش رو روی پا می‌بره احساس می‌کنه که به سرعت و متفاوت با روشایی که کار کرده بوده پاش خوب می‌شه و دو سه مورد دیگه از این نوع اتفاقات می‌افتن تا استاد اوسویی مطمئن می‌شن که قدرت شفادهی متفاوتی پیدا کردن. دکتر اوسویی با درک قدرت عظیمی که وارد بدنشون می‌شد فهمیدند که بالاخره می‌تونن 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 می‌بره و بیشتر با اون آشنا می‌شه تصمیم

می‌گیره 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 می‌بینیم 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 می‌نمود.

لازم به ذکره که خیلی جاها از جمله در این نوشته لفظ «دکتر» رو برای استاد اوسویی دیدین و می‌بینین. لازمه یادآوری کنم که این لفظ صرفا به نوعی برای احترام به ایشون گفته می‌شه 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 می‌برد. 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 می‌کردند که می‌خواستن 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 مادر بزرگتون باید پول بگیرین چون اگه رایگان باشه مفید نیست. با خوندن ادامه تاریخچه و اواخر اون بیشتر متوجه

می‌شین 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 نمی‌توانید فردی رو تغییر بدهید.

داستان بالا به ما این درس رو می‌ده که ما می‌تونیم ریکی رو به دیگران معرفی کنیم و از اون‌ها دعوت کنیم اون رو دریافت کنن اما نباید و نمی‌تونیم به زور به اون‌ها ریکی بدیم یا اون‌ها رو به مسیری که فکر می‌کنیم به صلاحشونه هدایت کنیم. این مهمه که افراد بخشی از مسئولیت شفای خودشون رو به عهده داشته باشن و به این دلیل که استفاده از ریکی 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 ریکی بدن بهترین حالتیه. البته این بحث مفصل‌تر از اینه و جاش در کتاب ریکی 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 ریکی 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 ریکی تربیت

کرد. به خاطر خدمات شایسته او در آن دوره، جایزه Kan San از طرف دولت ژاپن به وی اهدا گردید.

دکتر اوسوئی هرگز نمی‌خواست که ریکی به صورت یک تمرین تجملاتی، یا تحت کنترل و نظارت گروهی خاص در بیاید. او می‌خواست 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 می‌تواند به منابع الهی متصل شود و هر چه مردم بیشتر با آن آشنا شوند افراد بیشتری برای ساختن دنیایی بهتر با یکدیگر همکار می‌شوند.

اما به نظر می‌رسد که بعد از مرگ دکتر اوسوئی 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 کرده‌اند، ایده دکتر اوسوئی دوباره احیا شده است.

فلسفه استاد این بود که افراد رو همسو کنه و گفته می‌شه که معمولا هر کی برای شفا به استاد مراجعه می‌کرده همسویی دریافت می‌کرده تا خودش مسئولیت شفای خودش رو بر عهده بگیره.



سنگ یادبود اوسویی

شواهد نشون می‌ده که استاد اصراری بر دریافت پول یا هدیه‌ای در ازای کارهای خود نداشته اما هدایا را رد هم نمی‌کرده 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 می‌شود 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 می‌کرده 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 Chousou 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 می‌کردند که این امر باعث می‌شد 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 مسئولیت ساخت یادمان اوسویی و نگهداری از آن را بر عهده گرفت اما کسی که در خارج از ژاپن پس از اوسویی معروف شد استاد هایاشی بود.





دکتر چوجیروهایاشی

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 اوسویی دریافت کرده‌اند.

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 می‌شود 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 هایشی به اتمام رسید، او کلینیک خود را به نام «موسسه ریکی هایشی» در توکیو تاسیس کرد. بر طبق تعالیم ژاپنی، به این دلیل که او ریکی را به شیوه خاص خود تدریس می‌کرد، نام آن را تغییر داد تا آن را تحت تاثیر اعتبار یا روش‌های دکتر اوسوئی قرار نداده باشد و وجد تفاوت‌ها برای همه آشکار باشد. وی کمی بعد از مرگ استاد اوسویی با جدا شدن از انجمن اوسویی، سبک جدیدی به نام «هایشی ریکی» را بنیان نهاد. بسیاری از شاگردان استاد هایشی افسران نیروی دریایی بودند که ریکی را بیشتر برای درمان می‌خواستند در نتیجه «هایشی ریکی» تمرکز بیشتری بر درمان داشت و خود استاد هایشی 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 می‌توانستند صرف یادگیری و تمرین ریکی کنند، تغییرات جزئی در روش آموزش ایجاد شد و سمبل‌ها به عنوان ابزار لازمی برای همه آن‌ها درآمد.

فرانک آرجاوا پیتتر، محققى که خواهیم دید چگونه در سفر به ژاپن به روشن شدن تاریخچه ریکی بسیار کمک کرد، می‌گوید:

چو جیرو هایشی 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 می‌رسد که دکتر هایشی 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 هایشی در زمان خود شهرت زیادی داشته است و پس از این‌که از سمت رهبری کلینیک خود استعفا داده، نزد همسر خود یعنی خانم Chie Hayashi به سر برده است. ما نمی‌دانیم که هایشی چه زمانی Usui Reiki Ryoho Gakkai را ترک کرد اما بر اساس حقایق مسلم می‌دانیم 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.

می‌رسیم به خانم هاوایو تاکاتا (تاکاتا نام خانوادگی پدری ایشان نیست بلکه بعد از ازدواج با سائیچی تاکاتا این نام خانوادگی را دارا شد) که اصالتا ژاپنی بود اما در جزیره‌ای در امریکا زندگی می‌کرد. 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.



استاد هاویو تاکاتا

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 دومنظوره‌ای رو با کشتی بخار به ژاپن شروع کرد. هم به این منظور که موضوع را به خانواده‌اش 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 می‌شود در ذهنشون سه بار صدایی را شنیده‌اند که تکرار می‌کرده: «نیازی به عمل جراحی نیست») از دکتر سؤال می‌کنه که آیا راه دیگه‌ای بجز جراحی نیست و به اون گفته می‌شود 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 می‌گیره که این روش رو امتحان کنه و ظرف ۴ ماه درمان با ریکی، به طور کامل شفا پیدا می‌کنه. پس از این شفای کامل خواستار آموزش دیدن ریکی می‌شه. ظاهراً به ایشون گفته می‌شود که چون قصد ترک ژاپن رو داره نمی‌شه به ایشون ریکی رو یاد داد. می‌دونیم که تا این لحظه اگرچه اساتید زیادی در ریکی داریم اما همه در داخل ژاپن ساکنند و ریکی هنوز از ژاپن خارج نشده.

در هر صورت بالاخره هایاشی تصمیم به آموزش دادن به خانم تاکاتا می‌گیره. 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 می‌کنند و بعد از اون مرحله دوم رو دریافت می‌کنن.

گفته می‌شه 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 نمی‌تونست اون رو آموزش بده. در سال ۱۹۳۸ هایاشی در سفری به همراه دخترش نزد تاکاتا اومد و او رو به درجه استادی در «هایاشی ریکی» رسوند. ظاهرا ایشون سیزدهمین و آخرین کسی هستند که از هایاشی استادی ریکی رو دریافت کردن. خانم تاکاتا در ۱۹۴۰ و در آستانه آغاز جنگ جهانی دوم به ژاپن برگشت و هایاشی پیش از انتخاب مرگ (ظاهرا هایاشی به جنگ فراخوانده شده بود ولی وی صلح طلب بوده و ترجیح می‌ده هاراگیری کنه)، خانم تاکاتا رو به عنوان جانشین خودش معرفی می‌کنه. خانم تاکاتا دوباره پس از جنگ به هاوایی بازگشت.

البته جالب اینجاست که خانم تاکاتا پس از بازگشت به غرب و شروع به آموزش ریکی اونرو همون اوسویی ریکی نامید نه هایاشی ریکی و داستان‌هایی به تاریخچه ریکی افزود و تغییراتی ایجاد کرد که دلیل این کارها مشخص نیست (و چون ایشون زنده نیستند احتمالا دیگه هیچ وقت مشخص نمی‌شه) با این حال او موفق شد ریکی رو در غرب جا بندازه و به نظر می‌یاد که این تغییرات در این امر مؤثر بوده‌اند.

خانم تاکاتا تا حدود ۱۹۷۰، مرحله استادی ریکی رو آموزش نمی‌دادن و فقط ریکی ۱ و ۲ رو آموزش می‌دادن (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 می‌دن به نوعی از شاگردان خانم تاکاتا محسوب می‌شن. خانم تاکاتا در حد فاصل ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ (سال مرگ ایشان) تدریس مرحله استادی ریکی رو انجام می‌داد و در این مدت ۲۲ نفر رو به مرحله استادی ریکی رسوند.

**چرا ممکنه تاریخچه‌ای که در برخی کتاب‌ها می‌خوانید با اونچه در اینجا نوشته شده تفاوت داشته باشه؟**

اگر از کتابی استفاده کنید که نویسنده‌اش 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 سال‌های اخیر استفاده کنید یا بر روی اینترنت و با مقایسه چند منبع انگلیسی جستجو کنید.

تاکاتا مبلغ \$ ۱۰۰۰۰ (درست خوندین، ده هزار دلار) برای آموزش مرحله استادی ریکی پول می‌گرفت و تاکید بیش از حدی

بر محرمانه بودن سمبل‌های ریکی داشت و اصولا ریکی رو بیشتر شفاهی می‌دونست و کمتر اجازه نوشتن می‌داد و داستان‌هایی مبنی بر اینکه اوسویی گفته حتما باید در ازای ریکی پول یا هدیه‌ای از مردم گرفت یا اینکه اوسویی فقط هایشی را جانشین خود کرده و هایشی هم تاکاتا را جانشین خود کرده پس الان استاد فقط اونه به ریکی اضافه کرد.

با تبدیل شدن ریکی به کالایی لوکس و یک تجارت (شما ده هزار دلار می‌دی ریکی یاد می‌گیری 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 احتمالا تعجب نمی‌کنید 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 قانونا با او برخورد می‌کردن!

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 کم حقایق روشن شدند و حتی دستنوشته‌های 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 قدردان 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 پیتر

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 هایشی 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 متاسفانه بعضی‌هاشون بیشتر تاجر بودن) شروع کردند به افزودن اطلاعات بیشتر و به قول خودشون غنی‌تر 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 می‌کنه.

علاوه بر سمبل‌های اصلی، سمبل‌هایی به ریکی اضافه شد و خیلی‌ها تو ذهن، خواب، رویا، وهم یا اشراق سمبل‌هایی می‌دیدند و تاریخچه‌های باستانی برای ریکی می‌ساختند یا حتی ادعا می‌کردند که چیزهایی از ریکی باستانی رو کشف کرده‌اند که اوسویی هم نمی‌دونسته یا می‌دونسته و نگفته و... که نتیجه تعدد سبک‌ها شد و در برخی موارد که سبک‌ها با اهداف مالی ایجاد می‌شدند، هر سبکی سعی می‌کرد 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 شخصا بعضی از اون‌ها رو متفاوت با اوسویی ریکی و جذاب دیده‌ام و در نتیجه نمی‌خوام 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 معمولا 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، موقتا این مورد رو به تأخیر انداختم.

چیزی که تفاوت ایجاد می‌کنه سمبل‌های بیشتر نیست بلکه مسلط شدن بر «نیت بی نیتی» و «عمل بی عملی» در هنگام ریکی دادن و تمرین بیشتره.

تمرین بیشتر به معنای مدیتیشن، تکرار اصول ریکی و از همه مهم‌تر خوددرمانی دائمی و منظم با ریکی است.

لازم به ذکره که علاوه بر موارد فوق، همسویی مجدد که به اون Reiju گفته می‌شه هم می‌تونه کمک مؤثری باشه و به همین دلیل شرکت در گردهمایی‌های ریکی که در اونها Reiju داده بشه یا همسویی مجدد برای همه افراد تا همون مرحله‌ای که هستند انجام بشه و یا Reiju‌های رایگان دوره‌ای اینترنتی که با این هدف ارسال می‌شوند (مانند مواردی که ما از طریق شبکه‌های اجتماعی ذکر شده در سایت‌های پرشین‌ریکی و ایران‌ریکی داریم) هم بسیار توصیه می‌شه و تا جایی که می‌دونیم در زمان استاد اوسویی هم بسیار معمول بوده که شاگردان دور هم جمع باشند و Reiju رو به صورت دوره‌ای دریافت کنند.

## آموزش ریکی به روش دکتر اوسویی

(دوستانی که برای اولین بار این کتاب را می‌خوانند و با ریکی ناآشنا هستند، از خواندن این چهار صفحه صرف‌نظر کنند و به صفحه ۶۶ 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 می‌کردند، آموزش ریکی دریافت میکردند و یاد می‌گرفتند که چگونه با استفاده از ریکی به خود کمک کنند.

تا جایی که می‌دانیم، در زمان اوسویی هیچ روش درمانی‌ای مشابه چیزی که امروزه به طور معمول از آن استفاده می‌کنیم

وجود نداشته است. چیزی به نام جاهای قرار دادن دست وجود نداشت بلکه افراد یاد می‌گرفتند که وقتی دست خود را روی بدن فرد دیگری قرار می‌دهند از بینش و شهود خود استفاده کنند. در سیستم هایاشی ریکی، برای بیماری‌های مشخص، جاهای مشخص ریکی دادن تعیین شده بوده ولی در سیستم اوسویی، ریکی آموزان یاد می‌گرفتند 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 می‌شد. پنج اصلی که بعضا گفته می‌شود در طول مدیتیشن به دکتر اوسویی الهام شده، در واقع وظیفه‌ای 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 می‌شد و سپس دکتر اوسویی در مورد ریکی و روش به کارگیری آن برای کارورزان سخنرانی می‌کرد. او از مثال‌های تاریخی برای روشن کردن دیدگاه‌های خود استفاده می‌نمود. بعد از آن دانش آموزان «مدیتیشن گاشو» و تمرینات

تنفسی انجام می‌دادند. سپس تمرین می‌کردند که چگونه یکدیگر را شفا دهند. آن‌ها یاد می‌گرفتند که چگونه احساسات متفاوتی را که بیماری‌های مختلف ایجاد می‌کردند، حس کنند و چگونه با چشم‌ها و تنفس خود آن را شفا دهند. آن‌ها یاد می‌گرفتند نه صرفاً با گذاشتن دست روی بدن دیگران، بلکه با وارد کردن ضربه‌های 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 می‌باشد و برای کسانی که مجوز رسمی ماساژ ندارند جرم محسوب می‌شود).

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

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

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



## 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 می‌تواند 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 ماه‌های متوالی در محیط شفاگری ریکی بوده است و این حضور و به اصطلاح ما ایرانی‌ها شاگردی کردن سبب می‌شده 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 می‌کنیم.

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

ریکی فرستاده نمی‌شه بلکه دریافت می‌شه یعنی اگه شما دستتان را روی بدن بیمار بگذارید، بیمار به میزان و از نوعی که نیاز داره انرژی رو دریافت می‌کنه. شما تا وقتی که ریکی می‌دین نه می‌تونین انرژی بیشتری بدهید و نه می‌تونین انرژی را به رفتن به یک قسمت خاص از بدن تشویق کنید، مثلا ممکن است شما دستتان را روی گردن فردی بگذارید و ریکی به پای او برود! همین موضوع باعث می‌شود که هیچ استادی کنترلی بر روی ریکی

نداشته باشد و در حقیقت بهترین شفا دهنده کسی است که به ریکی اجازه دهد کاملا آزادانه از طریق او جریان پیدا کند.

در حین ریکی دادن انرژی از شما کم نمی‌شود 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 نمی‌شوید که شارژ هم می‌شوید.

با اونچه که گفتم به دنبال تکنیک‌ها یا ابزارهایی برای تقویت انرژی ریکی، جهت دادن، متمرکز کردن یا کنترل اون بودن اصولا با روح ریکی ناسازگار است و توصیه نمی‌شود.

به مرور زمان تکنیک‌های شمنی به ویژه در سطح ریکی<sup>۳</sup> به ریکی وارد شده است. تجربه خواهید کرد تقریبا تمام تکنیک‌هایی که بر مبنای انرژی شخصی ما هستند حتی انرژی‌های رزمی برای شما که ریکی کار می‌کنید سریع‌تر و آسان‌تر نتیجه می‌دهند لذا عجیب نیست که تکنیک‌های شمنی برای اساتد ریکی بهتر کار کنند اما باید توجه داشت که هر تکنیکی که به دنبال کنترل ریکی است قاعدتا 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 تکنیک‌ها استفاده کرد بلکه فقط باید توجه داشت که مثلا 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 می‌کند. حتی اگر مدتی از ریکی استفاده نکنید باز هم ریکی با شما و برای شما می‌مونه 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 می‌توانید 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 می‌کند 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 می‌دهید اما تصمیم را به خود ریکی می‌سپارید و اجازه می‌دهید 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 می‌کند. 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 لوله‌ای 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 می‌کنیم دوست داریم درباره مشخصات و فرق‌های روش‌های انرژی درمانی و یا سبک‌های مختلف ریکی بدونیم.

از گذشته تا امروز، بزرگان معنوی و نیز اساتید سبک‌های مختلف ورزش‌های رزمی روش‌های مختلفی را برای انتقال انرژی و انرژی درمانی مورد استفاده قرار داده‌اند که امروزه هم بسیاری از اون‌ها هنوز موجوده و مورد استفاده قرار می‌گیره.

در بعضی از این روش‌ها انرژی هوشمندی مورد استفاده قرار می‌گیره که خودش به رنگ و جنس و فرکانس مورد نیاز درمی‌یاد و در بعضی دیگه فرد انرژی دهنده اون رو کنترل می‌کنه، در بعضی از این روش‌ها انرژی به فرد دریافت کننده تابانده می‌شود و در بعضی دیگه دریافت کننده انرژی، خود به مقدار و نوعی که نیاز داره انرژی رو دریافت می‌کنه؛ بعضی از این روش‌ها فقط برای قسمت‌های خاصی از بدن یا نوع خاصی از مشکلات به کار می‌ره و بعضی دیگه می‌تونن روی همه مسائل و حتی مشکلات ذهنی و عاطفی بکار برده بشن.

از خصوصیات ایجاد کننده فرق بین سبک‌ها بجز مواردی که گفتیم می‌شه به این که آیا از انرژی ذخیره شده در خودتان به دیگران انرژی می‌دهید یا صرفاً به عنوان کانالی اجازه می‌دهید 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 می‌توانند انرژی دهنده یا گیرنده باشند مثلاً آیا می‌توان 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 Karuna، Taoken Karuna، Karuna Ki، Reiki و... به نظر یک مرحله ظریف‌تر از اوسویی ریکی هستند و به همین دلیل رسیدن به مرحله استادی در اوسویی ریکی پیش‌نیاز شرکت در این دوره‌ها می‌باشد.

مراحل بالاتر از Karuna که تحت عناوینی مانند Reiki Lightarian™ 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 Reiki Lightarian™ 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 می‌ده 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 Reiki Lightarian™ و God Attunement که از کامل‌ترین و قوی‌ترین سبک‌ها به شمار

میرن اصولا هیچ سمبلی ندارن) و شما با تکرار اصول ریکی، دریافت گهگاه همسویی مجدد، انرژی دادن به خود و انجام مدیتیشن‌های ریکی نتیجه بهتری رو در دراز مدت به دست می‌یارین.

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

## اصول ریکی

اصول ریکی (Reiki Principles) اعلام‌های ساده‌ای هستند که فکر کردن به آن‌ها و گفتن هر روزه 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 با جدیت 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 تاکیدی اشتباه نگیرید. در عبارات تاکیدی (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 ترجیحا 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 می‌گیره.

♥ 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 می‌دهد و اتصال به منبع انرژی را دشوار می‌کند. 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 انرژی‌های شما را صرف‌کار نمی‌کند ندارید. اون موقع خود به خود صادقانه کار خواهید کرد. شفای شما و پیشرفت شما در این باورهاست و ریکی یک کمک بزرگه. این قسمت از راهنما از اون قسمتاییه که باید چند وقت یه بار به اون سر بزنین برای اینکه هم ما گاهی به یادآوری نیاز داریم، نه؟

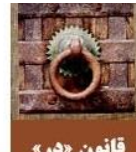
تاریخچه اصول ریکی: این اصول رو امپراتور Meiji بنیان گذاشته که اوسویی خیلی بهش احترام می‌گذاشته و از جملات و شعرهایش در جلسات استفاده می‌کرده.

## 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 می‌تونیم. یک روز هم می‌تونیم. اگه فردا هم زنده بودیم، فردا دیگه اون موقع امروز شده و اون موقع هم اصول رو برای امروز رعایت می‌کنیم پس از الان نگرانش نباشید!

نمی‌گم برای آینده برنامه ریزی نکنید، ولی نگذارید اون برنامه ریزی و انتظارات مشخص و ثابتتون اونقدر دید شما رو محدود کنه که شما نتونید یه چیز بهتر رو بپذیرید!

راستی همیشه آماده این باشید که اون چیز بهتره یه لباسی تنش کنه که اول شناسینش پس اگه دیدین یه چیزی پیش اومد که اون چیز خوبه که می‌خواستین نبود، یه احتمال بدین که یه چیز بهتر با یه لباس مبدل جلوتون وایساده باشه و به استقبالش برین! روتونو برنگردونین، اگه دیدین یه در که فکر می‌کردین باید براتون باز بشه باز نشد یا بسته شد، ضمن تلاش برای باز کردنش همون دورو بر رو دنبال



قانون «در»

شنیدید که «فدا گر ز حکمت ببندد در، ز رحمت گشاید در دیگری، ولی عجیب اینکه به همیشه فکر نمیکنیم!

اگه 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 بیفتن دنبال در باز شده یه کس بازی کاجیوتری کنین که به گریه نکردن پشت در بسته عادت کنین! کتاب «چه کس پتیر هن رو جا به جا کرده»، هم همین رو خوب هن گه.

پتیر: متن بالا رو یه بار هم با صدای «فاجیل دور» بخونین :-)

قوانین فراموش شده زندگی احسان رضایی اصفهانی

تصویر از کتاب قوانین فراموش شده زندگی نوشته همین مؤلف

یه در دیگه بگردین... خدا گر ز حکمت ببندد دری، زرحمت گشاید در دیگری! به امروز فکر کنین، گذشته تجربیاتی به برای امروزتون اما نباید این ثانیه رو از دست بدین برای فکر کردن به ثانیه قبلش.

برگردیم به اصول ریکی... «فقط برای امروز» قدرتی که شکست ناپذیرتون می‌کنه! (سیگار رو با هر عادت‌ی جایگزین کنید) می‌تونن 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 نبسته 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 (مثلا غذا خوردن) سعی کنید در لحظه حال باشید. بعد از خوندن اصول ریکی یه بار دیگه این قسمت رو بخونید!

## خشمگین نمی‌شوم؟

قبل از هر چیز یادت باشه این حالت ایده آل قضیه است و اگه نتونستین انجامش بدین گناهی نکردین. وقتی عصبانی شدی، قبل هر چیز یک لحظه صبر کن و اگه دوست داری با عشق 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 کاملا حسش کن: ضربان قلبت، رنگ پوستت، حس ماهیچه‌هات... حالا از خودت بپرس: عزیزم از چی ترسیدی؟ چه انتظاری داشتی که نشد و باعث شد عصبانی بشی؟ چه تغییری تو انتظاراتت لازمه تا کمتر عصبانی بشی؟ این توجه و آگاهی فرصت خوبیه که اگه دوست داشتین خودتون رو نوازش کنید.

این قدرت رو کسب کن که عصبانیتت رو عقب بندازی! مثل یه بازی! مثلا الان هوس کردی حسابی عصبانی بشی، اما یه دفعه می‌گی باشه واسه فردا! یا یه ساعت دیگه! مثلا پیش خودت می‌گی الان دلم می‌خواد خیلی از دست این یارو عصبانی بشم ولی واسه بازی یا واسه اینکه قدرتم رو به خودم نشون بدم، می‌اندازمش عقب، فردا این موقع از دستش عصبانی می‌شم! اگه ترسیدی یادت بره، توی برنامه کارات بنویس که قراره فردا این ساعت از دست اون عصبانی بشی و دیگه عصبانیت رو رها کن تا فردا... خیلی خوبه که بنویسیش چون ذهنت کمی خیالش راحت می‌شه که اگه خواست فردا عصبانی می‌شی، حتی اگه فردا سخته ۱۰ دقیقه دیگه... اما اونقدر فرصت برای خودتون در نظر بگیرید که یه لحظه خودتون رو جای اون فرد، دستگاه، حیوون و ...



بگذارید و ببینید که به نظر شما قصد اون از کاری که کرده چی بوده؟ می‌تونن از چشم اون به قضیه نگاه کنی؟ واقعا فکر می‌کنی 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 بی‌کار بودن که اومدن...

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

ممکنه ناخودآگاه عادت کرده باشیم با عصبانی کردن دیگران انرژی اون‌ها رو به سمت خودمون بکشیم. اگرچه این اتفاق می‌افته و انرژی کشیده میشه، ولی با دسترسی داشتن به منبع نامحدود انرژی ریکی، هیچ نیازی به انرژی‌های ضعیف‌تری که از یک انسان کشیده می‌شه ندارین و در واقع این انرژی‌ها می‌تونن رشد شما رو هم عقب بندازه پس عصبانی نشیم و عصبانی نکنیم (در کتاب ریکی ۲ در این مورد بیشتر صحبت می‌کنیم).

بله عصبانیت می‌تونه لازم و حتی خوب باشه! می‌تونه انرژی کافی به شما بده که جون کسی رو نجات بدید، می‌تونه به شما انرژی بده که فردی رو که داره حیوونی رو آزار

می‌ده یا زمینمون رو آلوده می‌کنه کنار بزین، می‌تونید خیلی کارهای خوب بکنید ولی خودتون تشخیص می‌دید که کی عصبانیت به شما انرژی مفید می‌ده و کی داره برعکس انرژیتون رو هدر می‌ده، 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 دیدیدن عصبانیت برای نجات جان اون گیاه، حیوان یا انسان به کارتون می‌یاد آگاهانه ازش استفاده می‌کنید.

اینایی که نوشتم به این معنا نیست که عصبانیتتون رو سرکوب کنین به این شکل که عصبانی بشین اما به روی خودتون نیارین. وقتی ما عصبانی می‌شیم بدن آماده واکنش‌های دفاعی و هجومی می‌شه به این صورت که خون بیشتری رو راهی عضلات می‌کنه و قدرت پمپاژ خون رو بالا می‌بره 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 می‌تونیم از هر راه مناسبی مثلا با ورزش سخت و شدید لحظه‌ای مثل شنا روی دست و دویدن در سربالایی یا حتی مشت زدن به بالش اون رو مصرف کنیم.

بودا می‌گه عصبانی شدن از کسی برای تنبیه اون مثل اینه که یه تیکه زغال داغ رو با دستتون بردارید با این هدف که به

طرف اون پرتش کنین تا بسوزونینش. نمی‌تونین اون زغال داغ رو طوری تو دستتون بگیرین که بشه پرتش کنین و به اون بزنینش، و حتی اگر م بتونین دست خودتون بیشتر می‌سوزه!

الکس هیلی می‌گه: «وقتی مشت خود را گره می‌کنید، نه کسی می‌تواند چیزی را در گفتان بگذارد و نه شما می‌توانید چیزی را از جا بلند کنید.»

### نگران نمی‌شوم؟

اینم یک حالت ایده‌آله نه یک وظیفه، به این معنی که اگه نگران شدی واسه یه لحظه، گناه نکردی! بیشتر مطالب بالا اینجا هم کاربرد داره. فراموش نکنید که وظیفه‌ای که به شما داده شده تکرار صبحگاهی و عصرگاهی این جملات خواهد بود با این نیت که اون‌ها رو انجام بدین اما اگر 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 نمی‌شه. تأثیر تکرار این اصول رو بعد از ۲۱ روز در خودتون حس خواهید کرد.

وقتی نگران شدی، فوری یه لحظه فکر کن ببین نگران چی هستی... اگه خیلی کلی بود ریز ریزش کن و به تک تک اجزا فکر کن... کاری می‌تونی بکنی که نگرانی ات کمتر بشه یا رفع بشه؟ اگه می‌شه بدو انجام بده، اگر نمی‌شه که نگرانی فایده نداره!

پس قشنگ فکر کن برای رفع یا کاهش نگرانیات چی کار می‌تونی بکنی وگرنه رهاش کن بره دنبال کارش.

نگرانی یعنی تمرکز بر جنبه‌های منفی قضیه مگه نه؟ پس نمی‌ذاره رو مثبت‌ها متمرکز بشی، نمی‌ذاره بهترین راه‌ها رو ببینی و شما رو از لحظه حال جدا می‌کنه. یه ضرب المثل سوئدی هست که می‌گه: «نگرانی به یک نقطه کوچیک یه سایه بزرگ می‌ده».

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

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

نگرانی به هیچ عنوان کمکی برای حل مساله نیست، حتی برعکس قدرت شما رو می‌گیره. اصلا لازم نیست نگران موهات باشی، با اون شلوار مسخره‌ای که پوشیدی کسی به موهات فکر نمی‌کنه! نگران نباش اوضاع می‌تونست خیلی بدتر از اینا باشه. نگران نباش، اونقدرها هم که فکر می‌کنی چاق نیستی! یه راه خوب کنار گذاشتن نگرانی شوخی کردن با اون، کمی شوخ‌طبعی در ابراز نگرانی رو از امروز فراموش نکنید!

به نظر می‌رسد بعضی‌ها از نگرانی لذت می‌برند مثل یه سرگرمی یا یه ورزش فکری... به اونا توصیه می‌شه که دنبال یه موضوع بگردن که ارزش نگرانی داشته باشه! یه موضوع همگانی شهری، کشوری یا حتی جهانی! بعدش می‌تونن یه شکل 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 می‌شه! دیدن حس نگرانی‌تون چقدر می‌تونه مفید باشه؟ پس زود باشین، پیش به سوی خیریه‌های حمایت از حیوانات، حمایت از گیاهان و حمایت از انسان‌ها.

### سپاسگزارم؟

سپاسگزاری شامل احترام، افتخار، پذیرش، حق شناسی، ستایش و همون تشکر ساده خودمونه و می‌تونه 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 رودخانه‌ها و موجودات زنده‌شان، منابع طبیعی، تنوع زیستی، جنگل‌ها، اون کرم خاکی که خاک رو سلامت نگه می‌داره، اون درخته که به شما اکسیژن و انرژی می‌ده، اون هوایی که تنفسش می‌کنی... هم می‌شه!

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  
مسؤول 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  
فرشته‌ها برات معجزه کردن.. خیلی خوش شانسی آوردی...  
اتفاقایی که افتادن تا تو رو به جایی بکشن یا درسی بهت بدن...  
برا همشون سپاسگزار باش.

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

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

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

امام سجّاد علیه السلام : خداوند تبارک و تعالی در روز  
قیامت به یکی از بندگان خود می‌فرماید: آیا از فلانی سپاسگزاری  
کردی؟ عرض می‌کند : [نه] بلکه از تو سپاسگزاری کردم ای

پروردگار. خداوند می‌فرماید: چون از او تشکر نکرده‌ای از من نیز تشکر نکرده‌ای.

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

صادقانه و با جدیت کار می‌کنم؟

با صداقت کار کن، در کارت صداقت داشته باش... یاد ویلٌ للمطففین افتادی؟ خوب فقط هم اون نیست، تو هر کاری که می‌کنی بهترین باش. صادقانه و عاشقانه کار کن. اگه بهترین ظرف شوی رستوران باشی، مطمئن باش اگه بخوای موقعیت‌های پیشرفت سریع برات فراهم می‌شه اما اگه بگی موقعی خوب کار می‌کنم که کارم مدیریت رستوران باشه، خوب شاید همون کار ظرف شستن رو هم از دست بدی.

بین بیا به کاری کن: یا بیخیال کاری که داری بشو و برو دنبال کاری که می‌دونی دوشش داری و از پشش بر می‌یای یا اون کاری که داری رو با عشق و صداقت انجام بده (این شامل خانه‌دارها هم می‌شه!) پس منظور ریکی این بود؟ نه فقط این، اگه اومدی سراغ ریکی سخت روی خودت کار کن، به خودت انرژی بده هر روز، این اصول ریکی رو هر روز تکرار کن! سخت کار کن یعنی بهترینی باش که می‌تونی! تو یاد گرفتن، تو کار کردن، تو

پیشرفت کردن بهترین باش که می‌تونی. تقلب نکن! سر کسی کلاه نذار، نه سر مدیریت و نه مشتریها و نه سر خودت.

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

با همه موجودات مهربان باش؟

یعنی با همه مهربون باشیم؟ وقتی دکتر اوسویی این رو می‌گفت، منظورش فقط آدم‌ها نبود! با همه مهربان باش: انسان‌ها، حیوانات، فرشته‌ها، درخت‌ها، سنگ‌ها، ابرها... نگفت با بعضی از موجودات، مثلا زردپوست‌ها، سفیدپوست‌ها، بنفش پوست‌ها یا سنگ‌های سبز، گفت همه موجودات و این شامل خودت هم می‌شه! می‌دونی اگه خودت با زبون خوش به فکر خودت باشی و خودت رو نوازش کنی لازم نمی‌شه 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 روشن بخند بزن. پای تلفن هم لبخند بزن...



Og Mandino می‌گه 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 می‌نویسه: فردا در راه رسیدن به محل کارم یک بار دیگه تلاش را آغاز می‌کنم و از خدا می‌خواهم: «خداوندا قرار است در اینجا چه کاری انجام دهم؟» و احتمالا او شخص دیگری را به سویم می‌فرستد 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 می‌کنم.

\*\*\*

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

به بچه کوچولوها فکر کنین، دیدین وقتی که زمین می‌خورن یا اتفاقی براشون میفته قبل از اینکه احساس خاصی را بروز بدن مثلا بخندن یا گریه کنن به اطرافیان نگاه

می‌کنن که ببینن احتمالا الآن کار درست چیه و بر حسب شرایط انتخاب می‌کنن که بخندن یا گریه کنن؟ اما به مرور زمان و به سختی برایشون 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 می‌کنیم که خلبان زندگیمون هستیم و دائما داریم بهترین تصمیم‌ها یا تصمیم‌های گریزناپذیر رو می‌گیریم در حالی که خیلی وقت‌ها خلبانی رو گذاشتیم کنار و دستگاه خلبان خودکار رو روشن کردیم تا جای ما تصمیم بگیره. وقتی می‌خوریم زمین دیگه فکر نمی‌کنیم و بدون فکر «می‌دونیم» باید ناراحت بشیم. خلبان خودکار حتی از ما سوال هم نمی‌کنه که الآن چکار کنه.

کافیه بخوایم 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 باشین 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 باشین که تصمیم می‌گیرین چه کاری بکنین و چه حسی داشته باشید نه اینکه عادتیه که ساختین و برنامه‌ای که به ذهنتون دادین جای شما زندگی کنه. برنامه ریزی ذهن کار بدی

نیست و اصولاً لازمه و گرنه فکر کنین هر وقت 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 بزنین.

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 می‌تونه مسیر پارکینگ تا در خونه باشه) رو ظرف حدوداً ده دقیقه طی کنین و دائماً در حرکت باشین 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 تاثیر گرما یا سرماش و حتی شاید رسیدنش به معده رو حس کنین!

در مدیتیشن‌هایی که پیشنهاد شد، طبیعتاً شما بیشتر وقت‌ها به خودتون میاین 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 لحظه‌های 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، می‌بینین با اینکه رفتارتون هنوز تغییر زیادی نکرده اما کم کم و در طی ۲۱ روز بعد از همسویی از لحظه و تصمیم آگاه می‌شین و می‌فهمین که دارین عصبانی می‌شین و همین آگاهی مهم‌ترین قسمته و ادامه اون که کنترل رو به شما می‌ده تا خودتون خلبانی رو به دست بگیرید پس تکرار اصول ریکی رو فراموش نکنین.

انجام بعضی تغییرات در روال‌های معمول هم اوایل خیلی بهتون کمک میکنه. مثلا 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 ترجمه‌های متنوع اصول ریکی از ژاپنی 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 یه 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

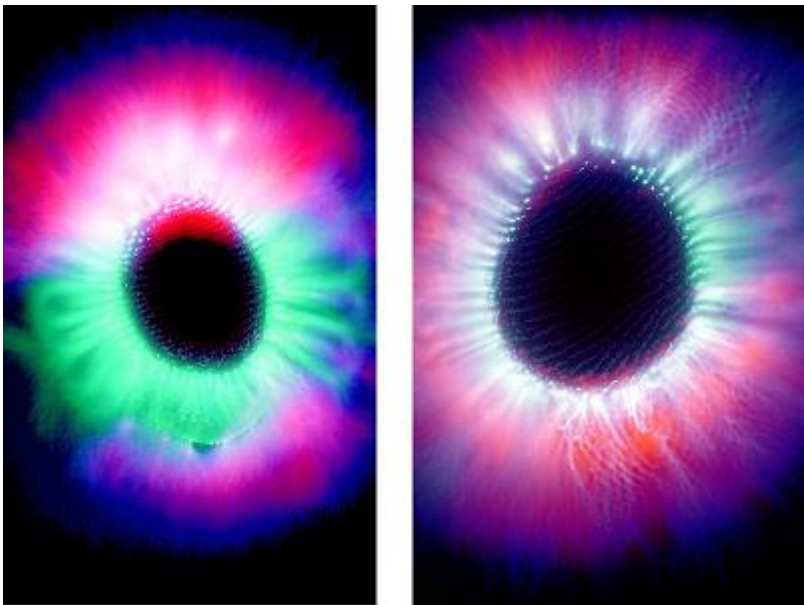
فقط برای امروز صادقانه و باجدیت کار می‌کنم

فقط برای امروز با خودم و همه موجودات مهربانم



## درباره عکسبرداری از هاله، عکاسی کرلیان و روش GDV

عکس‌برداری از هاله انرژی، عکاسی کرلیان یا عکاسی GDV این روزها در وب فارسی بیشتر با خرافات و تبلیغات همراه است تا مطالب واقعی. حتی متأسفانه تیتراهایی چون «بررسی علت شکست و ناکامی و رفع موانع» نیز در تبلیغ این روش توسط افراد ناآگاه یا سودجو برای این عکاسی تبلیغ می‌شود.



دو نمونه از تصاویر گرفته شده از سرانگشتان دو فرد با عکاسی کرلیان

مهندس برق روسی سمیون کرلیان و همسرش والتینا بربالین یک بیمار در بیمارستان کراسنودار که تحت درمان از یک مولد برق با فرکانس و ولتاژ بالا بود متوجه نکته جالبی شدند. آن‌ها مشاهده کردند که وقتی الکترودها به پوست بیمار نزدیک می‌شوند، درخششی شبیه به یک لامپ نئون وجود دارد. آزمایش‌های کرلیان نشان داد که بدون هیچ نوری، میتوان تصویر این درخشش را روی فیلم عکاسی ذخیره کرد. تصویری که در واقع شبیه‌هاله زیبایی به دور اجسام است. خود اجسام چون تصویری ندارند سیاه هستند اما به دور آن‌ها این‌هاله روی فیلم عکاسی شکل می‌گیرد.

آزمایش‌های جالب او روی برگ این طور نشان میداد که وقتی برگ تازه چیده شده است، هاله بزرگی دارد اما به مرور آن هاله کوچک می‌شود. بخصوص یک مورد بسیار جذاب زمانی بود که کرلیان پس از عکاسی از یک برگ، آن را نصف کرد و دید که تا مدتی هاله‌ای از نصفه غایب برگ هم در عکاسی او مشاهده می‌شود! خب با این دو مثال شاید خیلی از ما هم خیال می‌کردیم او در حال عکاسی از پدیده‌ای ماورایی است. اما حالا می‌دانیم که در مثال برگ نصف شده، تنها رطوبت باقی مانده بر روی شیشه بود که تصویر را ظاهر می‌کرد و اگر شیشه کاملا تمیز میشد، برگ نصفه تنها تصویر نصفه مورد انتظار را ارائه می‌کرد. درواقع عکاسی او بیشتر در حال عکاسی از رطوبت سطحی بود تا عکاسی از چیزی ماورایی.

متأسفانه گاهی علاقه ما برای درست بودن یک مشاهده به ظاهر متافیزیکی باعث می‌شود به اندازه کافی درباره آن جستجو نکنیم و دلیل فیزیکی و منطقی آن را درنیابیم. در صورت تمایل به تحقیق و جستجوی بیشتر کافیس‌ت عبارت «Kirlian photography» را جستجو و

حداقل نیم ساعتی به زبان انگلیسی مطالب متفاوت را در سایت‌های گوناگون در این زمینه مطالعه فرمایید.

اینکه دستگاهی در خارج از ایران تولید شده و راهنمایی مربوط به طب مکمل به همراه داشته باشد، الزاما به این دلیل نیست که با روش یا دستگاه صحیحی روبرو هستیم. این روزها متأسفانه برای عکاسی GDV یا همان Gas Discharge Visualization با دستگاه‌های وارداتی گاهی هزینه‌های بالایی از افراد دریافت می‌شود تا نتیجه و گزارشی به آن‌ها داده شود که از دید علمی کاملاً فاقد اعتبار است. درواقع در روش GDV با عکاسی کرلیان از سرانگشتان و استفاده از یک پایگاه داده آماری، تصویری کامپیوتری از رنگ‌هایی به دور یک شکل ثابت نقاشی شبیه به انسان ایجاد و ادعا می‌شود که به‌هاله انرژی مرتبط است اما درواقع نه تنها شواهدی برای ساختن تصویرهاله از روی سرانگشتان در دست نداریم، بلکه در این روش تصویری که از سرانگشتان به دست می‌آید هم ارتباطی با انرژی ندارد و شاید بتوان گفت بیشتر با میزان رطوبت سطحی و درونی پوست در ارتباط است تا انرژی فرد. اگرچه قبلاً تصاویری از خروجی تصویری GDV همراه با خلاصه‌ای از این نوشته در کتاب بود، اما در این ویرایش بهتر دیدم با حذف آن تصاویر و جایگزینی تصاویر کرلیان و تکمیل این نوشته، تاثیر بیشتری در کاهش سوءاستفاده از این تصویربرداری و ارتباط دادن آن با انرژی و هاله‌ها بگذارم.

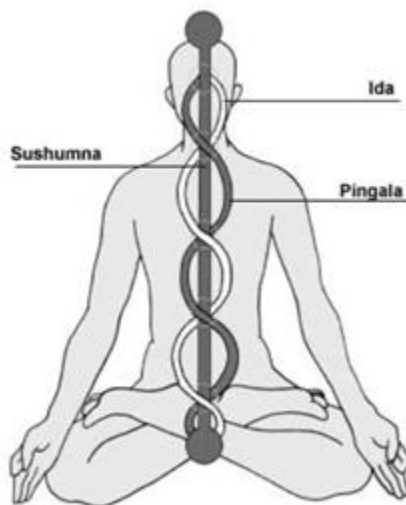
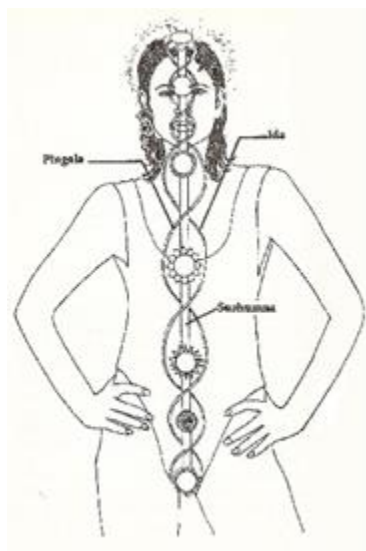
## درباره چاکراها

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 کرده‌اند. شما هم با انجام تمرینات ضمیمه این کتاب می‌توانید آنرا حس کنید یا ببینید!

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

احتمالا 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 برخورده باشید. از قدیم دور سر افراد مقدس‌هاله‌ای می‌کشیدند که در نقاشی‌های باقیمانده از اکثر ادیان مشخص است. احتمال داره که هاله دور سر آن‌ها واقعا 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 زمینه‌اش هم فضایی کاملا 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.)

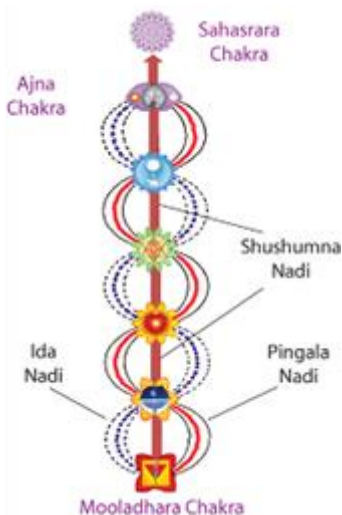


درهاله ما مسیرهایی وجود دارد که انرژی حیاتی در آن‌ها در جریان است. حدود ۱۰ تا از این مسیرهها مهم‌تر دانسته می‌شود که سه تا از مهم‌ترین این مسیرهها مسیرهایی هستند که در اطراف ستون فقرات هستند. دو تا از آن‌ها به دور ستون فقرات

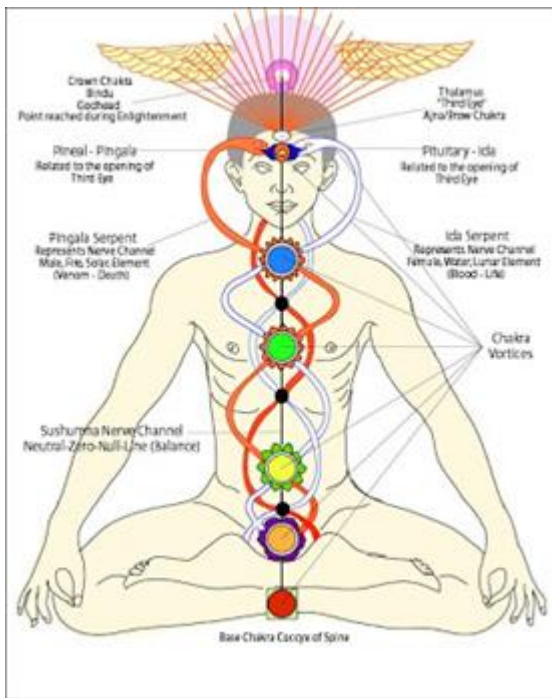
پیچیده‌اند و یکی در مسیر خود ستون فقرات قرار دارد که آن‌ها را در شکل بالا می‌بینید.

به مسیرهای انرژی در یوگا «نادی» و در طب سوزنی «مِردین» (یا مِریدیان) گفته می‌شود. با دقت در شکل سمت راست و تصاویر بالا مشخص می‌شود که آن سه مسیر اصلی، در هفت نقطه با هم تلاقی می‌کنند که آن‌ها هفت چاکرای اصلی هستند.

برای تصور دو مسیری که اشاره شد اطراف ستون فقرات پیچیده‌اند، به علامت رایج پزشکی امروز فکر کنید که دو مار را نشان می‌دهد که به دور جامی پیچیده‌اند. مسیرهای یاد شده نیز همانند این مارها به دور ستون فقرات و مسیر مرکزی «سوشومنا» پیچیده‌اند 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 این دو 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 می‌کشید را روی آن یادداشت کنید به این صورت که پس از چند نفس عادی، یکی از سوراخ‌های بینی را می‌گیرید و با سوراخ دیگر نفس می‌کشید و سپس این کار را با سوراخ دیگر امتحان می‌کنید. یکی از دو سوراخ به شما حسی شبیه نفس کشیدن عادی با باز بودن هر دو سوراخ را می‌دهد که این همان سوراخی است که مشغول تنفس با آن هستید و آنرا یادداشت می‌کنید.

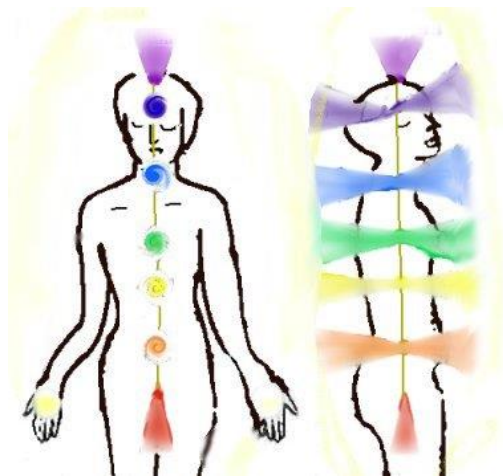
پس بر روی کاغذ ساعت، راست یا چپ بودن را و درکنار آن حستان را به این صورت که حوصله انجام چچور کارهایی دارید می‌نویسید و دوباره هر نیم ساعت تا حداقل ۸-۷ ساعت این کار را ادامه دهید. بر خلاف تصور برخی، این موضوع که در هر لحظه با یک سوراخ بینی نفس می‌کشیم طبیعت بدن است و ارتباطی با انحراف و گرفتگی بیمه ندارد.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

توجه: برای این آزمایش حتما روش فوق را به کار ببرید و سعی نکنید بدون گرفتن سوراخ‌ها حدس بزنید از کدام نفس می‌کشید.

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 می‌یاد. یکی از اساتید می‌گفت «چرخ» فارسی هم درستش «چخر» است و در حقیقت الان به اشتباه تلفظ می‌شه هرچند که من طرفدار درستی اونچه که تلفظ می‌شه هستم) و یه واژه سانسکریتیه که همون معنی رو می‌ده دلیلش 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 می‌چرخند 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 کیف مانندشان که مانند شکل، در چاکرای قرمز رنگ اول تنها به سمت پایین، چاکرای بنفش هفتم فقط به سمت بالا و در بقیه چاکراها، هم به سمت پشت و هم جلو باز شده‌اند نشان می‌دهد.

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 می‌شه به نوعی مطالبیه که بیشترین تفاهم در مورد اون‌ها هست و وارد جزئیاتی که برای منظور ما غیر کاربردی است نخواهیم شد. دوستانه علاقمند می‌توانند به کتاب‌های تخصصی مربوط به‌هاله 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 فعلا در مورد چاکراها لازمه بدونین همش در عکس‌های رنگی که تا اینجا دیدید آورده شده. یعنی کافیه اونارو به صورت کیف‌هایی یا بهتر بگویم گل‌های نیلوفر آبی باز شده با رنگ‌هایی که نقاشی شده‌اند تصور کنید که با کمی دقت زیر دستتون در فاصله‌ای 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 اینها بحث کرد و در ادامه چنین کرده‌ایم و همان‌طور که گفته شد در این زمینه کتاب‌های مناسبی نیز در بازار موجود است اما نکته مهم اینجاست که بدانیم سیستم ریکی به هیچ‌عنوان بر مبنای چاکراها پایه‌ریزی نشده است و در واقع باید دانست که چاکراها صرفاً بخشی از کالبد انرژی ما هستند.

در دیدگاه چینی و ژاپنی، مهم‌تر از چاکراها، مسیرهای انرژی هستند. شاید از طب سنتی چین Traditional Chinese Medicine (TCM) به ویژه طب سوزنی (Acupuncture) و یا طب فشاری (Acupressure) شنیده باشید و بدانید که این سیستم‌ها بر مبنای نقاطی بر روی مسیرهای انرژی هستند که این مسیرها در هند «نادی» و در چین «مِردین» نامیده می‌شوند. به محل‌های تقاطع این مسیرهای انرژی که همانند رگ‌ها و اعصاب در بدن ما و نیز در هاله ما پراکنده‌اند چاکرا گفته می‌شود که بر حسب تعداد و بزرگی مسیرهای انرژی که در آن نقطه تقاطع کرده‌اند چاکرا را کوچک، متوسط یا بزرگ می‌نامیم. 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 داده‌اند. 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 می‌شود) ۴-بیجا مانترا (ذکر مخصوص هر چاکرا که از آن برای بیداری و تنظیم چاکرا استفاده می‌گردد، و چون این اصوات پایه اذکار دیگر هستند به آن‌ها «بیجامانترا» یا «بذرهای اذکار» گفته می‌شود.) ۵-سنبل حیوان ۶- رمز الوهیت.

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

در ادامه به معرفی مختصر چاکراهای بزرگ می‌پردازیم و صفات اصلی چاکراها را در جدولی به صورت خلاصه و سپس در توضیحات متن مرور می‌کنیم، همانطور که گفته شد ما قسمت‌هایی را که مورد توافق اکثر اساتید است نقل می‌کنیم 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	گلبرگ	بن ذکر	رنگ	محل و عملکرد
اول	ریشه مولادهارا Muladhara	فوق کلیوی (آدرنال)	خاک	۴	لام Lam	قرمز	<p>انتهای پایین ستون فقرات- (بین ریشه آلت تناسلی و مقعد در آقایان و در دهانه رحم در خانمها) محل ورود پیرانا (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	شبه 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>

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



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 میاندوراه (بین ریشه آلت تناسلی و مقعد) در مرد و در دهانه رحم در زن می‌باشد. رنگ آن قرمز است. سنبل آن نیلوفری با چهار گلبرگ می‌باشد. عنصر آن خاک است لذا بر مواد جامد بدن، دندان‌ها، ناخن‌ها و استخوان‌ها حاکمیت دارد. بیجامانترای آن «لام» می‌باشد. 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 می‌دانند، تعدادی دیگر چاکرای اول را در ارتباط با غدد جنسی مرد و چاکرای دوم را در ارتباط با غدد جنسی زن فرض می‌کنند.) 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 می‌باشد. عنصر آن آب است کسانی که به راحتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند دارای چاکرای خاجی موزون هستند، این موزونی به آن‌ها سیالیت لازم را

می‌دهد 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 می‌باشد. حس چشایی نیز با چاکرای خاجی مرتبط است.

### چاکرای سوم (شبکه خورشیدی یا منی پورا)

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

### 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 می‌باشد. 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» می‌باشد. 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 می‌باشد. این چاکرا بر غده تیروئید، برنش‌ها، تارهای صوتی، و ریه‌ها حاکم است. بیجامانترای آن «هام» می‌باشد 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 غده‌ای است که بسیاری دیگر از غدد درون ریز بدن تحت فرمان آن قرار دارند. در افرادی که از لحاظ شهودی آگاه هستند این چاکرا با

پرتوهای نیلی که به چندین لایه هاله نفوذ می‌کند گسترش می‌یابد. بیجامانترای آن «أم» است.

### چاکرای هفتم ( تاج یا ساها سرارا)

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

سمبل آن نیلوفری با هزار گلبرگ می‌باشد. 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) می‌رسد، چاکرای تاجی با پرتو و درخشش بنفش، سفید یا طلایی پیرامون سر پر تو افکنی می‌کند. هاله تابان دور سر قدیسان بدین معنا می‌باشد.

### بیانی ساده‌تر از چاکرا که در دهنتان بماند:

بعد از خوندن توضیحات مفصل قبل، برای اینکه چاکراها بهتر در ذهن شما بمانند در نظر بگیرین که ما آدما در حالت طبیعی از چاکرای اول (ریشه) شروع می‌کنیم و حدودا هر هفت

سال یکبار، یک چاکرا بالا می‌آییم. 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 نمی‌دانند اما در هفت سال دوم که به چاکرای دوم رسیدیم یعنی از ۷ تا ۱۴ سالگی مفهوم خوب و بد شناخته می‌شود و آموزش و قضاوت معنی پیدا می‌کند. همچنین در این دوره بلوغ جنسی رخ می‌دهد. از ۱۴ تا ۲۱ سالگی که زمان چاکرای سوم می‌شه، رقابت و بلوغ عاطفی و استقلال طلبی رو داریم که فرد بدون توجه به دیگران به دنبال فراهم کردن نیازها و قدرت خودش.

از ۲۱ تا ۲۸ سالگی به چاکرای قلب میرسیدیم که حالا عشق به دیگران هم هست به این مفهوم که دیگران فقط برای من خواسته نمی‌شن و من خواهان رشد همه و موفقیت همه هستم و این چرخه به همین صورت طی می‌شه 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 نمی‌کنن. مثلا 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 موندن باشه... بحث رو همینجا نگه می‌دارم 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 جامعه‌ای تشکیل نداده همه وقتش صرف خوراک و جای امن و نیازهای اولیه زندگیشه یا به بیان خودمون در دوره چاکرای اول زندگی می‌کنه. پس از شکل‌گیری قبایل و اجتماعات، خوبی و بدی و قانون‌های بدون چون و چرابی شکل می‌گیره و انسان دوره چاکرای دوم رو می‌گذرونه.

در زمان چاکرای سومه که رقابت‌ها به جنگ‌ها رسیده و هر فردی برای خودش و هر قبیله‌ای 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 دوره‌ای که توی اون مناسبت‌ها به صورت برنده-برنده شکل می‌گیره 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 می‌خوان. میشه

پیش‌بینی کرد که هزاره‌های بعدی هم احتمالا ادامه مسیر چاکراها باشد.

یک نکته مهم اینه که دوره‌های بین دو چاکرا یا دوره‌های گذار (مثل وضع فعلی ما در گذار از ۳ به ۴) معمولا دوره‌هایی پر از تنش و اضطرابند. در این زمان همه متوجه شدن که دوره چاکرای قلب رو می‌خوان و حرف‌ها و نوشته‌ها وارد این عصر شدن اما هنوز رفتارها در دوره قبل هستند. به اصطلاح ایجاب شرایط و فریب‌های حاکی از محدودیت و عدم ایمان به اینکه می‌توان جهانی با فراوانی و عشق برای همه داشت، خیلی از افراد رو در چاکرای سوم نگه می‌داره که این رفتارها به صورت آگاهانه یا نا آگاهانه برای عموم مردم عذاب وجدان و تنش بیشتری به همراه دارن. استفاده از ریکی 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 مید آن‌ها یی تصور کنیم که مسیرهای انرژی خیاب آن‌ها ی منتهی به آن مید آن‌ها 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 می‌رن و صرفاً روی باز کردن یا تقویت شدید آن‌ها فوکوس می‌کنن 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 روشن‌بین خیلی به هم نزدیکن از این نظر که هر دو چیزایی رو می‌بینن یا می‌شنون که بقیه نمی‌بینن یا نمی‌شنون اما یکیشون آمادگی این رو کسب کرده بوده و یکی دیگه نه. البته ریکی 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 می‌شه و مدیتیشن‌هایی مانند مدیتیشن رنگین کمان مفید و بدون ضرر می‌باشند.



## ریکی دادن به خود

اگه کتاب رو بعد از دریافت همسویی مطالعه می‌کنین مهم‌ترین کاری که بهتره از همین الان (در غیر این صورت فقط از بعد از همسویی) آغاز کنین، انرژی دادن به خودتونه. شما با ریکی دادن به خودتون نه تنها فرصتی برای شفای خودتون و جذب موهبت و شادمانی برای خودتون فراهم می‌کنین، 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 می‌کنید. چه کاری جذاب‌تر از دریافت ریکی، آن هم از خودمان؟

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

برای ریکی دادن هیچ مراسم خاصی لازم نیست و فقط نیت کافیه. یعنی کافیه با این قصد که به پاتون ریکی بدین دستتون رو روی پاتون بذارین و همین کاملاً کافی خواهد بود اما اگر احساس کردین کمکتون می‌کنه، می‌تونین قبل از انرژی دادن بگید «ریکی» (یا اونرو در ذهنتون بگید). بعضی اساتید توصیه می‌کنن قبل از هر بار ریکی دادن لحظه‌ای به اساتید بزرگ ریکی

مثل استاد اوسویی و بعد استاد خودتون فکر کنید و از اون‌ها سپاسگزاری کنید. به نظر من سپاسگزاری از خدا کاملا می‌تونه 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 می‌تونید جلسه ریکی دادن به خودتون رو به هر صورتی که تمایل دارین و احساس بهتری بهتون می‌ده برگزار کنین.

میتونین در هنگام انرژی دادن به خود موزیک بی‌کلام مورد علاقه‌تان در آن لحظه را گوش کنید؛ اما توجه داشته باشید که هر موسیقی تاثیرات خاص خود را روی انرژی شما دارد، پس بهتر است به موسیقی خاصی عادت نکنید و واقعا در لحظه به حس خود گوش کنید و بر این مبنا موسیقی را انتخاب کنید. در هنگام ریکی دادن نیاز به هیچ موسیقی نیست اما در کانال تلگرام به آدرس @IranReiki می‌تونید تعدادی موسیقی مورد تایید انجمن اساتید ایران ریکی را مشاهده و به رایگان استفاده کنید.

در صورت تمایل یک یا دو 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 می‌تواند گزینه مناسبی باشد. در صورت تمایل می‌تونید از عود هم استفاده کنید.

اگرچه ریکی خودش جدای از اینکه شما دستتون رو کجا قرار می‌دین می‌تونه به هر جا جریان پیدا کنه ولی در یک ماه اول

سعی کنید حتی الامکان به طور کامل به همه جای بدنتون ریکی بدین چون ممکنه گرفتگی‌ها و نیازهایی در بدنتون باشه و نقاطی، به توجه به منطقه خودتون نیاز داشته باشن و علاوه بر اون ریکی دادن کامل باعث افزایش انرژی‌تون می‌شه.

شما در هر زمانی و هر مکانی می‌تونین به خودتون ریکی بدین. مثلا ممکنه در حالی که در اتوبوس نشستید و دستتون رو روی پاتون گذاشتین بخواین که ریکی از دستتون جریان پیدا کنه و به همین سادگی به خودتون ریکی بدین پس علاوه بر روزانه یکبار ریکی دادن کامل، می‌تونین از هر فرصتی برای کمی ریکی دادن استفاده کنید. توصیه می‌کنم ریکی 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 ادامه این بخش انجام دهید.

برخی می‌پرسند که بهترین زمان انجام تمرین انرژی دادن هر روزه چه زمانیه... بهترین زمان‌ها برای انرژی دادن به خودتون صبح زود، حدود زمان اذان‌ها یا شب قبل از خوابه ولی ریکی در هر موقعی از روز کاملا مناسبه و اصلا فرقی نمیکنه در چه زمانی انجامش بدید. نیازی هم نیست که حتما هر روز دقیقا در زمان مشخصی انجامش بدید. شما باید در بیست و یک روز آینده (بعد از همسویی) حداقل روزی یک بار به طور کامل و مطابق اونچه در صفحات بعدی گفته شده به خودتون انرژی بدین.

در مورد خودتون بر خلاف ریکی دادن به دیگران توصیه می‌شه که معمولا دست‌ها رو به بدن بچسبانید اما در این مورد هم کاملا آزاد هستید که دست را بچسبانید یا دست‌ها رو در فاصله حدود چهار تا هشت سانتیمتری بدن نگه دارید. وقتی دست رو کمی فاصله می‌دهید انرژی رو بهتر حس می‌کنید در نتیجه من توصیه می‌کنم هنگام انرژی دادن، حدودا در طول 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 در صفحات شرح داده میشه را حتما باید 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. در ویرایش دوازدهم، تصاویر هم به توضیحات اضافه شده است که کار شما را بسیار ساده‌تر می‌کند. همچنین در کانال تلگرام ایران ریکی به آدرس @IranReiki روی تلگرام می‌توانید فایل صوتی با صدای من را پیدا کنید که قدم به قدم شما را در مراحل ریکی دادن به خود راهنمایی می‌کنم.

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)

- تلفن رو قطع کنید و موبایل رو هم خاموش کنید.
- لباس راحتی بپوشید و حتی الامکان هیچگونه ساعت یا زینت آلات فلزی به خود نداشته باشید.
- راحت و آرام بنشینید و دست‌ها را روی پاهایتان قرار دهید. اگر روی صندلی مینشینید بهتره صندلی انتخاب کنید که بتونید کف پا رو روی زمین قرار بدین. اگر روی زمین می‌نشینید اتصالاتون با زمین خودبه‌خود برقراره.
- در هنگام دم تصور کنید انرژی ریکی از بالای سرتان وارد شما می‌شود و در امتداد ستون فقرات تا کمی بالاتر از ناف پایین می‌رود.

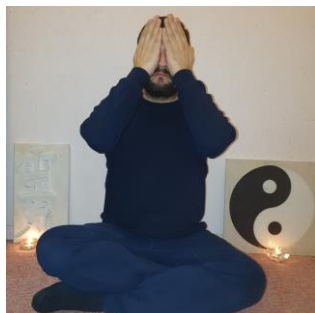
مراحل بالا کمک می‌کنند عوامل حواس‌پرتی به حداقل کاهش یابد اما اگر مجبور شدید ذقایی برای پاسخگویی به فردی یا هر دلیلی از جای خود بلند شوید یا صحبت کنید، چنانچه زمان این وقفه کوتاه باشد، می‌توانید مراحل را از همانجا ادامه دهید در غیر اینصورت بهتر است از اول شروع کنید.

مراحل صفحه بعد اختیاری هستند و تنها در دو-سه روز اول و برای افزایش آمادگی ذهنی به آن نیاز دارید:

- در هنگام بازدم تصور کنید انرژی از همانجا تا بالای ستون فقرات به بالا برمی‌گردد و بعد از مسیر شانه‌ها عبور می‌کند و از بازوها و ساعدها می‌گذرد 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 ریکی را با خود تکرار کنید.

بخش دوم: انرژی دادن از طریق دست‌ها به این صورت که دست‌ها را با قصد ریکی دادن بر روی نقاط مختلف بدن می‌گذاریم که این کار از روی لباس قابل انجام است. همانطور که در صفحات گذشته گفته شد، به هر نقطه حدوداً ۳ تا ۵ دقیقه با دستان چسبیده و ۳ تا ۵ دقیقه هم با کمی فاصله ریکی می‌دهیم.

گذاشتن دو دست روی چشم‌های بسته



گذاشتن دو دست روی طرفین پیشانی (گیجگاه‌ها)



گذاشتن یک دست روی پیشانی و یک دست پشت سر



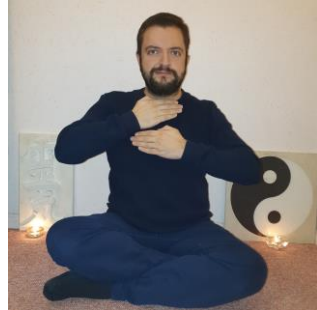
گذاشتن دست‌ها بر روی گوش‌ها



گذاشتن دست‌ها روی طرفین گردن  
(ترتیب و جای دست‌ها تفاوتی  
ندارد و در میانه انرژی دادن نیز  
می‌توان آن‌ها را جابه‌جا کرد)



گذاشتن یک دست جلوی گردن و  
دست دیگر زیر آن



حالا در ادامه حالت بالا، دستان خود  
را پایین‌تر بیاورید. پس از چند  
دقیقه این کار را دوباره انجام دهید  
و ریکی دهید. هر بار دست‌ها  
پایین‌تر می‌آیند.



اختیاری: می‌توانید با گذاشتن  
دست‌ها در امتداد هم به جای زیر  
هم، توجه بیشتری به سینه‌ها،  
دنده‌ها و اعضای داخلی بدن داشته  
باشید.





این کار را آنقدر انجام دهید تا دست پایینی از کمر پایین‌تر رود و به داخل کشاله ران برسد.



دست‌ها رو روی دو ران پا قرار دهید.



دست‌ها را روی زانوها قرار دهید.



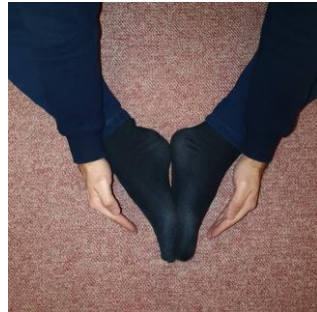
دست‌ها را روی ساق پا قرار دهید.



برای هر پا، یک دست را روی پا و دست دیگر را روی کف پا قرار دهید. پس از پایان ریکی دادن با دست چسبیده و با فاصله به یک پا، سراغ پای بعدی بروید.



کف پاها را به هم بچسبانید، هر دست روی یکی از پاها و به روی پاها انرژی دهید.



حالا با دو دست به پشت شانه‌ها انرژی دهید.



به هر صورت که برایتان راحت‌تر است و تا جایی که دست راحت و بدون فشار می‌آید به پشت خود انرژی بدهید.



دست راست پشت پهلوی راست و  
دست چپ پشت پهلوی چپ



دست‌ها روی پهلوها



دست‌ها پشت کمر



دست‌ها پشت باسن



روی هر کدوم از حالت‌های فوق می‌تونید 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 حداقل دو یا سه دقیقه، از فاصله حدودا ۵ تا ۱۰ سانتیمتری انرژی بدهید. در مورد مدت توقف پیرو احساساتون باشین و همینطور اگر خواستین نقطه جدیدی را به نقاط فوق اضافه کنید پیرو حس خودتون باشید و این کار رو انجام بدین.

اگر نقطه‌ای 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 ۲۱روز، 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 می‌کند اما عجله نکنید، حس کردن انرژی مهم نیست، انجام دقیق و کامل تمرین‌ها مهم است!

## درباره همسویی و دریافت آن

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

همسویی چه حضوری و چه غیرحضوری نباید مراسم عجیب و غریبی باشد یا شامل مراحل باشد که شما با آن‌ها راحت نباشید. برای همسویی 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 همسویی روندی آرامش بخش و دوست داشتنی است که ممکن است در حین آن شما حسی از انرژی، گرما یا گزگز داشته باشید.

کلمه همسویی که به عنوان معادل فارسی Attunement به کار 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 استادان متصل نمی‌شوید بلکه به منبع بی‌نهایت ریکی متصل می‌شوید و استاد فقط یک واسطه در زمان ارائه همسویی است بطوریکه پس از پایان همسویی شما بیواسطه به ریکی متصل هستید.

پس از همسویی 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 ازش استفاده نکنید اما مطمئن باشید که هر موقع دوباره به سراغش بیاید اون همونجا منتظر تونه حتی اگه چند سالی ازش استفاده نکرده باشید به صرف اینکه قصد کنید از اون استفاده کنید 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 مسئولیت رو می‌پذیریم 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 می‌تونه به صورت همزمان باشه یا اول فرستاده بشه و بعدا دریافت بشه. من شخصا از روش نخست برای همسویی از راه دور استفاده می‌کنم یعنی زمان دقیق رو از قبل هماهنگ می‌کنم 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 فیلترشکن استفاده کنید.

بعضی از دوستان در این مورد سوال می‌کنند که آیا همسویی از راه دور قوی‌تر یا ضعیف‌تر از همسویی عادی است؟ اینکه بگویم 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 نمی‌شه بلکه دریافت می‌شه، اگرچه ممکنه تجربیات افراد در حین همسویی تفاوت بکنه و اون رو به شکل‌های مختلف حس کنن یا اصلا حس نکنند اما استاد نقش بسیار جزئی در همسویی داره و این خود ریکی است که در همسویی نقش داره و اونیه که مقدار انرژی که برای همسوی شما لازمه و نوع و شکل اونرو تشخیص می‌ده و انتخاب می‌کن؛ در نتیجه واقعا 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 مرحله‌های 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 استادتان عبور نمی‌کند بلکه مستقیما 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 واقعا 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 ۳ 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 پیش‌نیاز 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 کرده‌اید 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 داشته‌اید ولی آنرا فراموش یا سرکوب کرده بودید به سراغتان آمد، به آنهم ریکی بدهید تا این بار به جای سرکوب، با شفا شما را ترک کند. ممکن است برخی احساس‌ها یا دردهای



فروخته به سطح بیایند و دوست داشته باشید گریه کنید یا بیشتر بخوابید یا... همه این حس‌ها رو تجربه کنید و خلاصه‌ای کلی از آن‌ها را یادداشت کنید اما به آن‌ها نچسبید. از آنجایی که معمولا بازگشت درد حتی یک روز هم طول نمی‌کشد و فقط به سطح بدن می‌آید 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 ساده‌ای توصیه می‌شود که به شکل زیر است:

- تلفن رو قطع کنید و موبایل رو هم خاموش کنید.
- لباس راحتی بپوشید که در هیچ نقطه‌ای 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 قبل‌زا 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 می‌شود و تا بی‌نهایت ادامه پیدا می‌کند تا به هر کسی و هر چیزی که به آن نیاز دارد برسد. انگار شما منبع نوری هستید که ریکی از شما، همان‌طور که نور از لامپ، به اطراف تابانده می‌شود و تا بی‌نهایت جلو می‌رود.
- روند بالا را بین ۱۰ دقیقه تا حداکثر نیم ساعت ادامه دهید.
- در پایان چند لحظه‌ای (چند ثانیه تا چند دقیقه) آرام بنشینید. می‌توانید 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 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 بدهید، قبل از آن پیشنهاد می‌شود 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 بزنیم لذا انرژی دادن فقط با فاصله انجام می‌شود.
- به کسی که می‌خواهین 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 می‌گیره 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 ریکی هم می‌توانید انجام دهید.

## تکنیک Jakikiri Joka-ho:

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



روش: انگشتان را به هم می‌چسبانیم و کف دست را صاف و کشیده نگه می‌داریم. دست را با حالتی انگار که هوا را می‌برید 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، میله‌ای که عمود بر سطح جسم رو به بالا قرار دارد را می‌شکنید. دقت کنید که دست نباید آزادانه حرکت کند و از جسم رد شود بلکه حتماً باید توقف ناگهانی داشته باشد.

بهتر است اما اجباری نیست که در طی این حرکت نفس خود را حبس کنید و بر روی نقطه Lower Dantian (حدوداً به اندازه ۵ سانتیمتر پایین‌تر از ناف) خود تمرکز کنید.

پس از انجام حرکت قطع کاراته‌ای، حدوداً ۳ تا ۵ دقیقه نیز شیء مورد نظر را با ریکی شارژ کنید.

استفاده از این تکنیک پاکسازی (و یا تکنیک مشابهی که در ریکی ۲ با سمبل اول داریم) روی اشیاء دست دومی که می‌گیرید و همچنین به طور دوره‌ای بر روی وسایل شخصی که همراه شما هستند مانند انگشتر و ساعت و گردنبند توصیه می‌شود. کریستال‌های درون این زیورآلات، حافظه‌ای دارند که از نوع انرژی و حسی که زیاد در معرض آن قرار می‌گیرند پر می‌شود؛ پس اگر زیورآلاتی را مداوم در لحظات خوشی استفاده کنید، استفاده از آن در حالت خنثی می‌تواند یادآور آن حس خوش باشد و بالعکس. با این پاکسازی در واقع ابتدا همه آنچه در کریستال ذخیره شده را حذف می‌کنید و سپس شیء را با ریکی شارژ می‌کنید.

## تکنیک حمام خشک

در مرحله Kenyoku-ho از مدیتیشن Hatsurei ho در ریکی ۲، با تکنیک حمام خشک آشنا می‌شویم. این تکنیک همانند وضویی که در اسلام می‌شناسیم 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 می‌شود. مراحل این تکنیک که در ریکی ۱ هم برای شما قابل استفاده است را با هم مرور می‌کنیم:

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 می‌گیرد. 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.

ویدیوی انجام این تکنیک را می‌توانید روی اینستاگرام IranReiki یا از طریق این آدرس مستقیم مشاهده کنید:

<https://www.instagram.com/p/CDbWrNbAlUx/>

## سمبل‌های ریکی

سمبل‌های زیبای ریکی علاوه بر کمک به شما در متمرکز کردن انرژی یا انتخاب فرکانس خاصی از اون کمک می‌کنن تا بتونین از انرژی ریکی برای کاربردهایی مثل کمک به شفای مسائل ذهنی و عاطفی یا بیماری‌هایی که ریشه ذهنی - عاطفی دارند، ارسال انرژی از راه دور یا به زمانی دیگر یا تقویت اون استفاده کنین و همچنین اعتماد به نفس بیشتری برای کار با انرژی‌های ریکی ۲ و ۳ به شما می‌دن اما اجازه بدین یادآوری کنم که در شروع ریکی، سمبلی وجود نداشت و همان‌طور که در قسمت «آموزش ریکی به روش دکتر اوسویی» خوانده‌اید، ورود به ریکی ۲ و یادگیری آن مستلزم هفته‌ها حضور و تمرین در محیط شفاگری بوده و افراد فرصت کافی برای درک و تجربه انرژی‌ها را داشتند، لذا تنها مدتی بعد بود که نیاز به سمبل‌ها احساس شد و بعد از آن هم تا مدت‌ها، تنها در موارد خاص و برای افرادی که زمان و تلاش بیشتری برای یادگیری نیاز داشتند، از سمبل‌ها استفاده می‌شد.

پس در واقع، سمبل‌ها ابزارهایی هستن برای کمک به نوآموزان تا انرژی را هدایت کنن و وقتی که شما با ریکی راحت و صمیمی شدید دیگه ازشون استفاده چندانی ندارین، درست مثل چرخ‌های کمکی یه دوچرخه که اگه نباشن اوایل کار یاد گرفتن دوچرخه سواری واسه خیلی‌ها 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 هم هستند لذا جدای از دیدگاه و شناختی که دارید، به قداست سمبل‌ها توجه کنید و رعایت حال سایرین را هم 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 معمولا اجازه همراه بردن کاغذ سمبل‌ها را نمی‌دادند و صرفا راه حفظ کردن سمبل‌ها در کلاس ریکی را پیش روی شاگردانشان قرار می‌دادند، امروزه چند ورژن مختلف از سمبل‌ها وجود دارد که معمولا تفاوت‌های بسیار 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، سمبل‌های ریکی برای شما تاثیر و کارایی هم ندارند پس در ریکی ۲ با آن‌ها بیشتر آشنا خواهید شد.

## پاسخ به چند سؤال متداول

❖ آیا درسته که نمی‌شه ریکی رو در حالی که جسم فلزی (گردنبند، ساعت،...) روی بدن داریم انجام داد یا گرفت؟

موضوع نشدن نیست، در هر حالتی امکان ریکی هست و اجسام فلزی هم در اصل ریکی اشکالی ایجاد نمی‌کنند و شما حتی با داشتن پلاتین در بدن هم می‌توانید ریکی بدهید یا بگیرید؛ اما بهتره به افرادی که از شما انرژی می‌گیرند توصیه کنید که اجسام فلزی را قبل از گرفتن انرژی از خود دور کنند و در مورد خودتون به حسنتون عمل کنین. من اغلب توصیه می‌کنم هنگام دریافت همسویی و حضور در حلقه ریکی تا حد امکان زیورآلات فلزی را کاهش بدین. با توجه به تاثیر کوچکی که اجسام فلزی روی میدان‌های انرژی دارند، امکان تغییر رنگ اجسام فلزی یا ایجاد حس بد در اطرافشون هست.

❖ یکی از دوستانم می‌گفت که من حتما باید در ازای ریکی دادن چیزی بگیرم، واقعا 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 می‌کردند؟ هیچ استاد بزرگ و شفاگر بزرگ تاریخ رو به یاد می‌یارید که قبل از درمان گفته باشه

من تا به چیزی نگیرم کمکت نمی‌کنم؟ این ماجرای تبادل انرژی و گرفتن چیزی در ازای ریکی در غرب به ریکی اضافه شده (احتمالا توسط خود خانم تاکاتا) ولی جزئی از روح ریکی نیست. شما می‌تونید پول بگیرید، می‌تونید مجانی ریکی بدید و هیچ تفاوتی نداره. افرادی که ریکی رو مجانی می‌دن اساتید یا شفاگران ضعیف‌تری نیستند بلکه فقط ترجیح می‌دهند که این هدیه رو به رایگان به خواستارانش برسونن.

استاد هایشی هم فقرا رو به رایگان درمان می‌کرد. پس اگر کسی استطاعات مالی نداشت یا مثلا مادر بزرگتان که تا به حال بابت غذاهایش از شما پولی نگرفته مطمئن باشید که می‌توان به رایگان به او ریکی داد و آنطور که راحتید عمل کنید اما لطفا حتی در صورتی که تصمیم گرفتین رایگان کار کنین، اگر کسی اصرار داشت هدیه‌ای 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 اون تصمیم بگیرین که وقتشه متحول بشن و

کمک هم می‌خوان! ریکی رو می‌تونین به افرادی که احساس می‌کنین به اون نیاز دارن معرفی کنین اما اگه نخواستنش، اصرار نکنین. این باور که ما خیر و صلاح دیگران رو از خودشون بهتر تشخیص می‌دهیم و به خلاف میلشان به آن سمت هدایتشان می‌کنیم، نوعی خودخواهی و ستم است نه دیگرخواهی. حتی خود خدا هم چنین نمی‌کند!

❖ آیا سبک ریکی «-----» (جای خالی را به دلخواه پر کنین!) از ریکی که من یاد گرفتم قوی‌تره؟ آخه شنیدم سمبل‌هاش بیشتره یا...

اینکه شما چه سبک‌هایی رو یاد بگیریید 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 می‌کردن 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 آزاده و شرایط تجاری کمتری داره. اینو هم همیشه در ذهن داشته باشید که سمبل‌های بیشتر به هیچ وجه به معنی قوی‌تر بودن یا بهتر بودن سبک‌ها نیستند و همچنین سعی کنید اول مرحله استادی رو در اوسویی ریکی بگیریید و بعد به دنبال سبک‌های دیگه برین.

من به عنوان کسی که استاد سبک‌های مختلفی به شما توصیه می‌کنم 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 چیزی از تجربه و حس هر کدام یادتون نمونه.

❖ به چیا می‌شه ریکی داد؟

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

❖ راست می‌گن به گذشته هم می‌شه ریکی داد؟ اونوقت چی می‌شه؟

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 می‌تونه پرکاربرد باشه. تا قبل از ریکی ۲ فقط می‌تونید از راه نزدیک و به زمان اکنون ریکی ارسال کنید اما در ریکی ۲ هم امکان ریکی از راه دور و هم ریکی به گذشته و آینده را خواهید داشت که آن زمان درباره‌اش بیشتر صحبت خواهیم کرد.

❖ کیا می‌تونن ریکی یاد بگیرن یا به درجه استادی ریکی برسند؟

همه! هر کسی در هر سنی با هر مشخصات فیزیکی می‌تونه با ریکی همسو بشه و آموزش تئوری اون هم بیشتر از چند ساعت طول نمی‌کشه. واقعیت اینه که خیلی‌ها حیوانات خانگی رو هم با ریکی همسو کرده‌اند و یا در حالی که اون‌ها رو در آغوش داشتند همسو شده‌اند و تجربیات جالبی وجود داره اما من میتونم در این حد بگم که همه انسان‌ها اگه بخوان و آماده انجام تمرین‌های ۲۱روزه باشن، می‌تونن با ریکی همسو بشن.

همسویی با ریکی بیشتر مثل به یاد آوردن یک چیزه تا ایجاد اون. در همسویی کسی شما رو کانال نمی‌کنه، حتی کانالی که هست بسته نیست که نیاز به باز کردن داشته باشه، انگار که یادتون می‌ندازه که اینجا یه کانال بازی هست و در استفاده اولیه از اون کمکتون می‌کنه! 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 او اطمینان یا سرسپردگی نداشته باشید!



پس از مطالعه کامل کتاب، برای درخواست همسویی مرحله اول می‌توانید به سایت پرشین ریکی به آدرس <http://www.PersianReiki.com> یا در صورت خطا در آدرس فوق به <http://www.PersianReiki.ir> مراجعه فرمایید و با کمی دقت لینک ثبت نام ریکی را پیدا کنید. کمتر از یک هفته پس از ارسال، پاسخ خود را که شامل تاریخ و ساعت پیشنهادی همسویی می‌باشد دریافت می‌کنید.

تالیف: احسان ریاضی اصفهانی

تمام حقوق این کتاب برای نگارنده آن محفوظ است

یادداشت

ضمیمه ۱: تمرین‌هایی برای آشنایی با حس کردن و دیدن انرژی

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

تمرین دیدن انرژی:

ترجیحا بعد از دوش گرفتن، در جای نسبتا تاریکی که در آن هیچ منبع نور خیره‌کننده‌ای 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 حدودا 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. احتمالا 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.

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.

معمولا 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. حتما 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 کاملا تاریک یا کاملا روشن قرار بگیرند و به طور ملایم روی شکل صورتشان تمرکز کنید، چشمان خود را از تمرکز خارج کنید و به اطراف سر و شانه‌هایشان بنگرید. اگر این تمرین را در کوهستان انجام دهید طوری که فرد پشت به آسمان باشد راحت‌تر خواهید بود. همچنین ممکن است قبلا 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 می‌دهند 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 گرفته‌اید 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 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. حتما نتایج حس‌هایتان 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 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. حتما نتایج حس‌هایتان 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 کاملا اصولی و به آن شکلی که از بچگی یاد گرفته‌اید و با رعایت تمام مراسم آن انجام دهید) به حس‌هایی که در حین نماز داشتید توجه کنید و حتما هر بار نتایج حس‌هایتان را (حتی اگر به این نتیجه رسیدید که هیچ چیزی حس نشد) یادداشت کنید.

## ضمیمه ۲: برخی از مدارک من

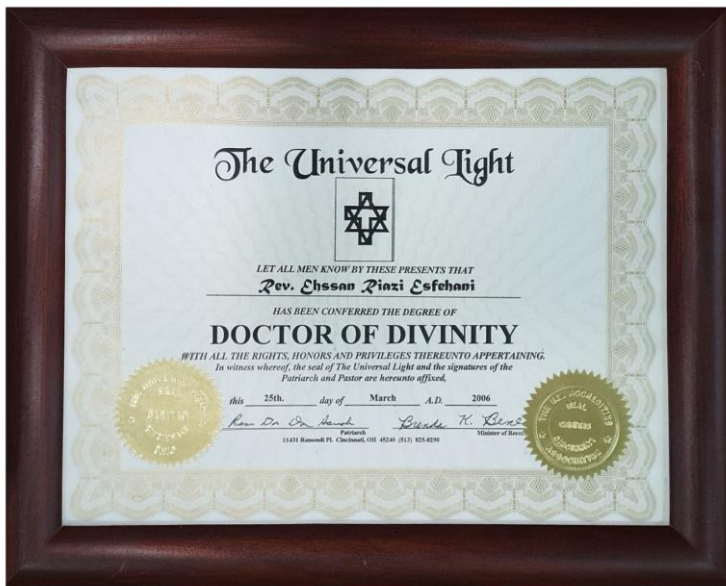
در صفحات بعد، تعدادی از مدارک و گواهی‌های مرتبط با ریکی نگارنده را مشاهده می‌نمایید. اغلب ما هنوز فکر می‌کنیم که تعداد و نوع مدرک‌های یک فرد، عامل تعیین کننده اصلی برای انتخاب توجه و شنیدن حرف‌های اوست پس اگر این مدارک به ذهن شما آرامش میده، هیچ اشکالی نداره اما میخوام تاکید کنم که صرفاً مدارک یک فرد هیچ وقت نمیتونه تعیین کننده درستی صحبت‌ها و یکپارچگی شخصیت او باشه.

بخصوص این روزها صفحات زیادی روی اینستاگرام و سایر شبکه‌های اجتماعی توسط کسانی که راست یا دروغ، ادعای مدارک بین‌المللی دارند متاسفانه درحال آموزش ترس‌ها یا نظرات شخصی خود به عنوان مطالب قطعی هستند. پس ازتون میخوام که به خود حرف‌ها توجه کنین و نه به مدارک آدم‌ها. دو راه اصلی برای سنجش اعتبار حرف‌های یک استاد هست: اولی جستجو به زبان انگلیسی و خواندن هم نظرات موافق و هم نظرات مخالف و دومی توجه به حس درونی و شهودی خود شما. همیشه به یاد داشته باشید که مسیر عرفان، مسیر عشق و خرمی است و نه ترس و دفاع.

















### ضمیمه ۳: تجربیات زمان همسویی

همونطور که تا اینجا گفتیم با اینکه همه همسویی را به طور کامل دریافت می‌کنند، تجربیات افراد در هنگام همسویی با ریکی بسیار متفاوت است و از تقریبا 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 می‌باشد.

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 می‌شود تا هر بار بهتر از بار قبل باشیم.

## الف- تجربه‌هایی از 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 می‌شد و هم مباحث تئوری بر خلاف بعضی کلاس‌ها، خیلی واضح و قابل فهم بود. گاهی کمی خسته‌کننده می‌شد و نشستن‌های زیاد روی زمین کمی اذیت می‌کرد. به نظر من توضیحات مربوط به مدیتیشن داینامیک کمی کم بود و اگر درباره نتایج و علت‌های آن بیشتر توضیح داده می‌شد بهتر بود و البته در جمع کمی سخت بود که خودمان را رها کنیم، و از شما هم تشکر می‌کنم.

---

به هنگام دریافت انرژی پس از بستن دستانم، یک میدان انرژی زیادی میان دستانم احساس کردم و انگستانم ابتدا می‌لرزید به تدریج آرام شدند. حضور خدا را عمیقا احساس می‌کردم 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 می‌رسید اما پس از یک آنتراکت و تجدید انرژی به ساعات بسیار مفید تبدیل شد.

با تشکر از بنیان جلسه من امروز به آرامشی رسیدم که خیلی وقت منتظرش بودم کلاس خوب و جامعی بود فقط اگر آهنگ صدایش یه مقدار آهسته‌تر باشد چون با صحبت استاد داخل می‌شد و صدای استاد مشخص نبود.

---

در این جلسه ریکی ۲۰ 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 خسته‌کننده بود. انرژی‌های گروهی بسیار خوب بود. آهنگ‌های بسیار خوبی انتخاب شده بود از تمام دوستان و برگزارکنندگان این گرد همایی تشکر می‌کنم.

---

ممنون از بی‌ریا بودن و مهربونی شما که سبب می‌شه 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 نمی‌شد.)

---

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

---

بعد از انجام دادن ریکی شب‌ها خوب می‌خوابم قبل از آن به دلیل فشارهای کاری خواب‌های بد، زیاد می‌دیدم و صبح‌ها خسته از خواب بیدار می‌شدم اما الان وقتی صبح بیدار می‌شوم پر انرژی و سر حال هستم.

---

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

## ب- تجربه‌هایی از همسویی از راه دور

سبک شدم عضلات شکم منقبض شد، کارهای بدی که قبلا کرده بودم مدام می‌اومد در یادم، دو یا سه بار حالتی که انسان از جایی می‌افتد را پیدا کردم اول حس بدی داشتم بعدا کم کم حس خوبی پیدا کردم.

استاد انرژی زیادی رو دریافت کردم ، تو کل بدنم مخصوصا دستام حس کردم، اولش استاد چنتا گل بزرگ طلایی رنگ دیدم و بعدش ۲ تا مثلث توی هم، اما بیشتر دریافت انرژی رو حس کردم

میخواستم بگم قبلش همش میترسیدم که حسش نکنم اما عالی بود. و مطمئنم که کاملا حسش کردم همش فکر میکردم از سر حسش کنم اما مثل حس پر شدن و جاری شدن از پا شروع شد و من ناخودآگاه اشکام جاری شد تا احساس کردم که کاملا پر شدم. از شوق فقط تو دلم میگفتم مرسی عالی بود و ممنون از شما که باعث همچین تجربه ای شدین. تشکر

ابتدا کف دستام شروع به گرم شدن کرد، بعد سر درد خفیفی شروع شد ولی کوتاه بود و قطع شد، روی شونه‌هام انقدر سنگینی احساس می‌کردم مثل شمع آب میشم، وجود خدا رو حس کردم که به سمتم اومد و من رو در آغوش کشید و اینجا بی اختیار گریه کردم، بعد از اون درد خفیفی به سمت کمرم حرکت کرد و یکباره به سمت دو تا پام کشیده شد به حدی که حس کردم پاهام فلج شده و در انتها سوزش شدیدی مثل فرو شدن میخ به کف پا داشتم که خیلی درد داشتم.

توفان الکتریسته مثل آهن‌ربا را از نوک پاهایم تا سرم مدام احساس می‌کردم. پاهایم روی زمین به صورت خوابیده بود که به سمت آسمون برگشت. در تمام طول دریافت همسویی صدای موج دریا را می‌شنیدم و بعد از اتمام مزه شوری دریا را در زیر زبانه حس می‌کردم. پیر مردی با کت و شلوار توسی مدام به من می‌گفت نگران نباش ما همیشه با تو هستیم بعد از مدتی موجودی خبیث و وحشتناک سعی می‌کرد از سمت پای راستم وارد بدنم شود و مرا تسخیر کند از نوک پاهایم سرمای شدیدی احساس می‌کردم که مجبور شدم روی خودم پتو بکشم. من ترسیده بودم و مدام از فرشته کمک می‌خواستم و در نهایت فرشته برنده شد (من فرشته را تشکیل می‌دادم مثلا 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 می‌خواهم به همسرم کمک کنم ولی اهریمن به من می‌گفت تو با نیروی من قوی‌تری ولی من نمی‌خواستم مدام می‌ترسیدم که تسلیم اهریمن بشم بعد دیدم درون دره‌ای 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 آمیزی کردن و آن استاد بزرگ گفت این استادان همه آمده‌اند تا به تو کمک کنند ما و تمام فرشته‌های روی زمین برای تو دعا می‌کنیم . ولی من در بین آن‌ها دنبال خدا می‌گشتم که یاد حرف شما افتادم که گفتید (خدا آنقدر به شما نزدیکه نمی‌شه 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 پژو GLX یشمی هستم با دو نفر از همکارام و درباره غذای یک رستوران صحبت می‌کنیم و برای آن‌ها توضیح می‌دادم 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 می‌کردم همه چیز را به یاد داشته باشم تا بتوانم بنویسم.

من کامل متوجه شروع همسویی شدم، اول مثل یک موج تو کل بدنم حسش کردم، ولی بعدش تو ناحیه سرم احساس سنگینی کردم

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

ابتدا حضور انرژی را احساس می‌کردم در اطراف خودم ولی  
بعد احساس کردم که انرژی از پاهایم به سمت بالا  
می‌آید و کم‌کم در همه وجودم پراکنده می‌گردد

احساس شعفی داشتم و مملو از قدردانی و سپاسگزاری از  
خدای مهربونم از همه و همه احساس شکرگزاریم مثل همیشه  
نبود احساس می‌کردم خیلی زیاد و زیاد شکرگزارم بابت تک تک  
اعضای بدنم اطرافیانم و هر آنچه داشتم در نظرم مجسم می‌شد و  
من شکرگزار بودم احساس شعف خاصی بود

رنگ‌های زرد، من غرق در رنگ زرد شده بودم تا به حال  
هیچوقت در مراقبه‌ها هم 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 می‌کند 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 حتما سؤال پیدا می‌کنم که از شما بپرسم 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 تقریبا همچین حالتی وجود داشت اما یک چیز که خیلی برایم جالب بود نورهای رنگی زیبا با شکل‌های جالب بود که حس کردم البته مثل اینکه کمی هم خوابم برد. یک سری احساسات که همیشه در مدیتیشن داشتم که اینبار هم تکرار شد مثلا 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 با سنگینی حدودا 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 حدودا 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 می‌شد من آدم خیلی شکاک و دیر باوری هستم ولی مطمئنم این احساس آخری دست خودم نیست و این نیرو و فشار منشا خارجی داره.

تقریباً خوابم برد. خواب و بیدار و همون چیزایی که آدم از افکار روزمره در این حالت برایش مرور میشه رو داشتم و مثل دفعات گذشته و چیز خاصی احساس نکردم.

---

توی اتاقم دیگه دوس ندارم از اتاق برم بیرون پیش بقیه اولش یه کم حس مور مور شدن توی دست و پام داشتم یه رنگایی دیدم که توی بیداری هیچ وقت ندیدم من اولش روی یه تاب بودم و یکی داشت تکونم میداد بعد زمین وسط دستام بود گذاشتمش روی قلبم بعد بازش کردم که تمیز بشه بعد بوسیدمش، من پروانه با بال‌های شفاف بودم کلی گل، رنگ طلایی، نمیدونم، صدای بقیه اعضای خانوادرم میشنیدم، هم اینجا بودم هم نبودم

---

امشب بدنم، کم‌کم سنگین شد و کمی گزگز میکرد عضلاتم حالت جمع شدگی داشت.

باز هم یادآوری می‌کنم که هر کس در همسویی اونچه رو که نیاز داره دریافت می‌کنه و این شامل نوع تجربه هم می‌شه و تکرار می‌کنم 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 می‌کنه و این تجربه حتی تحت کنترل استاد هم قرار نداره.

پس از مطالعه کامل کتاب، برای درخواست همسویی مرحله اول می‌توانید به آدرس <http://www.PersianReiki.com> یا در صورت خطا در آدرس فوق به <http://www.PersianReiki.ir> مراجعه فرمایید و با کمی دقت لینک ثبت نام ریکی را پیدا کنید. کمتر از یک هفته پس از ارسال مشخصات مطابق توضیحات درج شده در سایت، پاسخ خود را که شامل تاریخ و ساعت پیشنهادی همسویی می‌باشد را جهت هماهنگی دریافت می‌کنید.

شماره SMS/تلگرام و... مستقیم مؤلف: ۰۹۳۶۱۳۷۹۶۳۵