

راه ریکی

نادیا صحت

فرزاد ابراهیمی

سایت آموزشی همسو



سایت آموزشی همسو

آموزش روش‌های مراقبه و همسویی با طبیعت

تلفن: ۰۹۱۲ ۱۷۶ ۹۷۱۷ - ۰۹۱۹ ۹۶۴ ۲۰۷۵

Website: www.hamsou.com

راه ریکی

(کتابچه آموزش پیشرفته ریکی)

با شناخت اهداف ژرف ریکی، به تجربیات ریکی خود معنا بخشید.

به همراه: راهنمای دوره استادی

نادیا صحت و فرزاد ابراهیمی

اردیبهشت ۱۳۹۱

بنام خدا

هر آن که جانب اهل خدا ننگه دارد
خداش در همه حال از بلا ننگه دارد

حدیث دوست نگویم مگر به حضرت دوست
که آشنا سخن آشنا ننگه دارد

دلا معاش چنان کن که گر بلغزد پای
فرشته‌ات به دو دست دعا ننگه دارد

گرت هواست که معشوق نغسلد پیمان
نگاه دار سر رشته تا ننگه دارد

حافظ

فهرست مطالب

۱۱ انرژى و آگاهى
۱۳ بخش‌هاى كتاب
۱۵ بخش اول (ريكى)
۱۶ بدن انرژى
۲۹ ريكى
۳۳ تاريخچه ريكى
۳۷ پنج اصل ريكى
۴۵ نحوه آموزش ريكى
۴۹ مراحل آموزش ريكى
۵۹ پرسشهاى متداول درباره ريكى
۶۳ استادان و موسسات ريكى
۶۵ بخش دوم (اهداف ژرف ريكى)
۶۶ اهداف ريكى
۶۹ اهداف اوليه ريكى
۷۳ اهداف ژرف ريكى
۷۵ پيوستگى (يكپارچگى)
۸۰ پذيرش
۸۳ همسو بودن
۸۷ كانال بودن

۸۹ سپردن
۹۱ عشق
۹۳ برکت
۹۷ بخش سوم (آنچه اساتید ریکی مد نظر دارند)
۹۸ نکات مهم در آموزش ریکی
۹۹ آرامش ذهن
۱۰۴ بودن در حال
۱۰۷ نور و تاریکی
۱۱۱ حفظ سادگی
۱۱۴ ارائه واقعیت ریکی
۱۱۵ روند همسویی
۱۱۷ مراتب استادی
۱۲۰ دشواریهای آموزش ریکی
۱۲۲ سخنی با پرتوجویان
۱۲۳ بخش چهارم (راه ریکی)
۱۲۴ در مسیر طبیعت
۱۳۵ مشارکت در راه

سر آغاز

با خواندن این کتاب، نه تنها در قالب کلام بلکه در سطحی بسیار ظریف‌تر با یکدیگر ملاقات خواهیم نمود. پیوند اصلی بین ما به واسطه انرژی بی‌کرانی است که همانند مادری مهربان ما را در آغوش گرفته است. در واقع ارتباط بین ما اکنون شکل نمی‌گیرد بلکه از لحظه حضورمان در این دنیا همواره وجود داشته است.

چه عالی، که این ارتباط عمیق و دائمی بین ما و همه مخلوقات در یک کیفیت عالی‌تر رقم بخورد. ارتباطی که بتواند الهام‌بخش سرور و سرزندگی برای تمامی طرفین آن باشد.

در شرایط زندگی نابسامان امروزی و با وجود ذهن‌های شلوغ و پیچیده، کیفیات لذت‌بخشی نظیر " آرامش " و " سادگی " نیاز مبرم زندگی انسان است. عموم مردم نیاز به یک راه‌کار حسی ساده برای تجربه آرامش و شادابی دارند. راه‌کاری ساده که نه تنها به شلوغی و پیچیدگی ذهن نیافزاید، بلکه از بارهای اضافی ذهن نیز بکاهد.

"ریکی" راهی است که در آن سادگی طبیعی در همراهی با عشق و مهر به تجربه درمی‌آید. راهی به سوی جریان طبیعت و همراهی با آن در سطح ظریف هستی.

ریکی راهی است که ما را به معناهای عمیق کیهانی نزدیک می‌کند. معناهایی که می‌تواند سلامتی را به زندگی ما جاری کند. با ریکی می‌توان در همراهی با قوانین طبیعت حرکت کرد. می‌توان اتصال عمیق خویش را با کیهان حس کرد و به آن گشوده بود.

تمامی پدیده‌های هستی از طریق انرژی کیهانی، در ارتباطی متقابل قرار دارند. هر ذره‌ای در هر سوی دنیا، بر دورترین ذرات دیگر این عالم اثر ارتعاشی ایجاد کرده و همچنین از آنها تاثیر می‌گیرد. اگر هر انسانی در هر جای دنیا به کیفیت آرامش و سادگی طبیعی دست یابد، تاثیری انرژیایی به گستردگی کیهان ایجاد می‌کند. ارتعاشی که او می‌تاباند، اثر شادی‌بخش بر اعماق وجود تمامی مخلوقات دیگر خواهد نهاد.

بنابراین وقت آن است که هر کسی در همسو شدن خود با طبیعت بکوشد تا نقش انسانی خویش را در جامعه بزرگ زمینی ایفا کند. زیرا که ظاهراً جامعه زمینی تنها بخش کیهان است که خود را از شعور بی‌کران طبیعت غافل ساخته است.

خوشبختانه امروزه گستره‌ای از روش‌های سلامت‌بخش طبیعی مانند یوگا، هومیوپاتی، آیورودا، طب سنتی، ماساژ درمانی، ستاره بینی و ... در دسترس

همگان وجود دارد که هر کدام به نوعی بر بازگشت انسان به روند طبیعی سلامتی کمک می‌کنند.

در میان طیف وسیع این روش‌های کل‌نگر، روش ریکی نیز جایگاه ویژه‌ای برای خود یافته است. ریکی در روندی انرژی‌یابی و بدون استفاده از هیچ ابزار دارویی، و بدون محدودیت‌های زمان و مکان و یا تکنیک‌های دشوار فیزیکی، توانسته راهی ساده و آسان را برای انسان پرمشغله امروز به ارمغان آورد تا با طبیعت آشتی کند.

گسترش روزافزون ریکی در سراسر دنیا نشان‌گر پذیرش صمیمانه جامعه بشری امروز به این گونه روش‌های سلامت‌یابی است. با این حال ریکی هنوز هم برای بسیاری از انسان‌ها ناآشنا است. هنوز هم می‌توان با معرفی ریکی، تجربه‌ای از آرامش و شادابی طبیعی را به هموعانی هدیه داد که واقعا به آن نیاز دارند.

ما با نوشتن این کتاب آموزشی سعی داریم تا در بازگشت انسان‌ها به زندگی طبیعی، نقش کوچکی ایفا کنیم. و امید به روزی داریم که هر انسانی، هر لحظه و هر کجا در حال اجرای این نقش انسانی باشد.

نادیا صحت

فرزاد ابراهیمی

انرژی و آگاهی

"انرژی بدون آگاهی کامل نیست"

هنگامی که این کلام گهربار را از زبان استاد گرانقدرمان در مراقبه‌های ودایی^۱ شنیدیم، انگار بخش عظیمی از باورهای مان متزلزل شد. حس عجیبی از ابهام در وجودمان مرتعش شد.

استاد عزیز ادامه داد؛ تغییرات انرژی کاملاً پایدار نیستند. شما هر چه انرژی‌های تان را پاک‌سازی کنید، باز هم در معرض آلودگی انرژی قرار خواهید داشت و نیاز به پاک‌سازی روزانه دارید. تغییرات پایدار برای انسان، تنها تغییراتی است که در سطح آگاهی رخ می‌دهد. انسان بعد از مرگ جسمی، بدن انرژی (بدن پرائیک) را با تمام تغییراتش از دست می‌دهد، اما تحولات آگاهی‌اش همچنان باقی می‌ماند.

اگر استاد این سخن را در زمانی پیش از آن گفته بود، آمادگی ذهنی نداشتیم تا آن را به خوبی درک کنیم. اما ایشان با استفاده از ندهای عمیق فطری‌شان، در مناسب‌ترین زمان و مکان بر آجرهای باورهای سطحی مان ضربه‌ای محکم اما

^۱ - مراقبه‌های ودایی شاخه‌ای از علوم ودایی است که در صفحه ۱۴ توضیح داده شده است.

دلنشین نواختند. منظور باورهایی است که در طی دوران آشنایی با روش‌های انرژی بخشی بدست آورده بودیم.

بعد از این کلام جان نواز، تصاویر هنرجویان بسیاری از ذهن‌مان گذشت که مدام در پی انواع و اقسام روش‌های متنوع انرژی بخشی بودند بدون آن‌که توجه‌شان معطوف سطح آگاهی باشد. آن‌ها هم مانند ما تلاش می‌کردند تا با یک بال پرواز کنند.^۲ در حالی که این پرواز لذت بخش نیاز به هر دو بال انرژی و آگاهی داشت.

البته منظور استاد این نبود که آگاهی به تنهایی مهم است و انرژی ارزشی ندارد، زیرا ایشان هم در زمینه آگاهی و هم انرژی آموزش‌های بی‌نظیری را به ما ارائه می‌کردند.

انسان موجودی است از جنس آگاهی که کالبدهایی از انرژی را داراست. او نمی‌تواند بدون وجود انرژی زندگی در جهان خلقت را تجربه کند. زیرا تمام جهان از جنس انرژی است. این یک باور چندین هزارساله در علوم باستانی است که امروزه علم مدرن نیز آن را به زبان خود بیان کرده است.

^۲ - باید تاکید کنیم که خوشبختانه در آن زمان ما از بهترین نوع آموزش روش ریگی برخوردار بودیم. استاد عزیز ما در روش ریگی تمام سعی خود را در ارائه بهترین‌ها داشتند. حتی ایشان خودشان ما را به سمت مراقبه‌های ودایی و آن استاد گرانقدر هدایت کردند.

پس از درک کلام استاد، تمام سعی‌مان را بر این هدف مهم نهادیم تا روش‌های انرژی بخشی را در خدمت به تحول آگاهی به کار گیریم. تجربیات جدیدمان موجب گردید تا تحولی کارآمد در آموزش روش "ریکی" ایجاد کنیم. در واقع سعی کردیم ریکی را با همان اهداف ژرفی که در خود نهفته دارد آموزش دهیم. اهداف ژرفی که تعمق بر آنها می‌تواند تحول معنایی چشمگیری در انسان ایجاد کند و او را به پیمودن آگاهانه راه طبیعی خویش تشویق کند.

بخش‌های کتاب

از آنجایی که ممکن است شما به تازگی با بدن انرژی و روش ریکی آشنا شده باشید، نیاز است تا پاره‌ای مطالب عمومی را در این باره به شما ارائه کنیم. تلاش ما بر این است که این مطالب، بسیار مختصر و مفید بوده و بیش از حد به جزئیات پرداخته نشود. زیرا کتاب‌های بسیاری درباره ریکی در دسترس است که در خلال مطالب، آنها را به شما معرفی خواهیم کرد.

هدف اصلی ما از نوشتن این کتاب، در اختیار گذاشتن خالصانه ادراک و تجربه‌ای است که خودمان به طور مستقیم در طول سال‌ها تمرین و آموزش ریکی بدست آورده‌ایم. امید آن داریم که بتوانیم هر دو بال پروازتان را پرورش دهیم.

اگر شما پیش از این با موضوع بدن انرژی آشنایی داشته و یا مطالبی در این زمینه خوانده‌اید در صورت تمایل می‌توانید از خواندن بخش بدن انرژی (صفحه ۱۶ تا ۲۸) صرف نظر نمایید.

همچنین اگر کاربر روش ریگی هستید و یا قبلاً کتاب‌هایی در این زمینه خوانده‌اید، در صورت تمایل می‌توانید از خواندن بخش اول (صفحه ۱۶ تا ۶۴) صرف نظر نمایید.

اما توصیه می‌کنیم که از بخش دوم (صفحه ۶۵) به بعد را با دقت و تعمق کامل بخوانید. این مطالب نه تنها برای کسانی که با ریگی آشنا می‌شوند مفید است بلکه برای تمامی کاربران و حتی اساتید ریگی نیز جذاب و کارآمد است.

بخش اول

靈

氣

ریکی

یکپارچگی انرژی فرد با کیهان

طبیعت می‌تواند آموزگار تو باشد،

تا بودن را بیاموزی.

می‌تواند الهام‌بخش تو باشد تا

دوباره همسو گشته و بخشی از آن

شوی.

بدن انرژی

موضوع بدن انرژی یک علم چندین هزار ساله است که از تمدن‌های کهن برای مان به ارمغان مانده است. کامل‌ترین مطالب طبقه‌بندی شده در این‌باره مربوط به علوم ودایی است. علوم ودایی دانش‌های کهنی هستند که امروزه متعلق به سرزمین هند است. گفته می‌شود این علوم مربوط به آریاییان باستان است که در هند رشد قابل توجهی داشته و تا امروز به خوبی حفظ شده است.

علوم ودایی شامل مجموعه دانش‌هایی در زمینه خودشناسی، هستی‌شناسی و رسیدن به رهایی و تکامل است که شناخته شده‌ترین و گسترده‌ترین این علوم، دانش یوگا است.

در این دانش کهن، توجه به بدن انرژی از وظایف روزمره انسان به حساب می‌آید. زیرا که سلامت بدن انرژی موجب سلامت جسم و ارتباطات انسان می‌گردد. همچنین بدن انرژی ابزاری برای رشد و صعود آگاهی انسان به سطوح

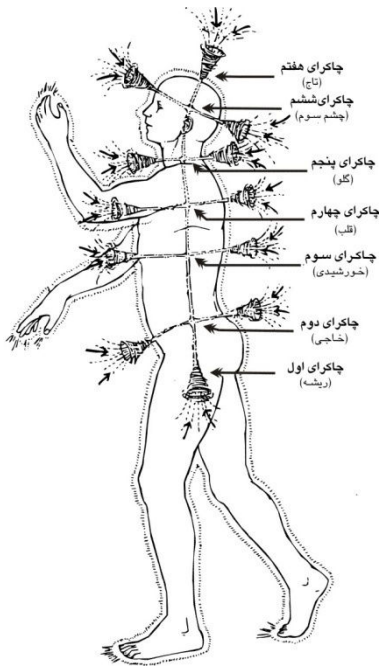
راه ریکی

عالی تر است. در واقع پرداختن به انرژی حیاتی (پرانای) و اجرای تکنیک‌های خاص برای دریافت بیشتر آن در یوگا، تاثیرات عجیبی در زندگی ایجاد می‌کند. ژرف اندیشان باستان، با نهایت دقت این کالبد انرژی‌ی انسان را بررسی کرده و حتی به تصویر کشیده‌اند.

طبق نگرش آن‌ها، بدن انرژی از مجراهای انرژی (نادی) و مراکز انرژی (چاکرا) تشکیل گردیده است. در برخی متون کهن، حدود ۷۲۰۰۰ نادی در بدن انرژی شمارش شده است. همچنین چاکراهای بسیاری وجود دارند ولی معمولاً به هفت چاکرای اصلی تاکید بیشتری می‌شود. چاکراها، مراکز انرژی هستند که انرژی کیهانی و انرژی فردی را با هم تبادل کرده و انرژی حیاتی را در ابعاد مختلف زندگی مرتعش می‌کنند. چاکراها همچنین انرژی را در مجراهای بدن انرژی به جریان می‌اندازند.

حدود ۵۰ سال است که محققین علم مدرن اقدام به ساخت دستگاه‌هایی برای اندازه‌گیری و به تصویر کشیدن این کالبد ظریف انسان نموده‌اند. امروزه دستگاه‌های پیشرفته‌ای ساخته شده که ارتعاش تابیده شده از انسان را دریافت کرده و بر اساس آن خصوصیات شخصیتی فرد را معین می‌کنند. حتی میزان فعالیت چاکراها و سلامت‌شان را نیز مشخص می‌کنند. البته هنوز راه بسیاری مانده تا تجهیزات مدرن بتوانند دقیقاً آنچه را که خردمندان باستانی دیده و درک کرده‌اند را به نمایش در آورند.

برای درک بهتر بدن انرژی و آموزه‌های خردمندان ودایی می‌توانید کارکرد بدن انرژی را با کارکردهای جسم مطابقت دهید. با این تطابق، چاکراها مانند قلب فیزیکی انسان هستند. همانطور که قلب خون حیات بخش را در رگ‌ها جاری می‌کند، چاکراها نیز انرژی حیات بخش که پرانا نام دارد را در مجراهای انرژی که نادی نام دارند به جریان می‌اندازد.



هفت چاکرای اصلی در مسیر ستون فقرات قرار دارند که هر کدام ارتعاش مخصوص به خود را داراست. همانطور که در تصویر می‌بینید، زمخت‌ترین چاکرا که با جسم فیزیکی بیشترین ارتباط را دارد چاکرای ریشه یا اول است. این چاکرا در ریشه ستون فقرات جای دارد. از طرفی ظریف‌ترین چاکرا در بالای ستون فقرات، روی سر قرار دارد که چاکرای تاج نام دارد. به غیر از این دو چاکرا که در راستای ستون فقرات

هستند، پنج چاکرای مابین آن‌ها عمود به ستون فقرات بوده و در دو سمت ستون فقرات دهانه‌هایی قیف مانند دارند.

راه ریکی

چاکرا واژه‌ای سانسکریت به معنای چرخه است. گفته می‌شود چاکراها گردابه‌های انرژی هستند که قابلیت دریافت و تابش انرژی را در فرکانس خاصی دارند. هر چاکرای وظیفه خاصی دارد که تاثیر آن در ابعاد وسیعی از زندگی به چشم می‌خورد.

به طور مختصر می‌توان گفت که چاکراها به ترتیب وظایف زیر را دارا هستند؛
چاکرای ریشه (Muladhara): مولادهارا، اولین چاکرا در پایه ستون فقرات است. وظیفه این چاکرا تامین اراده و میل به بقا و زندگی است. بنابراین توان ایستادگی در برابر خطر و حفاظت از خود را می‌دهد. این چاکرا تامین کننده حس امنیت است.

چاکرای خاجی (Swadhistana): سوادهیستانا، دومین چاکرا با نام چاکرای جنسی هم شناخته شده است. این چاکرا در درون ما یک تمایل قدرتمندی برای یکی شدن و جفت شدن با دیگران می‌آفریند. همچنین احساس لذت جنسی را ایجاد می‌کند و با اندام تناسلی ارتباط دارد.

چاکرای خورشیدی (Manipura): مانیپورا، سومین چاکرا با فعالیت‌های ذهنی و تجزیه و تحلیل یا هضم مسایل زندگی ارتباط دارد. این چاکرا مربوط به ویژگی‌های شخصیت بوده و با هویت اجتماعی شما در ارتباط است.

چاکرای قلب (Anahata): آناهاتا که چهارمین چاکرا است موجب همدلی با دیگران می‌شود. این چاکرا موجب بخشندگی، خیرخواهی و دیگران را جزیی از خود دانستن است.

چاکرای گلو (Vishudhi): ویشودهی، پنجمین چاکرا بر بیان و ابراز ایده‌ها حکومت می‌کند. این چاکرا کمک می‌کند تا احساسات خود را بیان کنید و حتی امواج ذهنی دیگران را دریافت کنید. معمولاً صدا و نحوه آوازخوانی شما ارتباط مستقیمی با این چاکرا دارد.

چاکرای چشم سوم (Ajna): آجنا، چاکرای ششم با درک غریزی، تصورات خلاق، رویاها، الهامات و پیشگویی در ارتباط است. این چاکرا می‌تواند بینش و بصیرت عمیقی را به شما ارائه دهد.

چاکرای تاج (Sahasrara): ساهاسرارا، چاکرای هفتم که بالای سر قرار دارد جایگاه ایمان و یقین است. این چاکرا موجب آرامش ناشی از تسلیم و توکل گردیده و به بودن در لحظه حال کمک می‌کند.

برای دریافت دانش بیشتر از بدن پرانیک و چاکراها می‌توانید از کتاب‌هایی مانند "چاکرا درمانی"، "انرژی پزشکی" و همچنین کتاب‌های مربوط به ریکی مانند، "روح ریکی"، "ریکی شیوه جامع انرژی درمانی"، "رهیافت انرژی‌یابی به سلامت" و ... استفاده نمایید.

همچنین می‌توانید از دستگاه عکسبرداری "سایت آموزشی همسو" استفاده کنید. یکی دیگر از خدماتی که ما به علاقه‌مندان ارائه می‌کنیم، عکسبرداری از بدن انرژی با جدیدترین و کامل‌ترین دستگاه موجود است. عکسبرداری شامل گزارش کاملی از وضعیت چاکراها و بدن انرژی شما است که به همراه نمودارهای مربوطه به شما ارائه می‌شود. اطلاعاتی که این گزارش در اختیار شما

راه ریکی

قرار می‌دهد مانند یک دوره آموزش هاله شناسی است. حتی کسانی که هیچ زمینه قبلی در این باره ندارند، با یک بار تجربه عکسبرداری و خواندن گزارش مربوط به خودشان، آشنایی مناسبی با این دانش پیدا می‌کنند. (برای دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانید به سایت آموزشی همسو (www.hamsou.com) مراجعه کرده و یا تماس حاصل نمایید).

همانطور که گفته شد، بدن انرژی خصوصیات مشابهی با جسم دارد که توجه به این خصوصیات به درک بهتر شما از آن کمک می‌کند. مشابهت چاکراها با قلب فیزیکی ما را به این تصور وا می‌دارد که اگر چاکراها هم مانند قلب فیزیکی کمتر از حد معمول یا بیش از حد طبیعی فعالیت داشته باشند، می‌توانند مشکلاتی را ایجاد کنند.

در واقع هر نوع عدم تعادلی در چاکراها موجب به هم ریختن نظم طبیعی انرژی حیاتی می‌شود. با کارکرد ناسالم هر چاکرا نتایج ناخوشایندی به بار می‌آید که انسان را از یک زندگی پر نشاط و روان دور می‌کند.

عدم تعادل در چاکرای ریشه می‌تواند موجب نگرانی و ترس یا ضعف اراده و حتی بیماری‌های جسمی مانند مشکلات استخوانی و مفاصل و ... شود. یا روند غیر طبیعی در چاکرای گلو می‌تواند موجب خجالتی بودن و عدم ابراز احساسات گردد که حس سنگینی و بغض را در گلو به همراه دارد. حتی می‌تواند مشکلات جسمی مانند لکنت زبان، تیروئید ناسالم و دشواری‌های تنفسی را ایجاد می‌کند.

متأسفانه مشکلاتی که ناشی از کارکرد غیر طبیعی چاکراها باشد چنان گسترده است که شاید ردپای آن در همه ابعاد زندگی به چشم بخورد. از نوشته‌های شخصی گرفته تا ارتباط با همسر و فرزندان، شغل، میل غذایی، خلاقیت، معنویت و هر چیزی در زندگی می‌تواند تحت تاثیر چاکراهای نامتعادل، حالت ناسالم به خود گیرد.

در واقع شخصیت یک انسان و احساسات و عواطفش نشان‌دهنده وضعیت بدن انرژی اوست. حتی جسم و ناخوشی‌های آن هم تصویر دیگری از بدن انرژی فرد است.

افرادی که سال‌ها به آموزش و یا کاربری این علوم مشغولند، حتی با دیدن چهره فرد مقابل و تشخیص گره‌های عضلانی چهره، یا حتی از لحن بیان شخص مقابل، می‌توانند به مشکلات چاکراها و بدن انرژی پی ببرند.

علاوه بر چاکراها، نادی‌ها (مجراهای انرژی) نیز می‌توانند بنا بر شیوه زندگی و ناملايمات پیرامون دچار انسداد شوند. در نتیجه جریان انرژی در مسیرها که شبیه جریان خون در رگ‌ها است بیمار می‌شود و نتایج ناگواری را به همراه دارد.

آیا کالبد انرژی قابل لمس است؟

شاید لمس مستقیم کالبد انرژی برای خیلی‌ها مشکل باشد که البته با تمرین‌های مختلف می‌توان در لمس آن پیشرفت کرد. اما تجربیات حسی مربوط به این بدن برای اکثریت انسان‌ها شناخته شده است. به عنوان مثال وقتی کسی از

راه ریکی

کنار شما رد می‌شود، اگر با حس‌های تان عمیقا آشنا باشید، به خوبی موج او و کیفیتش را حس می‌کنید.

گاهی افراد مختلفی که از پشت سر شما رد می‌شوند، بدون آن‌که به آن‌ها نگاه کرده باشید حس‌های متفاوتی را برای شما ایجاد می‌کنند. این حس‌های مختلف ناشی از کیفیات متفاوت انرژی‌های این افراد است.

البته سوی دیگر این تجربه نیز خود شما هستید. حدس می‌زنید با چه ابزاری امواج دیگران را حس می‌کنید؟ شما با بدن انرژی‌تان قادر به این کار هستید.

گاهی متوجه یک سنگینی خاص در خود می‌شوید، برمی‌گردید و می‌بینید که شخصی به شما زل زده است. شما سنگینی نگاهش را لمس کرده‌اید.

ممکن است نسبت به یکی از آشنایان حس خوبی نداشته باشید. یعنی با حضور او حس ناخوشایندی در درون‌تان شکل می‌گیرد. حال در یک مهمانی نشسته‌اید و این فرد وارد می‌شود. شما همان حس همیشگی را بسیار خفیف تجربه می‌کنید. فاصله این شخص با شما کم می‌شود و در دو متری شما می‌نشیند. حال حس شما بسیار قوی‌تر می‌شود. او فاصله‌اش کمتر شده و بر روی مبل کنار شما می‌نشیند، در این لحظه کیفیت میدان انرژی این شخص را به خوبی لمس می‌کنید و شاید ترجیح دهید از کنار او بلند شوید. البته این تجربه در مورد حس‌های خوشایند نیز وجود دارد. قوی شدن حس‌تان که ناشی از کم شدن فاصله با او است، تجربه‌ای ناشی از حس لایه‌های مختلف بدن انرژی است.

در تکنیک‌های ساده‌ای که برای لمس بدن انرژی از طریق دست به پرتوجویان ارائه می‌شود، بسیاری از آن‌ها به راحتی لایه‌های بدن انرژی را حس می‌کنند. آن‌ها تفاوت ارتعاش این لایه‌ها را مشابه بالشتک‌های هوا تجربه کرده و یا حس درون دست‌شان شروع به تغییر می‌کند.

چگونه کالبد انرژی دچار اختلال می‌شود؟

یک کالبد انرژی سلامت، مانند جسم باید در تبادل دائمی با جهان پیرامون و به خصوص طبیعت باشد. همانطور که جسم شما با هر نفسی که به درون می‌کشد باید نفسی به بیرون پس دهد، یا با هر غذایی که به درون راه می‌دهد باید دفعی داشته باشد، بدن انرژی نیز یک تبادل سلامت را نیاز دارد.

مشکل از آن‌جا شروع می‌شود که مردم به جسم خود توجه زیادی می‌کنند اما از بدن انرژی خود غافلند. انسان از همان دوران کودکی از پدر و مادر یاد می‌گیرد که نیازهای جسمی را برآورده سازد. غذا بخورد، حمام کند، مسواک بزند، ورزش کند و انواع و اقسام بایدها و نبایدها که نیازهای جسم هستند را اجرا کند. اما کدام پدر و مادری به فرزندش یاد می‌دهد تا از بدن انرژی خود مراقبت نماید؟ کدام بچه می‌داند که بدن انرژی‌اش نیاز به دوش گرفتن در سطح انرژی دارد؟ یا می‌داند که این کالبد نیاز به تغذیه سالم داشته و یا محیطی سلامت می‌طلبد؟

راه ریکی

البته انسان‌های بسیاری با این دانش آشنا هستند اما در مقایسه با همه جمعیت جهان درصد کمی را تشکیل می‌دهند. خوشبختانه امروزه این درصد رو به رشد است.

موارد مهم ایجاد اختلال در بدن انرژی

تغذیه

بدن انرژی به طور طبیعی از انرژی کیهانی تغذیه می‌شود. انرژی کیهانی همان اقیانوس پهناوری است که تمام اجزای هستی را درون خود در تعادل و هماهنگی حفظ می‌کند. انرژی کیهانی که چهره دیگری از شعور کیهانی است موجب ایجاد تعادل در همه ذرات هستی می‌شود.

مهم‌ترین زمان برای دریافت انرژی کیهانی و شارژ بدن انرژی زمان خواب است. هنگامی که فردی به خواب می‌رود، باید دریافت خوبی از انرژی کیهانی داشته باشد. اما عدم تعادل‌های موجود در چاکراها و انسدادهای مجراهای انرژی مانعی بر این دریافت طبیعی می‌شوند.

این‌که شما در چه محیطی می‌خوابید و همچنین تنش‌های روزانه و آشفتگی ذهن، می‌توانند مانعی بر دریافت انرژی کیهانی هنگام خواب شوند.

از طرفی انسان می‌تواند در طول روز از منابع انرژی طبیعی، انرژی سالم را دریافت کند. اما کدام یک از ما که در شهرهای شلوغ زندگی می‌کنیم از این منابع بهره‌مندیم؟ آیا هر روز در معرض نور شفافبخش طلوع آفتاب قرار می‌گیریم؟ هر روز به نزدیکی یک سطح وسیع آب می‌رویم؟ هر روز با محیط‌های طبیعی مانند

کوه، درخت، خاک، باغ و بوستان ارتباط داریم؟ به نظر می‌آید تغذیه طبیعی در طول روز را هم از دست داده‌ایم.

گردش انرژی

گردش انرژی مانند گردش خون در رگ‌ها است. بدن انرژی انسان به دلیل نحوه زندگی‌اش و دور شدن او از محیط‌های طبیعی، دچار روندی غیر طبیعی گردیده است. انباشتگی امواج غیر طبیعی در مسیرهای انرژی (نادی) موجب انسداد آن‌ها گردیده است. امواجی که از دستگاه‌های ساخته شده توسط انسان ایجاد می‌شود می‌تواند تأثیرات مخربی بر بدن انرژی بر جای گذارد. به لطف محققین امروزی ما به خوبی از تأثیرات ناخوشایند امواج موبایل بر سلامت‌مان آگاه شده‌ایم. همچنین اکثر دستگاه‌های صوتی و تصویری، امواج ماهواره‌ای و ... که هر کدام ارتعاشی غیر طبیعی را ایجاد می‌کنند می‌توانند به مرور زمان موجب ایجاد انسدادهای مجاری انرژی شوند.

از طرفی نحوه زندگی ما و ارتباطمان با انسان‌های اطراف می‌تواند موجب انسدادهای خودساخته‌ای در مجراهای انرژی و چاکراها شود. تنش‌ها، درگیری‌های ذهنی و ناراحتی درونی هر کس نه تنها بر بدن انرژی خودش بلکه می‌تواند بر تمامی افراد پیرامونش و حتی دنیا اثر مستقیم گذارد.

انسداد مجاری انرژی اجازه نمی‌دهد تا نیروی حیاتی به درستی در مجراها جریان یابد و به همه جا برسد. مانند رگی که با مسدود شدن، جلوی جریان

راه ریکی

طبیعی خون را می‌گیرد، انسداد در مجاری انرژی هم مشکل‌ساز و بیماری‌زا هستند.

انباشتگی انرژی‌های غیرطبیعی می‌تواند بر کارکرد چاکراها نیز اثر بگذارد. یعنی یک چاکرا را کم کار کرده و در نتیجه چاکراهای قبلی یا بعدی آن دچار انباشتگی شوند. با ایجاد انسدادهای مختلف در مجراهای انرژی و تاثیر بر چاکراها، گردش انرژی به درستی انجام نمی‌گیرد. در نتیجه ناخوشی‌های گوناگونی در فرد شکل می‌گیرد.

دفع انرژی

بدن انرژی هم مانند جسم نیاز به رسیدگی‌هایی دارد. مانند جسم‌تان که هر روز حمامش می‌کنید، کالبد انرژی نیز نیاز دارد تا هر روز پاکسازی شود. این کالبد نیاز دارد تا بسط پیدا کند و مسیرهایش آزاد و روان شوند. از همه مهم‌تر همانند جسم که تغذیه‌اش می‌کنید و در نتیجه باید دفع سالمی داشته باشد، کالبد انرژی نیز نیاز دارد تا انرژی‌های زائد را به راحتی دفع کند.

گاهی چاکراهای فرعی موجود در کف دست و پا که محلی برای دفع انرژی هستند، ضعیف عمل می‌کنند. به خصوص چاکراهای کف پا که وظیفه قوی‌تری در دفع دارند به خاطر پوشیدن کفش‌هایی با الیاف مصنوعی دچار کم‌کاری می‌شوند.

بنابراین یک کالبد انرژی سلامت باید دارای تغذیه مناسب، هضم خوب از طریق چاکراها، گردش راحت انرژی در مجراها و در پایان دفع خوبی باشد. از همه مهم‌تر این بدن باید در همسویی با شعور کیهانی فعالیت کند.

با توجه به مشکلات زندگی شهرنشینی و بی‌توجهی انسان به سطح انرژی خود، اختلالاتی در زمینه تغذیه، هضم، گردش انرژی و دفع در بدن انرژی شکل می‌گیرد. امروزه بیشتر انسان‌ها نیاز به یک روش ساده برای سلامت میدان انرژی خود دارند. روشی که برای انسان پر مشغله امروز قابل اجرا باشد و شرایط سختی نداشته باشد. در این راستا می‌توان گفت که روش ریگی که گسترده‌ترین روش انرژی بخشی در دنیا است، پاسخ خوبی برای عموم مردم جهان بوده است.

ریکی

(راه حلی باستانی برای دنیای مدرن)



ریکی (Reiki) گسترده‌ترین روش انرژی‌بخشی در دنیا است که آغوش گرم بیشتر ملل و فرهنگ‌های مختلف به روی آن گشوده شده است. سادگی و کاربردی بودن این روش ژاپنی موجب شده تا عموم انسان‌ها قابلیت استفاده آن را داشته باشند. امروزه برای تازه واردان به این راه، نیازی به اثبات ریکی نیست. زیرا بسیاری از محافل علمی و پزشکی دنیا آن را تایید کرده و در بسیاری از موارد پزشکی، ریکی را به کار می‌برند. کافی است در دنیای اینترنت به جستجوی مطالبی در این باره پردازید. بالغ بر ۱۲ میلیون صفحه اینترنتی قابل دسترس وجود دارد که ویژگی‌های سلامت‌بخش ریکی را بیان کرده‌اند.

همین که روشی به بیشتر فرهنگ‌ها و کشورهای مختلف راه پیدا کرده و مخاطبین بی‌شماری در دنیا دارد، بیان‌گر امتیازات خوب آن است. چه بسیارند روش‌های مشابهی که با پیچیدگی‌های بسیار نتوانستند در بیش از یک یا دو کشور راه یابند و یا مخاطبان آن به یک میلیون نفر هم نمی‌رسند.

واژه ریکی از دو کلمه "ری" و "کی" تشکیل شده است. ری (Rei) به معنای شعور برتر یا خرد الهی است و کی (ki) به معنای انرژی زندگی بخش در موجودات می باشد.

"ری" شعور کیهانی است که همه اجزاء هستی را درون خود در تعادل حفظ می کند. کهکشانها، سیارات، انسان و اجزاء طبیعت همگی غوطه‌ور در این نیروی کیهانی هستند و از طریق آن در پیوند با یکدیگرند. "ری" خرد لطیفی است که در همه اجزاء هستی نفوذ کرده و منجر به آفرینش و عملکرد هستی می گردد.

"کی" نیروی حیات است که به همه چیز جان می دهد و در تمامی موجودات زنده در جریان است. بالا بودن این انرژی در موجودات منجر به شادابی و قدرت و کفایت آنها می شود. از طرفی کمبود آن عاملی بر ضعف سیستم فیزیکی و آمادگی بیمار شدن است. موجودات این نیرو را از خوابیدن، خوردن، تنفس، و اجزاء طبیعت مانند نور خورشید دریافت می کند.

پیوند این دو کلمه که اصطلاح "ریکی" را می سازد به معنی نیروی حیاتی است که توسط شعور کیهانی هدایت می شود. یعنی نیروی کی که توسط ری نظارت می شود. در واقع ریکی اشاره به همسویی و ارتباط سالم بین نیروی فردی با نیروی کیهانی دارد.

در طبقه بندی روش های ژاپنی، ریکی بخشی از نیروی حیاتی انسان است که با چاکرای بالایی و معنوی انسان به خصوص چشم سوم ارتباط دارد. ریکی نزدیکترین سطح از انرژی حیاتی انسان به انرژی کیهانی است. در واقع نقطه

راه ریکی

اتصال نیروی فردی با شعور کیهانی است. بقیه سطوح انرژی حیاتی که درون انسان در جریانند، به ترتیب زمخت‌تر از ریکی بوده و تاثیرشان در دنیای مادی بیشتر است. اما هیچ‌کدام به اندازه ریکی قابلیت ساماندهی را ندارند. در واقع ریکی سامان‌دهنده طبیعی برای بقیه سطوح انرژی حیاتی در فرد است.

بنابراین می‌توان گفت که ریکی روشی برای همسو کردن انرژی حیاتی فردی با انرژی کیهانی است. با بکار بردن این روش، هر بخشی از نیروی حیاتی درون شما که دچار اختلال و شعوری معیوب شده باشد، می‌تواند به کمک دریافت شعور سالم و ناب کیهانی دوباره شعور سلامت خود را بازیابد.

لازم است یادآوری کنیم فرآیندی که از طریق ریکی شکل می‌گیرد، به هیچ وجه از طریق روش‌هایی که فقط با انرژی شخصی کار می‌کنند، قابل انجام نیست. روش‌های متنوعی وجود دارد که فرد با شعور شخصی خود، نیروی حیاتی‌اش را فعال کرده و حتی به دیگران انتقال می‌دهد. اما باید تاکید کرد که شعور شخصی انسان، احتمال خطا و ضرر رسانی نیز دارد.

در حالی که در روش ریکی با بهره‌گیری از شعور کیهانی، روندی بی‌خطا و سلامت را تجربه می‌کنید. در نتیجه نیازی نیست تا شما دانش وسیعی از میدان انرژی و اختلالات آن بدانید. کافی است اجازه دهید ریکی به سراسر بدن راه پیدا کند تا خرد کیهانی فرایند متعادل سازی را پیش برد.

شاید همین آسان بودن، بی‌خطا بودن، عمیق بودن و همچنین هدایت شعور کیهانی موجب شده تا روش ریکی در سرتاسر جهان گسترش یافته و هر روز

بیش از پیش مخاطب پیدا کند. چه بسیار روش‌های انرژی بخشی که به ناگاه آوازه خود را سر دادند و تاختند، اما در زمانی کوتاه خاموش گشتند. اما ریکی از حدود ۱۰۰ سال پیش تا به امروز همچنان به گسترش نرم خود ادامه می‌دهد.

تاریخچه ریکی

در پانزدهم اوت ۱۸۶۵ در روستای تانیای، در بخش یاماگاتا در استان گیفو که



دکتر میکائو اوسویی

در نزدیکی ناگویای امروزی در کشور ژاپن است، پسری به نام "میکائو اوسویی" متولد شد. او بسیار اهل سفر و مطالعه بود. در جوانی در معبد بودایی تِندایی در کوه مقدس کوراما در شمال کیوتو، روش کیکو را فرا گرفته بود. کیکو شکل ژاپنی کی کونگ است. شیوه‌ای که برای بهبود سلامتی با مراقبه، تمرین‌های تنفسی و حرکات‌های آرام به کار گرفته می‌شد.

در کیکو ابتدا باید با انجام تمرین‌هایی، انرژی متعادل کننده را در بدن ذخیره کرده و سپس برای انتقال به دیگران استفاده کرد. البته فرد بعد از انتقال نیروی کی به شخص دیگر، مقداری از انرژی خود را نیز از دست می‌دهد. با این تجربه، سوالی مهم و حس کنجکاوانه با ارزشی مانند یک بذر در ذهن میکائو اوسویی جوان ریشه زده و شروع به رشد کرد. او به دنبال روشی برای تامین سلامت خود

و دیگران بود که بدون ذخیره کردن انرژی پیش از انرژی بخشی به شخص دیگر و بدون تهی شدن بعد از آن، میسر باشد.

اوسویی در جستجوی دانش به سراسر ژاپن، چین و اروپا سفر کرد. او در زمینه‌های گوناگونی چون طب، روان‌شناسی، مذهب و معنویت مطالعه کرد. در کنار این جستجو او کسب و کاری شخصی برای خود آغاز کرد و تاجری موفق شد. اما در سال ۱۹۱۴ این تجارت دچار رکود شد. این تغییر موجب شد تا او بیشتر از قبل به سوی معنویت گام بردارد و یک راهب گشت.

اوسویی سال‌ها ذهنش را تحت تعلیم‌های فشرده قرار داد. سرانجام به کوه کوراما که در کودکی آن‌جا تحصیل کرده بود بازگشت. او تصمیم گرفت که یک دوره ۲۱ روزه گوشه‌نشینی را در کوهستان بگذراند. در این مدت او به روزه‌داری، عبادت، تمرکز و مراقبه پرداخت. او یک آبشار مصنوعی کوچک ایجاد کرد تا گاهی ایستاده زیر آن مراقبه کند. هدف از ایجاد آن آبشار، پاکسازی و باز کردن چاکرای تاجی بود. این مراقبه هنوز هم در کوه کوراما انجام می‌شود.

گفته می‌شود که در پایان این گوشه‌نشینی در مارچ ۱۹۲۲، اوسویی تجربه ارزشمند ساتوری (روشن‌بینی) را به دست آورد. بعد از این تجربه و راه‌یابی به ژرفای وجود خود، متوجه شد که می‌تواند در کمال راحتی به دیگران انرژی سلامت‌بخش کیهانی را انتقال دهد، بدون آن‌که خودش تهی شود.

او در آوریل ۱۹۲۲ یک موسسه به نام "اوسویی ریگی ریوهو گاکای" بنا نهاد. معنی آن "موسسه شفای ریگی اوسویی" بود. همچنین درمانگاهی در هاراجوکو،

راه ریکی

در آئویاما، نزدیکی مقبره می جی در مرکز توکیو باز کرد و به آموزش ریکی و درمان با ریکی پرداخت.

زلزله بزرگ کانتو که یکی از بدترین زمین‌لرزه‌های ژاپن بود، در سال ۱۹۲۳ موجب جان باختن بیش از ۱۴۰۰۰۰ نفر شد. هزاران نفر بی‌خانمان و زخمی و بیمار نیاز به کمک داشتند. درخواست برای ریکی بسیار زیاد بود و اوسویی و شاگردانش شبانه‌روز برای کمک به مردم تلاش می‌کردند. در سال ۱۹۲۵، او کلینیک بزرگ‌تری در ناکانو، توکیو، تاسیس کرد و به سراسر ژاپن سفر کرد تا ریکی را آموزش دهد. نیاز به درمان تا سال‌ها پس از زلزله ادامه یافت. اوسویی در این مدت بیش از دو هزار نفر را آموزش داد و شانزده مربی ریکی (شینپیدن) تربیت کرد. به علت کمک‌های او به دیگران، دولت ژاپن مدال کونساتو را به او اهدا کرد.

یکی از اهداف بسیار مهم اوسویی این بود که ریکی به هیچ طریقی محدود نشود و متعلق به یک گروه خاص نباشد. او میل داشت ریکی در سرتاسر جهان گسترش یابد و در دسترس همه باشد که امروزه خواسته اوسویی تحقق یافته است.

دکتر میکائو اوسویی در نهم مارچ ۱۹۲۶، هنگامی که در فوکویاما در حال آموزش بود به واسطه ایست قلبی از دنیا رفت. او در معبد سیهوجی در سوگی نامی کو، توکیو، به خاک سپرده شد. پس از مرگ او، شاگردانش سنگ یادمان

بزرگی در کنار مزار او برپا کردند که زندگی و فعالیت‌های او در زمینه ریکی به خط زیبایی بر آن حک شده است.



دکتر چوجیرو هایاشی

پس از مرگ دکتر اوسویی، یکی از شاگردانش به نام "دکتر چوجیرو هایاشی" از موسسه اوسویی جدا شد و مؤسسه خود را پایه‌گذاری کرد و طی آموزش‌هایش، خانمی به نام "هاوایو تاکاتا" را به درجه مربی‌گری رساند. خانم تاکاتا با سفرش به غرب، به تدریج ریکی را به تمام دنیا معرفی کرد و نقش مهمی در گسترش ریکی داشت.



خانم هاوایو تاکاتا

کامل‌ترین تاریخچه ریکی توسط سه استاد فعال ریکی به نام‌های ویلیام لی رند، فرانک آرجاوا پیتر و والتر لوبک در کتاب "روح ریکی"، به نگارش درآمده است. در این کتاب می‌توانید مطالب بیشتری درباره آقای اوسویی، هایاشی و خانم تاکاتا بدست آورید.

پنج اصل ریکی

استاد میکائو اوسویی آموزش ریکی را به همراه پنج اصل اخلاقی مهم به شاگردانش ارائه نمود. تجربه کاربران ریکی نشان داده که توجه به این اصول در ابتدای راه، کمک بزرگی می‌کند تا ریکی را بهتر درک کرده و به کار برند. این پنج اصل با یک جمله مشترک آغاز می‌شوند.

فقط برای امروز؛ خشمگین مباش

فقط برای امروز؛ نگران مباش

فقط برای امروز؛ سپاس گزار باش

فقط برای امروز؛ درست و شرافتمندانه کار کن

فقط برای امروز؛ با دیگران مهربان باش و به همه چیز احترام بگذار

جمله "فقط برای امروز"، نشان دهنده دیدگاه مراقبه‌گرانه اوسویی به ریکی است. زیرا که مراقبه راهی برای بودن در لحظه حال و اکنون است تا انسان از بند گذشته و آینده ذهنی رها شود. در واقع انسان تنها در زمان حال است که می‌تواند

به اصلاح خود و چگونگی روند زندگی اش پردازد. غرق شدن در آینده و تصورات زیبا از خود داشتن نه تنها کمکی به تغییر انسان نمی کند بلکه انگیزه او را برای تغییر اکنون نیز از بین خواهد برد. همچنین درگیر ماندن در گذشته و خاطرات خوب و بد آن نیز چندان کمکی به پیمودن راه تحول نمی کند. فقط زمانی که بتوان شرایط اکنون را آگاهانه مشاهده کرد امکان تغییر بوجود می آید.

دکتر اوسویی می گوید فقط برای امروز این پنج اصل ساده را رعایت کن. مهم نیست که در گذشته چگونه بودی یا در آینده چه خواهی بود. نیاز به هیچ قولی برای آینده نیست. فقط امروز و به بیان بهتر فقط این لحظه که هستی، سعی کن در بهترین کیفیت باشی. زیرا رعایت کردن این اصول برای ساعاتی کوتاه بسیار راحت تر از آن است که قول یک عمر خشمگین نشدن و ... را به خود دهید.

اگر با رعایت این اصول فقط در همین لحظه پیش روید، فردا و ماه بعد و سالهای بعد هم که برسند باز هم امروز و این لحظه خواهند بود. اما اگر بخواهید از اکنون به تمام سالهای باقیمانده عمر بنگرید که نباید خشمگین و نگران شده و باید درست کار، سپاس گزار و مهربان باشید، شاید احساس یأس و ناتوانی کنید.

کمتر کسی می تواند از خود انتظار چنین خواسته مادام العمری را داشته باشد. اما هر کسی می تواند با رعایت این اصول فقط برای همان روز، کم کم به مهارت دست یابد. به حتم با گذشت روزهای متوالی، این خصوصیات عالی در وی

راه ریکی

تقویت خواهد شد و روزی خواهد رسید که این اصول ساده، بخشی جدایی ناپذیر از روحيات وی خواهند شد.

باید یادآور شویم که تجربه مداوم ریکی، به خودی خود موجب شکل‌گیری کیفیات این اصول پنج‌گانه در انسان خواهد شد. اما شناخت این اصول از ابتدا و قصد آگاهانه آن‌ها موجب می‌شود تا جریان ریکی بسیار سریع‌تر این کیفیات را در فرد شکل دهد.

خشمگین مباش

در آموزه‌های معنوی، خشم را نشانه دور بودن انسان از حکمت کیهانی می‌دانند. در واقع خشم نتیجه برآورده نشدن انتظار انسان است. زمانی که روند زندگی و مسایل روزمره بر خلاف تصور و انتظار کسی پیش رود، ممکن است خشم را تجربه کند.

بسیاری از انسان‌ها انتظار دارند تا دیگران طبق خواسته و تصور ایشان رفتار نمایند. بنابراین به محض این‌که با واقعیت دیگران روبرو می‌شوند و رفتارهایی خلاف انتظار خود می‌بینند، خشمگین می‌شوند. نشانه این خشم را در واکنش‌های آن‌ها در برابر رفتار دیگران می‌توان دید. کیفیت تهاجم و تحمیل خواسته‌ها به دیگری، چهره دیگری از خشم است که در میان مردم به چشم می‌خورد.

انسان حتی از دست‌زمانه هم خشمگین است. او روند طبیعی زندگی و رویدادهای آن را نمی‌پذیرد. انتظار دارد طبیعت آن‌چیزی را انجام دهد که او

دوست دارد. انتظار دارد هرچه می‌خواهد بدست آورد، حتی اگر بر خلاف روند طبیعت باشد. بنابراین در اولین مواجهه با ناخواسته‌های زندگی مانند مرگ عزیزان، شکست‌های شغلی یا عشقی ... درگیر حس خشم و نفرت می‌شود. می‌توان فقط برای امروز به حس درون توجه کرد و در صورت خشمگین بودن، آن را آگاهانه به آرامش تبدیل کرد. زیرا ریکی راهی برای اتصال با روند طبیعت و پذیرش آن است. بنابراین حس خشم می‌تواند تاثیری هر چند کوچک در کاهش قدرت دریافت و انتقال ریکی داشته باشد.

نگران مباش

نگرانی هم مانند خشم چهره دیگری از عدم اعتماد به شعور زندگی است. خشم برای رویدادهایی است که اتفاق می‌افتد و ما حکمت آن را درک نمی‌کنیم. اما نگرانی برای رویدادهایی است که در آینده ممکن است اتفاق بیافتد. انسان مادامی که اعتماد به شعور کیهانی ندارد و نمی‌تواند خود را به آن بسپارد، درگیر نگرانی‌های مداوم خواهد بود. او همیشه نگران اتفاقاتی است که شاید پیش آید و به ضرر او تمام شود. نگران است که شاید شعور عظیم هستی در جایی اشتباه کند. شاید رویدادی پیش آید که هیچ حکمت و خیریتی در آن نباشد. نگرانی از دست دادن عزیزان، شکست، بی‌روزی ماندن و ... مواردی است که از عدم اعتماد به هستی ایجاد می‌شود.

نگرانی نیز می‌تواند تاثیری کاهش دهنده بر دریافت و انتقال ریکی داشته باشد. زیرا ریکی شروعی بر اعتماد به هستی و سپردن سلامت روند زندگی به آن

راه ریکی

است. پس چه خوبست که در ابتدای هر روز با تکرار این جمله به خود، آرام آرام از بند نگرانی‌های ناخواسته رها شویم و با تداوم دریافت ریکی، کیفیت آرامش و اعتماد را در خود پایدارتر کنیم.

سپاس‌گزار باش

سپاس‌گزار بودن از مواهب زندگی، نشانه دوستی انسان با طبیعت و زندگی است. معمولا انسان‌هایی که نگاهی کل‌گرا دارند بیشتر در حس سپاس‌گزاری قلبی قرار دارند. از دید یک انسان کل‌نگر، هر داشته و نداشته‌ای، هر بود و هر نبودى دارای حکمت و خیر پنهان است. یکی از شروط یافتن این خیر، سپاس‌گزار بودن از شرایط زندگی است.

اگر انسان به آنچه که طبیعت به او داده اعتراض داشته و ناشکری کند، چگونه خواهد توانست در آن تعمق کند تا خیر آن را درک کند؟ چگونه می‌توان با پشت کردن به زندگی، برکت آن را دریافت کرد؟

سپاس‌گزاری نوعی پذیرش به حکمت خداوند است. نوعی حس رضایت درونی است که شما را به کل گشوده می‌کند.

"شکر نعمت، نعمت افزون کند."

ریکی نیز روشی لذت‌بخش برای تجربه رضایت درونی است. تمرین‌های مداوم ریکی باعث می‌شود تا انسان از شعور کیهانی سپاس‌گزار باشد و حاکمیت آن را در زندگی خویش بپذیرد. حال چه خوبست که از همان ابتدا، آگاهانه به سپاس‌گزاری از آنچه داریم بپردازیم تا سریع‌تر با ریکی همراه شویم. چه

خوبست با تکرار هر روز این جمله به خود، برکات ریکی را در زندگی افزوده کنیم.

درست کار کن

درست کار کردن و شغل و پیشه سالم داشتن باید بر اساس هماهنگی با جریان طبیعت محک زده شود. در واقع هر کاری که تاثیری بر خلاف روند و خواست کیهانی ایجاد کند، کار درستی نخواهد بود.

هنگامی که کسی وارد راه ریکی می‌شود، قصد دارد به روند زندگی خود جهتی طبیعی و سالم دهد. بنابراین اگر شغل و پیشه او نیز در هماهنگی با طبیعت باشد و از سلامت و شرافت کاری برخوردار باشد، تاثیرات مفید بیشتری از ریکی خواهد گرفت.

یک شغل شرافتمندانه و انسانی، موجب حس رضایت درونی بوده و شخص را دچار احساسات متضاد درونی نخواهد کرد. اگر کسی فقط برای امروز از خود بخواهد تا شرافتمندانه و درست کار کند، می‌تواند ناظر بر خطاها و احوال درونی‌اش باشد.

استاد اوسویی این اصول اخلاقی را به شاگردان خود ارائه کرد تا به خصوص هنگام کار با ریکی آن‌ها را کاملاً رعایت کنند. شاگردان ایشان به کارهای درمانی پرداخته و با مردم بسیاری در ارتباط بودند. برای همین توجه به درست‌کاری و شرافتمند بودن در کار، موجب می‌شد تا ریکی بهترین اثر خود را بر مردم بگذارد.

راه ریگی

این تاکید مداوم کاربران ریگی به خود، اجازه نمی‌داد تا تیرگی‌های قدیمی درون‌شان بر کار انتقال ریگی اثر منفی گذارد.

با دیگران مهربان باش

صفت مهربانی، یکی از طبیعی‌ترین کیفیات انسانی است. هر چه انسان از طبیعت خود دور شود، با مهربانی غریبه‌تر می‌گردد. مهربانی انسان با هموعان و موجودات جهان خود، به دلیل اتصال عمیقی است که او با همه دارد. اگر هر انسانی لمس کند که در سطوح ظریف‌تر با همه موجودات، یکپارچه و حتی یگانه است، نمی‌تواند چیزی جز مهر در درونش جاری باشد.

ریگی نیز موجب مهربانی بیش از پیش انسان خواهد شد. با تجربه ریگی و ارتباط انرژیایی با کیهان، فرد مورد مهربانی مادر کیهانی قرار می‌گیرد. مهر کیهانی چنان لذت‌بخش و اثرگذار است که پرتوجوی ریگی تحت تاثیر شفابخش آن قرار خواهد گرفت. بعد از مدتی تمرین ریگی، پرتوجو می‌تواند کانال قدرتمندی برای جاری شدن این مهر گردد.

استاد اوسویی تاکید داشته تا شاگردانش نه تنها به کمک ریگی، مهربان بودن را بدست آورند، بلکه از همان ابتدا، به این کیفیت توجه ذهنی داشته باشند. زیرا با توجه آگاهانه به مهربانی، فرد کانال قوی‌تری برای ریگی خواهد بود و کاملاً با آن همسو خواهد گشت. اوسویی قصد داشت تا شاگردانش فقط برای همان لحظه‌ای که در آن بودند مهربانی را در خود پرورش دهند. زیرا تنها زمانی که می‌توان مهربانی را بر دیگران جاری کرد لحظه‌ای است که در آن مستقر هستید.

باید یادآور شد که تکرار مداوم اصول ریکی برای نوآموزان اجباری نیست. اما بدون شک در ابتدای کار با ریکی، تکرار هر روز این اصول کمک شایانی به پرتوجو می‌کند. از طرفی با گذشت زمان، ریکی تغییرات پایدارتری را در انسان ایجاد خواهد کرد و کیفیات مربوط به این اصول در وی شکفته و ریشه محکم‌تری خواهند دواند.

نحوه آموزش ریکی

دکتر میکائو اوسویی (بنیان‌گذار روش ریکی) علاوه بر درمان هموطنان خود، به آموزش روش قدرتمند ریکی پرداخت. هدف عالی او گسترش ریکی و آموزش آن به مردم تمامی کشورها بوده است. یکی از دلایل تاکید ایشان بر آموزش، تجربیات ارزشمندی است که یک کاربر ریکی می‌تواند در این راه به دست آورد.

سال‌ها تجربه درمان هموطنان، اوسویی را بر این باور داشت که انسان‌ها باید خود کانال ریکی شوند و آن را فرا گیرند. زیرا با یادگیری ریکی فقط ناخوشی‌ها برطرف نمی‌شوند، بلکه کیفیت زندگی و نگاه انسان متحول می‌شود.

تفاوت بسیار زیادی بین تجربه کسانی که ریکی را فقط از طریق شخص دیگری دریافت می‌کنند و کسانی که آن را یاد می‌گیرند وجود دارد. بدون شک تمامی اساتید و کاربران پیشرفته ریکی این تفاوت را به وضوح درک کرده‌اند.

نحوه آموزش ریکی که اوسویی برای شاگردانش برگزید، تفاوت چشمگیری با روش‌های مشابهی داشت که در ژاپن آن زمان و بیشتر کشورهای دیگر به کار می‌رفت. در واقع نحوه آموزش ریکی اوسویی که بر اساس فرآیند "همسویی" بود، موج جدیدی از سادگی آموزش را در جهان به راه انداخت. امروزه

روش‌های بسیاری در دنیا وجود دارند که نحوه آموزش‌شان از ریکی الهام گرفته شده است. (البته همسویی دادن استاد به شاگرد یک روش چندین هزارساله است که به خصوص یوگی‌ها در هند برای برخی از شاگردان خاص خود استفاده می‌کردند).

اوسویی با ادراک شهودی که در راه ریکی به دست آورده بود، تصمیم گرفت تا هدیه ویژه‌ای را به شاگردانش تقدیم کند. او تصمیم گرفت تا شاگردانش را از طریق فرآیندی به نام "همسویی" با انرژی ریکی متصل کند.

به این ترتیب دیگر نیاز نبود تا شاگردانش در طی سالیان بسیار، تمرین‌های سختی را اجرا کنند و بعد از آن با ریکی هم‌موج شوند. اوسویی با دادن همسویی به شاگردانش، در همان جلسات اول، آگاهی و انرژی آن‌ها را با انرژی ریکی متصل می‌کرد. با دریافت چنین توان ارزشمندی، شاگردان می‌توانستند سالیان بعد نیز با دریافت آسان انرژی ریکی، تمرین و رشد کنند.

همسویی (کانال ریکی شدن)

برای استفاده از انرژی ریکی و اتصال به آن نیاز دارید تا در حضور یک استاد ریکی قرار گرفته و از ایشان همسویی دریافت کنید. این شیوه‌ای است که اوسویی برای آموزش ریکی در نظر گرفت. بنابراین ریکی را نمی‌توان فقط با خواندن کتاب یاد گرفت.

همسویی همان اتفاقی است که برای اوسویی در کوه کوراما افتاد. او به طور طبیعی در اتصالی قدرتمند با انرژی کیهانی قرار گرفت. حال هنگامی که او به

راه ریگی

شاگردانش همسویی می‌داد واسطه‌ای می‌شد تا بدن انرژی شاگرد در یک وضعیت دریافت قدرتمند قرار گرفته و در اتصال با انرژی ریگی قرار گیرد. در واقع استاد تسهیل‌گر این فرآیند ارزشمند می‌شود تا در زمان کوتاهی اتفاق بیفتد.

بدون شک تجربه‌ای که اوسویی در کوه کوراما داشت بسیار شگفت و عمیق‌تر از تجربه شاگردانی است که تازه به این راه وارد می‌شوند. زیرا اوسویی در آن زمان تجربه عمیقی از مراقبه را به دست آورده و به ساتوری رسیده بود. این تجربه به هیچ وجه قابل قیاس با تجربه یک شخص تازه‌کار نیست. اما نکته شگفت این است که نوآموزان ریگی نیز با همان همسویی ابتدایی ریگی، می‌توانند به راحتی ریگی را دریافت کرده و انتقال دهند. چیزی که اوسویی نیمی از عمر خود را برای یافتن آن سپری کرد.

در کتاب "رهیافت انرژیایی به سلامت" مطلبی کاملاً علمی برای توضیح همسویی ارائه شده است. چکیده این مطلب نشان‌دهنده این است که تالاموس ضربان‌ساز اصلی الکترومغناطیسی مغز و کل بدن است. تالاموس ضرب‌آهنگ خود را داراست و امواجی به سراسر بدن می‌فرستد. اما به تناوب، تولید امواج توسط تالاموس متوقف شده و مکثی صورت می‌گیرد. در این مکث تالاموس می‌تواند از محیط پیرامون امواجی را دریافت کرده و موجی جدید را از بیرون به درون راه دهد.

گفته می‌شود که در زمان همسویی ریگی، مکث ضربان تالاموس در شاگرد طولانی‌تر شده و از این طریق امواج ریگی را که از استاد می‌تابد به خوبی

دریافت می‌کند. در نتیجه با ضرب‌آهنگ سلامت و طبیعی ریکی همسو شده و آن را لمس می‌کند.

البته این توضیح بخش بسیار کوچکی از فرآیند عمیق همسویی را در بر دارد. در آینده‌ای نه چندان دور با پیشرفت روز به روز علم مدرن، به حتم پرده‌های بیشتری از راز همسویی برگرفته خواهد شد.

در روش اوسویی، استاد در زمان همسویی دادن به شاگرد از نمادها و اصوات خاصی استفاده می‌کند و شاگرد را هرچه بیشتر پذیرا می‌کند. بعد از این تجربه، شاگرد "کانال ریکی" می‌شود. یعنی می‌تواند از همان لحظه به بعد، به آسانی ریکی را دریافت کرده و انتقال دهد، بدون آن‌که انرژی‌های شخصی خود را درگیر کند. فردی که کانال ریکی می‌شود می‌تواند با پذیرش و تسلیم به انرژی کیهانی، واسطه‌ای در انتقال آن به همه چیز و همه کس باشد.

مراحل آموزش ریکی

دکتر اوسویی، ریکی را در سه مرحله به شاگردان خود آموزش می‌داد تا آن‌ها را به درجه مربی‌گری (شینپیدن) یا همان درجه استادی (Master) که امروزه در غرب به کار می‌رود برساند. اما با گذشت زمان و تحت تاثیر شرایط زندگی مردم دنیا، آموزش ریکی به چهار مرحله تقسیم شد.

یکی از دلایل محتمل این است که شاگردان آقای اوسویی زمان بیشتری را در موسسه ایشان صرف ریکی دادن به بیماران و تمرینات گروهی کرده و تجربیات گسترده‌ای پیدا می‌کردند. اما مشغله مردم در کشورهای غربی و زندگی‌های شلوغ امروزی ما اجازه نمی‌دهد تا شاگردان تازه‌وارد زمان زیادی را به تمرین‌های ریکی اختصاص دهند. بنابراین زمان و تجربیات بیشتری لازم است تا شخص به درجه استادی برسد. به همین دلیل دوره‌های ریکی به چهار مرحله تغییر یافت تا متقاضیان مرحله استادی کم کم شرایط لازم را به دست آورند.

تفاوت‌هایی در روند آموزش ریکی وجود دارد. به عنوان مثال بسیاری از استادان، هر دوره ریکی را در یک جلسه آموزشی به شاگردان ارائه می‌کنند. تجربه ما در طی سال‌ها آموزش ریکی، باعث شد تا برای دوره‌های ابتدایی، زمان بیشتری از یک جلسه اختصاص دهیم. گاهی آموزش دوره اول ریکی به وسیله

اساتید سایت همسوی طی چهار جلسه انجام می‌شود. معمولاً شاگردان بعد از تجربه جلسه اول و یک هفته تمرین کردن، با استاد خود هم‌زبان شده و می‌توانند در جلسات بعدی بهتر آموزش ببینند.

از آنجایی که محور اصلی آموزش ریکی "همسویی" است و این فرآیند در زمان کوتاهی روی می‌دهد بنابراین هیچ ایرادی به آموزش‌های یک جلسه‌ای نیست.

این استاد است که باید با توجه به شرایط خود و شاگردان، زمان آموزش را تعیین کند. مثلاً گاهی تعداد شرکت‌کنندگان در یک کلاس زیاد است، در نتیجه استاد جلسات متعددی را برای آموزش در نظر می‌گیرد. اما گاهی آموزش خصوصی است و مطالب نیز در یک جلسه کاملاً منتقل شده و نیازی به جلسات بیشتر ندارد.

در روش ریکی معلم واقعی خود شعور کیهانی است. اگر شاگرد تمرین‌های مداوم داشته و بر ریکی تعمق کند، تحت هدایت شعور کیهانی رشد خواهد کرد.

دوره اول ریکی

شامل همسویی، ساعت ارتباط، توانایی انرژی دادن به خود و به دیگران از راه نزدیک، مراقبه ریکی، ایجاد لایه محافظ و تئوری‌های مربوطه می‌باشد.

شاید به دلیل ناآشنا بودن شاگرد با ریکی، این سطح از آموزش کمی برای استاد دشوار باشد. اما تجربیات لطیف شاگردان در طی تمرین‌ها موجب می‌شود

راه ریکی

تا دوره‌های بعدی را بدون شک و تردید ذهنی، پذیرا باشند. در نتیجه جلسات در همراهی و همسویی دلنشینی بین استاد و شاگرد پیش خواهد رفت.

در دوره اول استاد به پرتوجو (شاگرد) همسویی می‌دهد و او را کانال ریکی می‌کند. از آن پس پرتوجو می‌تواند یک کاربر ریکی باشد. او می‌تواند بدون نیاز به پیچیدگی ذهن و شرایط خاص، به سادگی ریکی را دریافت کند و آن را از دستان خود انتقال دهد. او این راحتی را مدیون فرآیند همسویی است.

با این توانایی (کانال شدن) که از طریق شعور کیهانی در فرد ایجاد می‌شود، او می‌تواند ریکی را از تاج سر دریافت و از دستان خود انتقال دهد. یعنی ریکی از چاکرای تاج وارد شده و در مسیر، چاکرای چشم سوم، گلو و قلب را طی می‌کند، سپس از چاکرای قلب که مرکز عشق بدون انتظار است در دستان جاری شده و از چاکراهای کف دست تابش می‌یابد.

پرتوجو می‌تواند دستان خود را بر نقاط مختلف بدن نگه داشته تا ریکی به نقاط اصلی و چاکراهای مهم راه یابد. جاری شدن ریکی از چاکراهای کف دست موجب اثری متعادل‌کننده بر انسدادهای مجاری انرژی و چاکراها می‌شود. با انجام تمرینات ساده روزانه و دریافت ریکی، فرد متوجه تغییراتی در کارکرد چاکراها و یکپارچه شدن بدن انرژی خود می‌شود.

نتایج این تغییرات مثبت، در احساسات و عواطف فرد نسبت به پیرامونش دیده می‌شود. همچنین این روند تعادلیابی، تاثیراتی سلامت‌بخش بر ذهن و جسم فرد می‌گذارد. در نتیجه بعد از گذشت یک ماه، پرتوجو به وضوح متوجه

افزایش انرژی فردی و شادابی و نشاط خود خواهد شد. همچنین برخی ناخوشی‌ها رو به بهبود خواهند رفت. به خصوص ناخوشی‌هایی که ریشه در بدن انرژی داشته بسیار سریع‌تر واکنش نشان داده و بهبود می‌یابند.

بدیهی است که هرچه اختلال در بدن انرژی، قدیمی‌تر و کهنه باشد زمان بیشتری برای به تعادل رسیدن نیاز است.

یکی از نتایج مهم دوره‌های ریکی ایجاد "لایه محافظ" در زمان همسویی است (این فرآیند با این نام در کشور ما شناخته شده است). می‌توان گفت که در زمان همسویی یک ارتعاش فشرده یکپارچه در سطح خاصی از بدن انرژی ایجاد می‌شود. این لایه کمک می‌کند تا انرژی‌های ناهماهنگ محیط پیرامون به راحتی به درون شما نفوذ نکنند. یا اگر به حریم شما راه یابند تحت هدایت شعور کیهانی قرار گیرند. باید یادآوری شود که لایه محافظ با تداوم تمرین‌های روزانه شما مستحکم‌تر می‌شود.

امتیاز دیگر دوره اول این است که شما نه تنها خودتان دریافت‌کننده ریکی بوده بلکه می‌توانید کانالی باشید تا ریکی را بر دیگران جاری کنید. این یکی از زیباترین تجربه‌هایی است که در ریکی حاصل می‌شود.

از آنجایی که ریکی با هدایت شعور کیهانی جاری می‌شود، در هر بخشی از بدن که نیاز بیشتری به تعادل دارد، شدیدتر جاری می‌شود. با این روند طبیعی، شما ممکن است از همان روز اول به راحتی بدن انرژی خود و دیگران را "پویش" (Scan) کنید. یعنی بتوانید نقاط اختلال و انسداد را در بدن انرژی خود

راه ریکی

و دیگران تشخیص دهید. این شیوه تشخیص (پویش) در برخی روش‌های دیگر نیاز به سال‌ها تمرین‌های مداوم دارد. اما به لطف ریکی و تسلیم شدن فرد به شعور ناب کیهانی، این توان از همان ابتدا قابل دستیابی است.

می‌توان گفت تمرین‌های دوره اول ریکی تقریباً تمامی اثرات جامع ریکی را بر زندگی شما خواهد داشت. از طرفی دوره‌های بعدی توانایی‌های تخصصی و پیشرفته‌تری را به شما هدیه خواهند کرد.

دوره دوم ریکی

شامل همسویی تخصصی دوره دوم، همسویی با نمادهای ریکی، توانایی انرژی دادن به راه دور، تقویت لایه محافظ، مراقبه تخصصی بر ریکی، جعبه ریکی، ایجاد حلقه گروهی ریکی، جاری کردن ریکی بر روابط، خواسته‌ها و اهداف، مکان‌های دور و نزدیک، اشیاء گمشده، گذشته و آینده، عادت‌ها، ترس‌ها و به طور کل تمامی موضوعات زندگی.

دوره دوم ریکی یکی از جذاب‌ترین دوره‌های ریکی است. زیرا می‌توانید در گستره وسیعی از ریکی کمک بگیرید. ریکی دادن از راه دور، دست شما را باز می‌گذارد تا شعور کیهانی را در همه بخش‌های زندگی‌تان وارد کنید.

در دوره اول شما کانال ریکی از راه نزدیک بودید تا بدن انرژی خود و یا دیگران را به سلامت نزدیک کنید. اما در دوره دوم می‌توانید این انرژی را از راه دور نه تنها برای بدن انرژی‌عزیزان‌تان، بلکه برای بدن اجتماعی (زندگی

اجتماعی) خودتان و آن‌ها جاری کنید. با این توانایی ارزشمند می‌توانید همه بخش‌های زندگی را به ریکی بسپارید تا ساماندهی شوند.

به عنوان مثال اگر روابطتان با افراد خاصی و یا رابطه چند نفر دیگر با هم دچار مشکل شده است، به راحتی با به کارگیری نمادها، ریکی را بر این روابط جاری می‌کنید. ریکی با اثر متعادل‌کننده‌اش موجب می‌شود تا این روابط به شکل طبیعی‌تری پیش رود.

بنابراین هر موضوع و جنبه‌ای از زندگی‌تان را که نیاز به روندی سلامت دارد، می‌توانید به جریان ریکی بسپارید. ریکی یک انرژی متعادل‌کننده است.

تجربه‌های فراوانی که کاربران ریکی در اکثر کشورهای دنیا از مرحله دوم ریکی داشته‌اند موجب شده تا هر روز مخاطبین بیشتری به سراغ ریکی بیایند. ما شاهد بوده‌ایم که برخی مراجعین از همان ابتدا درخواست گذراندن مرحله دوم را داشته‌اند که البته امکان‌پذیر نیست.

دوره سوم ریکی

شامل همسویی قدرتمند دوره سوم، همسویی با نماد استادی، تقویت لایه محافظ، مراقبه بر نمادهای ریکی، ایجاد حلقه گروهی پیشرفته، جراحی بدن انرژی با انگشتان پرنیک، استفاده از شبکه کریستالی ریکی، مراقبه‌های تخصصی برای تقویت انرژی دستان، تکنیک هماهنگ‌سازی چاکراها و ...

تجربه عموم کاربران ریکی بر این است که همسویی مرحله سوم بسیار قدرتمندتر و عمیق‌تر از مراحل قبلی است. نماد استادی که در این مرحله با آن

راه ریگی

همسو می‌شوید قوی‌ترین نمادی است که دکتر اوسویی به شاگردانش ارائه کرده است.

دوره سوم به شما توان پاکسازی‌های تخصصی بدن انرژی را می‌دهد. همچنین موضوعات بسیار مهم زندگی که نیاز مبرمی به ریگی دارند را می‌توانید با مراقبه نمادها به انرژی کیهانی بسپارید. این نوع ریگی دادن بسیار عمیق و جامع است. می‌توان از این مراقبه در حلقه گروهی ریگی نیز استفاده کرد.

دوره چهارم ریگی (استادی)

شامل همسویی قدرتمند استادی، تقویت لایه محافظ، یادگیری نحوه همسو کردن دیگران، تئوری‌های مهم برای آموزش دادن و ...

اگر شما با علاقه و پشتکار دوره سوم ریگی را پشت سر بگذارید، می‌توانید برای دوره استادی درخواست دهید. با گذراندن آزمون و تایید استادان می‌توانید دوره چهارم را بگذرانید. این دوره برای پرتوجویانی است که تمایل دارند روش آسایش‌بخش ریگی را به هموعان خود آموزش دهند.

دنیای استادی در ریگی و روبرو شدن با شاگرد بسیار جذاب و رشد دهنده است. رشد آگاهی‌ای که بعد از گذراندن مرحله استادی و پذیرش شاگرد شکل می‌گیرد، به هیچ وجه با مراحل قبل قابل قیاس نیست. با گذراندن دوره استادی فرد به دنیای جدیدی از ارتباط با اجتماع وارد می‌شود. این ارتباط در سطح انرژی که بسیار ظریف‌تر از سطح فیزیکی است اتفاق می‌افتد.

اساتید ریکی هدف اصلی آموزش‌شان سلامت انرژی و آگاهی جامعه است. دوره استادی ریکی این توان را به شما می‌دهد تا تاثیر مفید و گسترده‌ای در جامعه جهانی که در آن زندگی می‌کنید بگذارید. و می‌توانید در گسترش عشق کیهانی مشارکت کنید.

ما در راهی که تا به امروز گذرانده‌ایم، شاهد خانم‌ها و آقایانی بوده‌ایم که به فعالیت‌های اجتماعی مشغول نبوده‌اند. اما با گذراندن دوره استادی، تحولی شگرف در روند زندگی‌شان ایجاد شد. شاگردان بسیاری به آن‌ها جذب شدند و نقش مهمی در سلامت آگاهی و انرژی جامعه ایفا کردند.

اگر کسی مشتاقانه ریکی را دنبال کند، می‌تواند ظرف مدت یک‌سال به درجه استادی ریکی (تدریس و همسویی دادن) برسد.^۳

^۳ - در بیشتر مراکز دنیا، دوره سوم ریکی که شامل نماد استادی است را "سوم الف" (3A) و همچنین استادی ریکی (Reiki Master) می‌نامند. از طرفی دوره چهارم ریکی که شامل اجازه تدریس و همسویی دادن به دیگران است را "سوم ب" (3B) و استاد معلم ریکی (Reiki Teacher Master) می‌نامند.

در ایران و به خصوص در این کتاب منظور از استاد ریکی فقط کسی است که دوره چهارم (استاد معلم) را گذرانده باشد و اجازه همسویی دادن داشته باشد.

دوره کارونا ریکی

بعد از فوت استاد اوسویی تا به امروز، دوره‌های متنوعی از ریکی توسط اساتید مختلف ارائه شده است. یعنی برخی اساتید علاوه بر آموزش چهار مرحله ریکی اوسویی، مرحله دیگری که خود بنیان‌گذار آن بودند را به پرتوجویان ارائه کردند.

برخی از دوره‌های جدید که اساتید مختلف ارائه کرده‌اند تاثیری مشابه سه مرحله ابتدایی ریکی اوسویی را دارند. در نتیجه ما ضرورتی ندیدیم تا آن را به پرتوجویان سایت همسو ارائه کنیم (البته این نظر شخصی ما است و به هیچ وجه از ارزش‌های روش‌های فرعی ریکی کم نمی‌کند).

در میان تجربه آموزش‌های جدید، دوره کارونا ریکی (Karuna Reiki) کمی متفاوت بود. به نظر ما کارونا ریکی کمک می‌کند تا پاکسازی‌ها به سطح عمیق‌تری راه یابد و بر قالب‌های ذهنی فرد اثر بگذارد. بنابراین، این دوره را به آموزش‌های خود افزودیم. باید توجه داشته باشید که گذراندن کارونا ریکی و یا هر روش فرعی ریکی، به هیچ وجه برای کاربران ریکی اصیل اوسویی اجباری نیست.

بنیان‌گذار روش کارونا فردی به نام "ویلیام لی رند" است که یکی از نویسندگان کتاب روح ریکی است. او با بهره‌گیری از تجارب و نمادهای ارائه شده توسط برخی اساتید مجرب دیگر، به تدوین کارونا ریکی پرداخت. امروزه موسسه او که مرکز اصلی برای کارونا ریکی در "ساوت فیلد، میشیگان" آمریکا است، یکی از فعال‌ترین موسسات ریکی در جهان است.

آموزش کارونا ریکی شامل دو مرحله ابتدایی برای کاربران و یک مرحله برای استادی آن است.

کسانی که دوره کامل کارونا ریکی را بگذرانند می‌توانند از طریق سایت همسو، مدرک بین‌المللی "استادی کارونا ریکی" را از موسسه اصلی کارونای ویلیام لی رند دریافت کنند.

پرسش‌های متداول درباره ریکی

آیا انجام تمرین‌های ریکی سخت است؟

خوشبختانه انجام دادن تمرین ریکی بسیار راحت است. شاید به همین دلیل است که ریکی در سراسر دنیا گسترش یافته است. شما می‌توانید ریکی را در هر مکان و هر زمانی به کار برید. نیازی نیست تا در گوشه‌ای خلوت و سر ساعتی خاص تمرین کنید.

البته اگر کسی در سکوت و مکانی خلوت تمرین کند تجربیات عمیقی بدست خواهد آورد. اما هیچ محدودیتی برای انجام ریکی وجود ندارد.

ریکی روشی برای انسان‌های پر مشغله امروزی است. شما می‌توانید در حالی که به تماشای تلویزیون نشسته‌اید به دریافت ریکی بپردازید. می‌توانید هنگام گوش دادن به موسیقی، پیاده‌روی، آشپزی، پای تلفن، و حتی در تاکسی ریکی را دریافت کنید و حتی انرژی را با دست به نقاط مختلف بدن برسانید. همچنین می‌توانید در تمامی این شرایط، ریکی سلامت‌بخش را برای دیگران و یا مسایل متنوع زندگی جاری کنید.

البته مشاهده شده که گاهی، برخی از اساتید ریکی بر طبق ذهنیت خود شرایطی را برای انجام تمرین‌ها بیان می‌کنند. البته ممکن است برخی ویژگی‌ها

پرسش‌های متداول درباره ریکی

برای دستیابی به تجربه‌ای عمیق ترسودمند باشد، اما بدون آن‌ها نیز ریکی به آسانی دریافت و جاری می‌شود.

به عنوان مثال استفاده از عود و شمع یک روش کمکی برای آرامش ذهن و فضایی مناسب است. اما نبودن عود و شمع نیز هیچ مانعی برای دریافت جریان ریکی نیست.

آیا ریکی با مذهب خاصی ارتباط دارد؟

خیر، همانطور که ورزش فوتبال، شنا، دویدن و ... متعلق به مذهب خاصی نیست. ریکی نیز که فقط یک روش قدرتمند برای ایجاد سلامت است چنین تعلقی ندارد. ریکی روشی است برای استفاده از نیروی طبیعت که در همه‌جای جهان وجود دارد.

درست است که بنیان‌گذار ریکی (دکتر اوسویی) یک راهب ژاپنی بوده است اما او روش خود را جدا از هرگونه تئوری مذهبی می‌دانست، در واقع برای کاربرد ریکی هیچ آداب ویژه‌ای اجباری نیست. ریکی به هیچ مکتب فکری یا سنت خاصی وابسته نیست. راه‌یابی ریکی به بیشتر کشورهای جهان و فرهنگ‌های مختلف، به خوبی نشان‌دهنده این ویژگی ریکی است.

آیا می‌توان انرژی ریکی را در اهداف منفی به کار برد؟

خیر، ریکی یک انرژی متعادل‌کننده طبیعی است. تاثیر ریکی فقط در جهت سلامت و ایجاد یک روند طبیعی است. یک هدف منفی معمولاً هدفی است که

راه ریگی

بر خلاف روند کیهانی باشد. در نتیجه ریگی کمکی به آن نمی‌کند. تجربه برخی کاربران ریگی نشان داده که وقتی ریگی را برای یک خواسته منفی جاری کرده‌اند، نه تنها خواسته معیوب آن‌ها محقق نگشته بلکه بر موضوع مورد نظر آن‌ها اثری سلامت‌بخش داشته است.

برای دریافت ریگی و یادگیری آن شرایط خاصی لازم است؟

برای دریافت ریگی هیچ شرایط محدودکننده‌ای وجود ندارد. همه می‌توانند از فردی که کانال ریگی است، انرژی کیهانی را دریافت کنند و یا به یادگیری این روش از طریق یک استاد ریگی بپردازند.

شما با هر درجه از تحصیلات و هر سنی که باشید، قادر به یادگیری ریگی هستید. ریگی به کودکان نیز آموزش داده می‌شود.

ریگی با روش‌های دیگر سلامتی در تضاد است؟

خوشبختانه ریگی با همه روش‌ها سازگار است. ریگی می‌تواند مکمل هر روشی برای افزایش سلامتی باشد. هر روشی که روندی طبیعی را برای ایجاد سلامت به کار می‌برد در همسویی با ریگی است. اگر شما یوگا کار کنید، یا از روش‌های طب سنتی و یا هر روش سلامت‌بخش دیگری استفاده کنید، بعد از گذشت یک ماه متوجه می‌شوید که ریگی موجب رشد و پیشرفت بیشتر شما در آن روش می‌شود.

بسیاری از شاگردان یوگا که از ریکی نیز استفاده کرده‌اند، می‌گویند که با همراهی ریکی، انجام تمرینات جسمی یوگا برای‌شان راحت‌تر شده است. همچنین یوگا نیز کمک کرده تا تاثیرات خوب ریکی در بدن روان‌تر شود.

استادان و موسسات ریکی

ریکی هیچ فدراسیون و مرکز اصلی ندارد که تمامی موسسات دیگر زیر نظر آن کار کنند. شاید یکی از دلایل آن گستردگی بیش از حد ریکی و دیگری وفق پیدا کردن آن با ذهنیت جوامع مختلف است. از طرفی این حالت نتیجه هدایت شعور کیهانی است. ریکی یک روش حسی و شهودی است که اگر زیر محدودیت و قوانین یک سازمان خاص قرار گیرد، شاید کیفیت روان و پویا بودنش افت کرده و به راحتی در همه جوامع قابل پذیرش نباشد.

تشکل‌های بسیاری در دنیا مشغول به آموزش ریکی هستند. برخی از آن‌ها موسساتی علمی یا پزشکی و برخی شخصی هستند. سازمان‌هایی که ثبت شده‌اند و فعالیت خود را در کشورهای دیگر نیز گسترش داده‌اند خود را مرکز بین‌المللی ریکی می‌نامند. این مراکز فعالیت بسیاری در گسترش ریکی کرده‌اند که حائز اهمیت است.

شمار زیادی از اساتید یا مربیان ریکی هستند که مستقل از هرگونه تشکلی فعالیت می‌کنند. هر کاربر ریکی و یا مربی ریکی می‌تواند بدون وابستگی یا کسب مجوز از این مراکز که خود را بین‌المللی می‌خوانند به فعالیت مفید خود ادامه دهد.

ریکی یک روش حسی است. بهترین راه برای انتخاب یک استاد این است که به حس درون‌تان توجه کنید و نشانه‌های طبیعت را دریافت کنید. گاهی هماهنگی شما با یک استاد تازه‌کار می‌تواند آن‌قدر عمیق باشد که تاثیر بی‌نظیری از آموزش او بگیرید. تاثیری که شاید اساتید قدیمی ریکی نتوانند در شما ایجاد کنند.

پرتوجویان بسیاری از طریق آموزش‌های ما (سایت آموزشی همسو) به درجه استادی ریکی رسیده‌اند. هنگامی که روند آموزش ایشان را تحت نظارت قرار داده‌ایم، متوجه شدیم که هر کدام طیف متفاوتی از علاقه‌مندان را وارد راه ریکی کرده‌اند. هر پرتوجوی جدید بر اساس حس عمیق درونی‌اش، در میان اساتید مختلف جذب استادی می‌شود که با او احساس هماهنگی بیشتری می‌کند. بنابراین چه استاد و چه شاگرد هر دو باید به نشانه‌های طبیعت که از بیرون و درون برای آن‌ها آشکار می‌گردد توجه کنند تا انتخاب عالی‌تری داشته باشند.

بخش دوم

اهداف ژرف ریکی

(تحول در کالبد معنایی)

ریکی یک شیء نیست، که به اشیاء

پیشین زندگی تان افزوده گردد.

ریکی یک "راه" است، که باید

پیموده شود.

راهی که به سطح معنا دلالت دارد.

اهداف ریکی

در طی سالیان بسیاری که مشغول به آموزش ریکی بوده‌ایم، آشنایی با هزاران پرتوجو ریکی و آشنایی غیر مستقیم با میلیون‌ها نفر دیگر و همچنین ارتباط با اساتید فعال ریکی ایران و خواندن مطالب نوشته شده توسط اساتید معتبر در کشورهای مختلف، شناخت عمیقی از این روش ارزشمند به ما ارزانی داشته است.

از طرفی تجربه‌های زیبای خود و بسیاری از شاگردان و همچنین به کار بردن دانش غنی برنگری (مراقبه) موجب شد تا به اهداف ژرفی که در ریکی نهفته است پی ببریم.

در این سال‌ها گرایش ما در استفاده از ریکی و آموزش آن، به طور کامل در خدمت این اهداف بنیادین بوده است. تمامی عزیزانی نیز که از طریق "سایت آموزشی همسو" (www.hamsou.com) به درجه استادی رسیده‌اند برای حفظ این اهداف در روند آموزش، همکاری صمیمانه‌ای داشته‌اند. اطمینان داریم که

راه ریگی

بیشتر اساتید کوشای ریگی در ایران و جهان نیز این اهداف را به وضوح درک کرده‌اند و در راستای آن می‌کوشند.

تغییر در سطوح گوناگون

در آموزه‌های کهن و همچنین نگرش اساتید امروز، انسان کالدهای گوناگونی را دارا است. یکی از این نگرش‌ها انسان را دارای چهار کالبد می‌داند که دستخوش تغییرات می‌شوند. کالدهایی که انسان می‌تواند تغییراتش را در آن‌ها تجربه کند به ترتیب جسم، کالبد انرژی، کالبد ذهنی و کالبد معنایی است.

کالبد جسم آشناترین کالبد برای شما است. کالبد انرژی هم در ابتدای کتاب به شما معرفی شده است. کالبد ذهنی سطحی است که ما از طریق آن اطلاعات را تجزیه و تحلیل کرده و به تمایز و مقایسه می‌پردازیم.

در مورد "کالبد معنایی" نیز باید گفت همان سطحی است که می‌توانیم از طریق آن، معنا به زندگی وارد کرده و در راه معنویت پیشرفت کنیم. تاثیرات این کالبد بر زندگی بسیار ظریف‌تر و قدرتمندتر از تمامی کالدهای دیگر است. با ایجاد تغییرات کوچکی در سطح معناها، زندگی پر از مشکلات می‌تواند به آوازی دلنشین تبدیل شود بدون آن‌که شرایط زندگی تغییری کرده باشد.

ما عقیده داریم که ریگی می‌تواند بر همه این کالدها اثر مثبت بگذارد، زیرا که هیچ‌کدام از این کالدها جدای از دیگری نیستند و به یکدیگر تبدیل می‌شوند.

اما اگر بخواهیم به تاثیرات اصلی ریکی که در اهداف آن مد نظر قرار داده شده اشاره کنیم، باید به کالبد انرژي و کالبد معنایی توجه بیشتری داشته باشیم.

تغییراتی که ریکی در کالبد انرژي می‌تواند ایجاد می‌کند را "اهداف اولیه" و تغییرات در کالبد معنایی را "اهداف ژرف" ریکی می‌نامیم. بسیاری از کسانی که دورادور و یا از طریق نشریات با ریکی آشنا هستند و حتی پرتوجویانی که در ابتدای راه ریکی قرار دارند معمولاً جذب اهداف اولیه آن می‌شوند. در نتیجه نگرش آن‌ها به ریکی سطحی بوده و به عمق آن راه نیافته‌اند.

اگر بخواهید اهداف ژرف ریکی را به خوبی درک کنید، باید آن را "مراقبه‌گون" به کار برده و با تعمق در معناها و تداوم در تمرینات تخصصی به تجربه عمیق‌تری از آن دست یابید.

در تاریخچه ریکی، گفته شد که "دکتر اوسویی" سال‌های بسیاری را به دانش و تمرینات برنگری اختصاص داده بود. او در زمینه‌های معنوی که موجب تحولات کالبد معنایی است کوشا بوده است. در نهایت او در کوه کوراما به تمرینات عمیق مراقبه پرداخته و گفته می‌شود که به تجربه ساتوری (روشن‌بینی) دست یافته است.

با چنین تجربه‌های عمیقی بعید می‌دانیم که اوسویی در تدوین روش ریکی فقط به اهداف اولیه آن توجه داشته است. برعکس احتمال می‌رود که اهداف اصلی او همان اهداف ژرف ریکی بوده که در کالبد معنایی محقق می‌شود. اهدافی که می‌تواند کیفیت زندگی را به طور کامل متحول کند.

راه ریکی

امروزه اساتید ریکی در جلسات اولیه آموزش، ابتدا به اهداف اولیه ریکی اشاره می‌کنند. زیرا این روند باعث می‌شود تا کاربران جدید ریکی بتوانند به راحتی با آن ارتباط برقرار کرده و گفتار استاد را درک کنند. اما هنر یک استاد ریکی این است که در طی دوره‌های پیشرفته آموزشی، شاگردانی را که کوشا هستند به سمت اهداف ژرف ریکی رهنمون کند.

اهداف اولیه ریکی

همانطور که گفته شد این اهداف مربوط به تغییرات در سطح بدن انرژی هستند. یعنی به سلامت رساندن چاکراها و پاکسازی مجاری انرژی و در پی آن برطرف شدن ناخوشی‌ها که همگی لازمه یک زندگی سلامت است. انسان برای زندگی کردن همانقدر که نیاز به جسمی سالم دارد، به بدن انرژی سالم نیز نیاز دارد.

روش‌های انرژی بخشی متعددی در دنیا وجود دارد که اهدافشان در سطح بدن انرژی و درمان ناخوشی‌ها خلاصه می‌شود. اگر بخواهیم ریکی را در اهداف اولیه آن بررسی کنیم، می‌توانیم از تفاوت‌هایش با برخی روش‌های مشابه و امتیازاتش نسبت به آن‌ها صحبت کنیم.

تیمار و درمان

در کتاب رهیافت انرژیایی به سلامت، نگرش خوبی به موضوع درمان و تیمار شده است. درمان (Cure) یک نوع جزءنگری و مداخله درمانی در عضوی بیمار

است که از طریق شعور انسانی اتفاق می‌افتد. اما تیمار (Care) یک نوع کل‌نگری است که مداخله به حساب نمی‌آید بلکه بیشتر توجه و مراقبت است.

بسیاری از روش‌های انرژی‌بخشی به "درمان" بدن انرژی می‌پردازند. یعنی شخص با تکیه بر شعور و انرژی انسانی‌اش و با "مداخله" در سیستم انرژی فرد دیگر، می‌خواهد تغییراتی از پیش تعیین شده را در وی ایجاد کند.

اما "ریکی" روندی کاملاً متفاوت را برمی‌گزیند. نه به این منظور که روش‌های دیگر مورد تایید نیستند، موضوع این است که برای مداخله در بدن انرژی باید دانش کاملی از آن داشته باشید. این دانش معمولاً در اختیار کسانی است که سال‌ها برنگری کرده و کاملاً به سطح انرژی احاطه دارند.

بارها شاهد بودیم که برخی از پرتوجویان، از طریق کتاب‌های موجود در بازار به درمان بدن انرژی دیگران پرداخته و به مشکل برخوردند. اما در ریکی این کار به شعور کیهانی سپرده می‌شود. همان شعوری که تمامی هستی را در تعادل و هماهنگی حفظ می‌کند. همان شعوری که موجب هضم غذای شما و تکثیر سلول‌های بدن‌تان می‌شود.

به همین دلیل یکی از امتیازات ریکی این است که نیاز ندارید تا دانش گسترده‌ای از بدن انرژی بدانید. حتی یک کودک هم می‌تواند به سادگی و بدون خطر از ریکی استفاده کند و "تیمارگر" بدن انرژی خود باشد.

آیا به عمل مراقبت و توجه کردن که حاوی کیفیات مهر و نوازش است

اندیشیده‌اید؟

راه ریکی

هنگامی که کودکی آزرده است، با قرار گرفتن در آغوش مادر و نوازش‌های پر مهر او دوباره سلامت روح و روان خود را باز می‌یابد. چه بسیار ناخوشی‌های عاطفی و احساسی که با داروهای شیمیایی و روش‌های درمانی برطرف نشده‌اند اما با کمی توجه و مراقبت از طرف خود و عزیزان، کاملاً رفع شده‌اند.

در ریکی نیز شما مانند کودکی در آغوش انرژی کیهانی قرار گرفته و پذیرای آن می‌شوید. ریکی بر کلیت سلامت شما یا فرد دریافت‌کننده اثر می‌گذارد. ریکی به ایجاد تعادل در تمامی بدن انرژی، هماهنگی بین چاکراها و پاکسازی مجراها می‌پردازد. ریکی ابتدا به سلامت کل بدن انرژی توجه کرده و در خلال آن سلامت اجزاء نیز در نظر گرفته می‌شود.

درست است که با دریافت ریکی برخی ناخوشی‌ها برطرف می‌شوند اما نباید آن را درمان (به معنایی که گفته شد) نامید.

بنابراین فردی که کانال ریکی است "درمان‌گر" نیست بلکه نقش یک "تیمارگر" و مراقبت‌کننده را دارد. او فقط توجهش را به سمت نقاط مختلف بدن انرژی خود یا دیگران برده و مداخله‌ای نمی‌کند. در این حالت، پرتوجو فقط کانال بوده تا ریکی از درونش جاری شود. و این شعور کیهانی است که اختلال را به سلامت تبدیل می‌کند.

زمانی که یک ناخوشی با ریکی برطرف شود معمولاً به جای کلمه درمان از شفا استفاده می‌کنند. منظور از شفا یک روند ترمیم طبیعی از طریق شعور کیهانی است که با شعور انسانی هدایت نمی‌شود. البته از آنجایی که در کشور ما ممکن

است کلمه شفا برای برخی از مردم معناهای دیگری را تداعی کند و انتظاراتی غیر واقعی ایجاد کند، در ریکی کمتر از این واژه استفاده می‌کنیم.

به هر حال اگر بخواهیم اهداف اولیه ریکی را بررسی کنیم می‌توانیم به سلامت چاکراها، رفع انسدادها یا بلوکه‌ها، تقویت انرژی فردی و به طور کلی تعادل در بدن انرژی اشاره کنیم. این موارد می‌تواند هم بر سیستم ایمنی جسم اثر گذاشته و برخی ناخوشی‌های جسمی را برطرف کند و هم برخی مشکلات ذهنی را رفع کند.

با این که تغییرات گفته شده جزو اهداف اولیه ریکی هستند، اما بسیار با ارزش و ضروری‌اند. زیرا بدون یک بدن انرژی سلامت نمی‌توانیم به خوبی زندگی کرده و تبادل سالمی با دیگران داشته باشیم. جسم بدون بدن انرژی نمی‌تواند هیچ نیرویی برای فعالیت داشته باشد.

یک بدن انرژی ضعیف و ناسالم، نه تنها مشکلات احساسی و عاطفی را می‌سازد بلکه احتمال بیماری‌های جسمی و ذهنی را به شدت بالا می‌برد. اگر با دانش چاکراها و تاثیراتشان در زندگی آشنا باشید، بیشتر به اهمیت اهداف اولیه ریکی پی می‌برید.

همه انسان‌ها نیاز به سلامت بدن انرژی و اهداف اولیه ریکی دارند. چه بهتر که این تغییرات ارزشمند را به دست شعور کیهانی بسپاریم تا روندی طبیعی و بی‌خطر را طی کنیم.

اهداف ژرف ریکی

این اهداف ارزشمند، دلیل برتری خاص ریکی نسبت به روش‌های انرژی بخشی مشابه آن است. اهداف ژرف ریکی کاملاً به سطح "معناها" تعلق دارند. هیچ چیزی به اندازه بی‌معنایی و یا یک معنای ناکارآمد، نمی‌تواند جشنواره زندگی را برای انسان به جهنمی سوزان تبدیل کند. برعکس یک معنای کارآمد، به زندگی انسان لذتی بی‌وصف و سروری دائمی جاری می‌کند.

هنگامی که شما می‌خواهید هنر و یا توانایی جدیدی را بدست آورید، ابتدا آن را در یک کلاس آموزش دیده و سپس این توانایی را به جریان زندگی وارد می‌کنید. تجربه ریکی نیز این‌گونه شما را توانا می‌کند.

تمرین‌های ساده اما عمیق ریکی موجب می‌شود تا پرتوجو علاوه بر پاکسازی بدن انرژی خود، کیفیت‌های خاصی را تجربه کند. او آرام آرام معنای جدیدی از ارتباطش با هستی را درک می‌کند. در پی این ادراک ظریف او می‌تواند به تدریج این معناها را به تمامی جنبه‌های زندگی‌اش راه دهد.

در واقع در روش ریکی ابتدا از طریق تمرین با بدن انرژی به درک این معناها پرداخته و سپس آن‌ها را به زمان‌های دیگر شبانه‌روز و جنبه‌های دیگر زندگی در سطح انرژی، ذهن و جسم راه می‌دهید.

چیزی که اهمیت دارد، آگاهی پرتوجو از این اهداف است. اگر یک کاربر ریکی به هیچ وجه از این اهداف آگاه نبوده و فقط به تمرین‌های روزانه خود بپردازد، معمولاً زمان زیادی می‌برد تا این معناها را لمس کند و دچار تحول در کالبد معنایی شود. اما اگر از ابتدا از طریق استاد، به این اهداف آگاه شود بسیار زودتر به نتیجه می‌رسد.

بنابراین اگر پرتوجو هنگام دریافت ریکی و انجام تمرینات روزانه، آگاهانه در پی تحقق اهداف معنایی آن باشد، در زمان کوتاه تحولات عمیقی را وارد بستر زندگی خود خواهد کرد.

از اهداف ژرف ریکی می‌توان به درک معناهای زیر اشاره کرد؛

- | | |
|--------------|---------|
| - پیوستگی | - سپردن |
| - پذیرش | - عشق |
| - همسویی | - برکت |
| - کانال بودن | |

اکنون جای دارد به توضیح این اهداف و تحولات معنایی حاصل از آن بپردازیم.

پیوستگی (یکپارچگی)

ریکی از دو واژه (ری) و (کی) تشکیل شده است. "ری" به معنی انرژی و شعور کیهانی و "کی" به معنای انرژی حیاتی یا انرژی فردی است. ترکیب شدن این دو واژه و شکل گرفتن یک واژه جدید، کاملاً بیان‌گر یکی از اهداف ژرف ریکی است.

گفته می‌شود که تمام بیماری‌ها، مشکلات و رنج‌هایی که انسان در زندگی خود تجربه می‌کند، نتیجه جدایی او از یکپارچگی با هستی است. انسان مانند قطره‌ای از یک اقیانوس بزرگ است. چه در سطح جسمی و چه انرژی و ذهنی، او بخش کوچکی از دل یک دنیای پیوسته عظیم است.

زمانی که انسان تازه متولد شده و هنوز ذهنش به درستی شکل نگرفته است، در پیوستگی و هماهنگی کامل با طبیعت کیهانی است. لطافت کودک و معصومیت او گویای سلامت روح و روان او است. او قطره‌ای زیبا از اقیانوسی بی‌کران است که در یکپارچگی با آن قرار دارد.

معمولاً هیچ کودکی موج ناخوشایند یا غیر طبیعی از خود نمی‌تاباند و حضورش به اطرافیان احساس خوشایندی می‌دهد. اما همین کودک دوست داشتنی در طی رشد و شکل گرفتن ذهن خود، کیفیتی متفاوت پیدا می‌کند.

با رشد ذهن در کودک، "منیت" نیز شکل می‌گیرد. ذهن شروع به تمایز چیزها کرده و به مقایسه و تشخیص برتری بین همه چیز می‌پردازد. منیت که از

طریق ذهن شکل می‌گیرد سعی می‌کند کامل‌تر بوده و یا می‌خواهد همیشه برتر از دیگران باشد.

"ننها چیزی که انسان را از جهان جدا می‌کند،

وهم بیگانگی است."

منیت برای این‌که هویت ذهنی قدرتمندی داشته باشد شروع به جدا کردن خود از چیزهای دیگر می‌کند. چنین انسانی که همیشه سعی در جدا کردن خود از محیط پیرامون و افراد دارد، به مرور زمان فراموش می‌کند که باید در یکپارچگی و پیوستگی با وجودی عظیم‌تر باشد. پیوستگی با همان انرژی الهی و شعور کیهانی که او را شکل داده و مانند مادری مهربان حمایتش می‌کند.

بدون شعور کیهانی، انسان نمی‌تواند لحظه‌ای زنده بماند. هضم غذا و هرگونه فعالیت‌های حیاتی که در انسان به طور ناخودآگاه رخ می‌دهد همگی به اذن خداوند توسط شعور کیهانی یا شعور طبیعت رقم می‌خورند. اما متأسفانه ذهن انسان که عادت به جدا کردن خود از چیزها دارد، هر روز میدان انرژی و ذهنی‌اش را نسبت به هستی بسته‌تر می‌کند. یعنی قطره‌ای که از جنس اقیانوس است تبدیل به حبابی می‌شود که درونش در هماهنگی با بیرون نخواهد بود.

این‌گونه انسان در حیطه‌ای از زندگی و اعمالش که قادر به انتخاب و اختیار است، به پیمودن روندی غیر طبیعی مبادرت می‌ورزد. طبیعت کیهانی نیز در بازتابی عادلانه سعی می‌کند تا انسان را به روند اشتباهش آگاه کند. شکل‌گیری

راه ریکی

بیماری، رنج و ناخوشی همگی بازتاب‌های شعور کیهانی نسبت به اعمال غیر طبیعی خود انسان است تا او را از این مسیر اشتباه باز دارد.

تنها راه انسان برای نجات از رنج‌ها و ناخوشی‌های زندگی این است که دوباره معنای خوش پیوستگی با کیهان را درک کند. اگر کسی این معنا را واقعا درک و لمس کرده و به بستر زندگی وارد کند کاملاً متحول شده و در سرور و خوشی واقعی مستقر خواهد شد.

ریکی چگونه این معنا را به جریان زندگی وارد می‌کند؟

روش ریکی با تمرینات ساده اما عمیقش سعی دارد تا معنای پیوستگی را در درون انسان فعال کند. واژه ریکی که به معنای ترکیب و یکپارچه شدن نیروهای ری و کی است به همین معنا اشاره دارد. تا زمانی که این دو واژه جدای از هم استفاده می‌شوند، به دو چیز مجزا اشاره دارند اما کنار هم آمدن آن‌ها به یک کیفیت پیوسته اشاره دارد.

تعمق پرتوجو بر مفهوم نام ریکی می‌تواند الهام‌بخش او باشد تا ذهن پر تقلایش که مدام باور جدایی را تقویت می‌کند، آرام شود. او می‌تواند درک کند که در پس این جدایی‌ها، یک پیوستگی وجود دارد که پس‌زمینه تمامی پدیده‌های زندگی است. او می‌آموزد که باید به عنوان یک فرد به کل ببیند.

بسیاری از روش‌های مشابه ریکی که بر اتصال به انرژی و شعور کیهانی تاکید دارند دارای چنین امتیازی نیستند. نام بسیاری از آن روش‌ها فقط به درمان و

شفا اشاره دارد. برگزیدن چنین نامی توسط بنیان‌گذاران آن روش‌ها معمولاً نشان‌دهنده سطح اهداف آن‌ها بوده است.

دکتر میکائو اوسویی با برگزیدن نام ریکی، هدف عمیق خود را به خوبی آشکار ساخته است. هدفی که بسیار مهم‌تر و ارزشمندتر از درمان ناخوشی‌ها است.

البته درمان و شفا نیز ارزش والایی دارد و می‌تواند انسان‌ها را از درد و بیماری رها کند. لذت‌بخش است که شما بتوانید به عزیزی کمک کنید تا شیبی را بدون درد تا صبح به سر کند. اما این تجربیات به هیچ وجه قابل قیاس با تحول در کالبد معنایی نیست. چنین تحولاتی کیفیت کلی زندگی را تغییر می‌دهند.

استاد اوسویی نیز بر حسب ضرورت زمان خود تلاش فراوانی در درمان بیماری‌های مردم کرد، اما در روند آموزش ریکی خواهان تحولات ژرف‌تری در زندگی بود. او تاکید می‌کرد تا مردم خود کانال ریکی شده و در این راه گام بردارند تا به سطحی فراتر از درمان یک بیماری راه یابند.

گذشته از تعمق بر نام ریکی باید نگاهی هم به روند تمرینات آن برای شکل‌گیری این معناها داشته باشیم؛

یک کاربر ریکی در اولین تجربه‌هایش یاد می‌گیرد تا گشوده باشد. این "گشودگی" تجربه‌ای در سطح انرژی و حس است که انسان را دوباره احیاء می‌کند.

راه ریکی

"منیت" که ساخته ذهن است مدام سعی کرده منقبض و بسته باشد و حریم شخصی‌اش را تحت کنترل خود داشته باشد. اما در ریکی فرد یاد می‌گیرد تا از طریق میدان انرژی و حسی گشوده شود. بدون این گشودگی نمی‌توان دریافت خوبی از انرژی کیهانی داشت.

در ریکی با تجربه موقت گشودگی، مرزهای بین درون و بیرون به آرامی محو شده و تجربه‌ای از پیوستگی و یکپارچگی بین انرژی فرد و انرژی کیهانی شکل می‌گیرد. تجربه گشایش که به ظاهر ساده می‌آید می‌تواند شفابخش بسیاری از اختلالات و ناراحتی‌های درون انسان باشد. همان اختلالاتی که بر اثر جدایی ذهنی او از طبیعت کیهانی شکل گرفته است.

با تجربه موقت گشودگی، معنای "یکپارچگی و پیوستگی" در درون پرتوجو فعال می‌شود. می‌توان گفت که لمس این معنای عمیق بیشتر با سلامت چاکرای تاج ارتباط دارد. در ریکی پرتوجو با دریافت ریکی از تاج سر، این چاکرا را تحریک کرده و آن را تقویت می‌کند.

پرتوجو ابتدا در طی تمرین‌های ریکی و در زمان‌های کوتاه این معناها را درک می‌کند اما به مرور زمان می‌تواند آن‌ها را به تمام ساعات شبانه‌روز و جنبه‌های دیگر زندگی‌اش راه دهد. او حتی در سطح جسمی و ذهنی نیز از این تحول بهره خواهد برد.

اگر پرتوجو با جدیت به تمرین مراقبه‌گون ریکی پردازد، حتی حس می‌کند که همه چیزها نیز مانند او در پیوستگی با انرژی کیهانی هستند. در تجربیات

عمیق تر نه تنها یک پیوستگی حسی بین خود و کیهان، بلکه بین خود و همه انسان‌ها و پدیده‌های دیگر لمس می‌کند. با چنین ادراکی دیگر درخت‌ها، گیاهان و انسان‌های اطرافش موجودی جدای از او نبوده و آن‌ها را در امتداد میدان حسی و انرژی خود لمس خواهد کرد.

همزمان با پیشرفت حسی پرتوجو و شکل‌گیری تدریجی معنای یاد شده، معناهای دیگر نیز در درون او فعال می‌شوند.

پذیرش

در تمرینات ریگی، پرتوجو یاد می‌گیرد تا به نیروها و شعورهای والاتر پذیرش داشته باشد. پذیرش که همان تسلیم به معنای خوب آن است، یک کنش زنانه یا مونث‌گونه است. متاسفانه مردان و زنان امروز کمتر توجهی به این کنش زنانه دارند. همه می‌خواهند که خودشان کنترل‌گر و اداره‌کننده همه‌چیز باشند. حتی اگر امکان داشت می‌خواستند خودشان برای تمام هستی برنامه‌ریزی کنند. معدود افرادی هستند که با دل و جان پذیرای هدایت شعورکیهانی باشند.

نمونه این عدم پذیرش را می‌توان در بلاها و سختی‌های زندگی مشاهده کرد. شاید فردی در شرایط معمولی به راحتی از پذیرش سخن گوید. شاید عقیده دارد که همه‌چیز حکمتی دارد و باید آن را پذیرفت. اما در شرایط بحرانی زندگی ممکن است توان تبدیل حرف به عمل را نداشته باشد. واقعیت این است که به غیر از داشتن دانسته‌های ذهنی در زمینه پذیرش، باید کیفیت آن را حس کرد تا به یک معنا تبدیل شود.

راه ریکی

معمولا مردم به رخدادهایی که از نظرشان ناخوشایند است به شدت اعتراض و مقاومت درونی نشان می دهند. شاید در بحران‌ها، با رفتار و واکنش‌هایش به نوعی حکمت الهی را زیر سوال برده و نتوانند پذیرای رخدادها باشد. در شرایط سخت معمولا از جملاتی مانند چرا من؟ من چه بدبختم؟ و از این قبیل سخنان اعتراضی استفاده می شود.

در شرایط بحرانی، موجی که از خود ساطع می کنیم و رفتارهایی آمیخته با خشم یا ترس و یا اندوه که از خود نشان می دهیم و حتی تاثیرات مخربی که آن شرایط بر روان ما و کیفیت زندگی ما دارند، همگی نشان از عدم پذیرش دارند. اشاره بر آن دارند که این مخالفت فقط یک حرف سطحی نیست، بلکه یک کیفیت درونی و عمیق ذهنی است که تمامی ابعاد زندگی را تحت تاثیر قرار داده است.

گفته می شود که داشتن پذیرش و تسلیم یکی از هنرهای خردمندان است. هنری که به راحتی به دست نمی آید زیرا تجربه تسلیم و پذیرش نیاز به رها کردن تدریجی منیت دارد.

. لائوتسه در کتاب "تائو تِ چینگ" می گوید؛

دانستن این که چگونه تسلیم شوید، قدرت حقیقی است.

انسان معمولا به طور ناآگاهانه مجبور به پذیرش شعور طبیعت است. هضم غذا و فرآیند تنفس و .. مواردی است که انسان خودبخود به این شعور می سپارد.

اما در ریکی فرد به طور آگاهانه پذیرای شعور کیهانی است. مهم‌تر آن که سعی می‌کند تا آگاهی خود را بر روند کارکرد این شعور در درونش حفظ کند.

پرتوجو ریکی در اولین جلسه آشنایی، مطالبی درباره این روش شنیده و از نظر ذهنی آن را بررسی می‌کند. بعد از این که به ریکی علاقه‌مند شد تصمیم می‌گیرد که کانال ریکی شود. زمانی که استاد می‌خواهد واسطه شده تا به او همسویی دهد، پرتوجو نخستین تجربه حس پذیرش ریکی را در بدن انرژی خود به دست می‌آورد.

او با اعتماد به شعور کیهانی، خواهان دریافت ریکی بوده تا سلامت انرژی درونش را به این شعور عظیم واگذارد. او پذیرفته که شعور کیهانی می‌تواند درون او را ساماندهی کند. در مدتی که دریافت‌کننده ریکی است، از تمامی حس‌های بدن انرژی و کوچکترین تغییرات و تحولات درونش آگاه خواهد ماند.

بعد از همسویی و کانال ریکی شدن، پرتوجو در هر بار اتصال با ریکی و تمرینات ساده روزانه، دوباره این حس پذیرش را آگاهانه لمس می‌کند. با تداوم تمرینات روزانه ریکی، فرد به تدریج تجربه عمیق‌تری از این معنا بدست می‌آورد. بعد از مدتی که معنای پذیرش به خوبی درک شد، این معنا در ابعاد دیگر زندگی نیز خودبخود جاری خواهد شد.

با انجام تمرینات مداوم ریکی و درک معنای آن، تغییرات چشمگیری در ادراک پرتوجو نسبت به رخدادهای زندگی‌اش ایجاد خواهد شد. با گذشت زمان متوجه می‌شود که در شرایط سخت و بحران‌های زندگی کمتر دچار تلاطم

راه ریکی

می‌شود. او روند طبیعی رخدادهای را در درون محترم شمرده و حکمت آن‌ها را می‌پذیرد.

البته هیچ ادعایی نیست که پرتوجو یا اساتید ریکی به پذیرش محض دست یافته و یا می‌یابند، زیرا پذیرش محض نیاز به خاموشی ذهن و راه‌یابی به عمیق‌ترین لایه‌های درون دارد که فراتر از لایه‌های انرژی و ذهن است. اما با تجربه لذت‌بخش ریکی می‌توان گام‌های مناسبی در ابتدای این راه بزرگ برداشت. می‌توان از طریق حسی، این معناها را درک کرد و در زندگی روزمره به کار گرفت.

همسو بودن

معنای "همسویی" یکی دیگر از بهترین اهداف ژرف ریکی است. معنایی که نیاز به تعمق دارد تا رایحه خوش آن در گستره زندگی پرتوجو استشمام شود. "همسویی" که نوعی هماهنگی و هم‌جهت بودن است، شرط اول یک زندگی سلامت است. در روش ریکی، همسویی به معنای هم‌جهت شدن یا هم‌آهنگ شدن انرژی فردی با انرژی کیهانی است.

تمامی رخدادهای هستی توسط شعور کیهانی هدایت می‌شوند. هر رویداد کوچک و بزرگ، از رشد کردن یک برگ کوچک بر شاخه درختی تنومند تا تغییرات عظیم درون کهکشان‌ها همگی بخشی از یک جریان عظیم الهی هستند که جریان طبیعی زندگی نامیده می‌شود.

ظاهرا به غیر از جامعه انسانی، تمام پدیده‌های هستی از جریان طبیعی زندگی پیروی می‌کنند. خورشید حیات‌بخش لحظه‌ای بر خلاف جریان طبیعت حرکت نمی‌کند. گل‌ها و درختان همگی در هم‌آهنگی با این روند عظیم پیش می‌روند. تنها انسان است که معمولا در میان این سمفونی زیبای کیهانی، سازی مخالف مینوازد.

بسیاری از مردم در حالتی ناآگاهانه، نه تنها بر خلاف جریان کیهانی قدم برمی‌دارند، بلکه انتظار دارند تا جریان کیهانی طبق خواسته آنان عمل کند. در واقع به جای این‌که خود را با شعور کیهانی همسو کنند، می‌خواهند شعور کیهانی را با خود همسو کنند.

متاسفانه در برخی از روش‌هایی که با انرژی و قدرت‌های ظریف کیهانی مرتبط است، این توقع نابجا از انرژی کیهانی مدام تقویت می‌شود. علاقه‌مندان به چنین روش‌هایی سعی دارند تا با تکنیک‌ها و بدست آوردن قدرت‌های خاص، هرآنچه را که دوست دارند انجام دهند بدون آن‌که توجهی به جریان طبیعی زندگی و نشانه‌هایش داشته باشند.

حتی در یکی از فیلم‌های معروف تلویزیونی که در زمینه قدرت جذب ساخته شده، کیهان پر عظمت، غلامی گوش به فرمان انسان توصیف شده است. اساس این فیلم بر تحقق خواسته‌های دائمی انسان است که پایانی هم ندارد و متاسفانه هیچ اشاره‌ای بر توجه به جریان هوشمندانه کیهانی نمی‌شود. همان جریانی که

راه ریگی

همه انسان‌ها فقط سر سوزنی از آن هستند و نمی‌توانند بدون هماهنگی با آن به موفقیت و سرور حقیقی دست یابند.

شاید برخی افراد که تازه با ریگی آشنا می‌شوند نیز دارای چنین نگرشی باشند. آن‌ها فکر می‌کنند که در ریگی می‌توانند شعور کیهانی را با خود همسو کرده و به آن فرمان دهند. یعنی به جای آن‌که قدم به رودخانه گذاشته و خود را رها کنند، می‌خواهند رودخانه را جابه‌جا کنند.

این کاربران جدید گاهی با خواسته‌هایی بسیار عجیب و نامعقول به دنبال اثبات ریگی برای خود هستند. اما با گذراندن دوره اول و دوم ریگی و تجربه ریگی دادن به خواسته‌ها و آرزوها، به تدریج متوجه اشتباه‌شان می‌شوند. آن‌ها به طور عملی تجربه می‌کنند که ریگی فقط به ایجاد تعادل و سلامت در روند زندگی می‌پردازد و هیچ خواسته غیر طبیعی را متحقق نمی‌کند.

هم‌جهت بودن با طبیعت مهم‌ترین شاخص سیستم‌های کل‌نگر است. به عنوان مثال در تئوری طب‌های سنتی، خروج از موازین طبیعت دلیل اصلی بیماری بوده و بازگشت به این موازین نیز شرط اصلی شفا است.

انسان به عنوان بخشی از رودخانه عظیم کیهانی، باید دوباره نیروهای خود را در هم‌سوئی و هم‌آهنگی با این رود به راه اندازد. این هم‌آهنگی آگاهانه موجب می‌شود تا شعور کیهانی حمایت‌گر او بوده و مسیر موفقیتش را سهل و روان نماید.

ریکی چگونه معنای همسویی را شکل می‌دهد؟

پرتوجو در تمرینات روزانه، خود را به انرژی کیهانی گشوده می‌کند تا اجازه دهد شعور کیهانی به ساماندهی انرژی حیاتی او بپردازد. درست مانند رودخانه‌ای که در مسیر خود هر چیزی را به حرکت درمی‌آورد، ریکی نیز انرژی‌های درون فرد را در جهت طبیعی به راه می‌اندازد.

حس خوشایندی که در اثر این هم‌جهت شدن در پرتوجو شکل می‌گیرد، ارزش معنای همسویی را برای او به ارمغان می‌آورد. او تجربه می‌کند که هم‌جهت بودن با جریان دنواز زندگی موجب شادابی و آسایش او می‌شود.

پرتوجو که شاید پیش از این فقط با تجزیه و تحلیل ذهنی با واژه همسویی آشنا بوده، حال در زمان تمرین ریکی، تجربه دلنشین همسویی را لمس می‌کند و معنای غنی آن را به طور مستقیم درک می‌کند.

در روش ریکی، پرتوجو این معنا را ابتدا از طریق سطح انرژی بدست می‌آورد. اما با تعمق آگاهانه بر این معنا، درک می‌کند که می‌توان تمامی ابعاد زندگی را با جریان کیهانی هم‌آهنگ کرد.

به عنوان مثال بیشتر کاربران ریکی بعد از چند ماه تجربه ریکی و هماهنگ شدن با شعور طبیعت، از تغییر میل‌شان به خوراکی‌های مضر خبر داده‌اند. بسیاری از پرتوجویان بعد از این تجربه سلامت‌بخش در ذائقه‌شان، به روش‌های تخصصی در این‌باره نیز روی آورده‌اند. آموزش‌هایی مانند زندگی سلامت

راه ریگی

(آیورودا) که به شکل کاملاً تئوری به تشخیص عناصر و طبیعت جسم و ذهن پرداخته و راه‌کارهایی برای تغذیه، فعالیت روزانه، ارتباطات و ... ارائه می‌کند.

کانال بودن

یکی از تاثیرات ریگی در کالبد معنایی پرتوجو، درک کیفیت کانال (مجرا) بودن است. در ریگی فرد با دریافت همسویی قابلیت کانال بودن را بدست می‌آورد. او می‌تواند ریگی را از چاکراهای بالایی دریافت و آن را از طریق چاکرای قلب و دستان خود انتقال دهد. در حقیقت یک کانال ریگی دخالتی در ریگی نکرده و فقط وظیفه خود (انجام قصد و کانال بودن) را انجام می‌دهد.

در این تجربه زیبا، پرتوجو کیفیت جدید "مجرا بودن" را لمس می‌کند. تا شعور کیهانی از طریق او عمل کند. به خصوص در دوره دوم ریگی، او یاد می‌گیرد تا با کانال شدن، ریگی را بر هر موضوعی از زندگی‌اش جاری کند. موضوعاتی مانند ارتباطات شغلی، فروش، خرید، مصاحبه، بهبود روابط خانوادگی، موفقیت و ...

این تجربه گسترده موجب شکل‌گیری درک جدیدی شده که اگر در زمان انتقال ریگی می‌توان کانالی برای شعور کیهانی بود تا سلامت روند یک موضوع را به آن سپرد، پس چرا در تمامی شبانه‌روز و تمامی ابعاد زندگی خود این‌گونه نباشیم.

تمامی هستی در روندی هوشمندانه مشغول به اجرای نقشی بزرگ است. همه‌چیز بر اساس قوانین کیهانی و تحت هدایت شعور کیهانی پیش می‌رود. هر

ذره‌ای از این هستی نقشی منحصر به خود را دارد. سیاره ماه به اجرای نقش خود مشغول است، درخت یاس سفید بیرون از خانه نیز به خوبی نقش خود را ایفا می‌کند. هر گل یاس روی شاخه‌های این درخت نیز نقشی منحصر به فرد دارند. پرندگان، خزندگان و تمامی پدیده‌های زنده و به ظاهر غیر زنده همگی مشغول به اجرای نقشی خاص هستند.

نمایش‌نامه هستی مملو از بازیگران ریز و درشتی است که هریک از آن‌ها در نقش خود بهترینند. چرا بهترینند؟ چون دقیقاً نقشی که بر عهده آنان گذاشته شده را اجرا می‌کنند. تمامی اجزای طبیعت، کانالی هستند برای شعور کیهانی تا این شعور از طریق آنان عمل کند. هر چند ممکن است این اجزا از کانال بودنشان آگاه نباشند اما به هر حال با نمایش‌نامه هستی همراهند.

در میان طبیعت عظیم کیهانی، ظاهراً انسان است که غالباً از نقش خود غافل شده و آن را به درستی پیش نمی‌برد. شکل‌گیری منیت ذهنی در دوران نوجوانی و جوانی موجب می‌شود تا فقط به خواسته‌های خود اندیشیده و درکی از خواسته کیهانی نداشته باشد. هرچه ذهن خودآگاه او بیشتر شکل می‌گیرد، بی‌توجهی او به روند کیهانی بیشتر می‌شود.

به مرور زمان با تجربه سختی‌ها و نارضایتی درونی‌اش از زندگی و درس‌هایی که از طبیعت و بزرگان می‌گیرد، شعله‌ای در درونش روشن می‌شود. روزی او با خود روبرو شده و متوجه خواهد شد که از نقش طبیعی‌اش دور افتاده است. با

راه ریگی

تعمق بیشتر بر این موضوع، او درک می‌کند که هستی می‌خواهد از طریق او نیز کاری را به انجام رساند.

اوج هنر یک خردمند در زندگی این است که آگاهانه اجازه دهد تا خواست الهی از طریق او عمل کند. مهم نیست که نقش هر شخص چیست؟ راننده، نجار، معلم و ... همگی می‌توانند بهترین باشند، به شرط آن‌که فرد کانالی برای شعور کیهانی باشد.

همانطور که گفته شد در تجربه ریگی، فرد طعم خوش کانال بودن را در سطح انرژی می‌چشد. او آگاهانه اجازه می‌دهد تا شعور کیهانی از طریق او انرژی را جاری کرده و موضوعی را سامان دهد. این تجربه زیبا و درک معنای کانال بودن، می‌تواند پرتوجو را به خود آورده تا سعی کند در همه سطوح زندگی کانالی برای کیهان باشد و نقشش به بهترین شکل ممکن اجرا شود.

سپردن

در ریگی شما تجربه‌ای از "سپردن" آگاهانه موضوع‌ها به شعور کیهانی را بدست می‌آورید. این سپردن موجب پیشرفت بهتر کارها و تجربه روندی سالم و هماهنگ با طبیعت خواهد شد.

هنگامی که درباره سپردن صحبت می‌شود، برخی افراد در ذهن خود برداشتی اشتباه می‌کنند. آن‌ها تصور می‌کنند که سپردن موضوع‌ها به جریان کیهانی به معنی دست روی دست گذاشتن و کاری انجام ندادن است. برای درک بهتر این موضوع به مثال زیر دقت کنید؛

شما برای این که بتوانید گرسنگی خود را برطرف کنید نیاز دارید تا برای خود غذا تهیه کنید. سپس آن را می جوید و قورت می دهید. اما برای هضم غذا کار خاصی انجام نداده و دخالتی در روند طبیعی آن نمی کنید. شما به معده دستور نمی دهید تا اسید ترشح کند. به مواد غذایی دستور نمی دهید تا وارد روده شوند. شما فقط به شعور طبیعت در درون تان اعتماد کرده و روند کار را به آن می سپارید.

یک کشاورز دانه را می کارد و از آن مراقبت می کند و آب می دهد تا روزی آن دانه به درختی تنومند تبدیل شود. او بخش عظیمی از این فرآیند رشد دانه را به دست جریان طبیعت می سپارد و دخالتی در آن نمی کند. او به شعور طبیعت اعتماد دارد تا همه چیز به سلامت پیش رود.

هر کار طبیعی در این هستی ترکیبی است از دو بخش؛

انجام دادن و انجام شدن.

"انجام دادن"، وظیفه ای است که شما دارید تا نقش خود را ایفا کنید و باید این وظیفه را در هماهنگی با جریان کیهانی انجام دهید. اما "انجام شدن" بخشی از روند کار است که باید بسپارید تا توسط شعور طبیعت انجام شود و نباید دخالتی در آن کنید. در زمان سپردن باید کار را رها کنید و اجازه دهید تا زمان مناسب طی شود و نتیجه مفید حاصل آید. نمی توان به زور، با عجله و تنهایی آن را انجام داد.

راه ریکی

متاسفانه برخی از مردم بخش دوم یعنی سپردن و انجام شدن را فراموش کرده‌اند. در چنین وضعی شخص مدام در تقلا است و می‌خواهد همه چیز را خودش کنترل کرده و انجام دهد. حتی اگر در سطح فیزیکی مجبور به رها کردن کار باشد، در ذهن آن را رها نمی‌کند.

در تمرین ریکی، پرتوجو یاد می‌گیرد تا هر موضوعی را به انرژی کیهانی بسپارد. وظیفه‌ای که او باید انجام دهد، قصد کردن و اختصاص دادن زمانی برای انتقال ریکی است. پس از قصد و نیت، او موضوع را رها کرده و به شعور کیهانی می‌سپارد. او مطمئن است که شعور کیهانی به بهترین شکل، انرژی‌های موضوع مورد نظر را متعادل کرده و آن را به سلامت پیش می‌برد. دیگر نیازی نیست تا تمام شبانه‌روز ذهنش را درگیر موضوع کرده و نگرانی و هیجان کاذبی را تحمل کند. با درک معنای سپردن، آرامشی عمیق در درونش شکل می‌گیرد و زندگی برایش زیباتر می‌شود.

عشق

چاکرای قلب نقش مهمی در انتقال ریکی دارد. از طرفی این چاکرا مرکز مهمی برای تجربه عشق واقعی است. برخی اساتید، ریکی را همان جریان عشق و مهر کیهانی می‌دانند. جریانی که بر همه جاری است و هر که به آن گشوده باشد آن را دریافت می‌کند.

عشق، دوست داشتن بدون انتظار است. دوست داشتنی که هیچ درخواستی در پی آن نیست. عشق مهری است که یک‌طرفه از سرچشمه جاری می‌شود.

در ریکی هنگامی که به فرد یا موضوعی ریکی می‌دهید، تجربه‌ای از عشق بدون انتظار را بدست می‌آورید. شاید شخصی با شما رابطه خوبی نداشته و موجب آزار شما بوده است. حال برای این‌که این رابطه ناخوشایند به تعادل برسد شما می‌توانید به او و رابطه‌تان ریکی دهید.

هنگام ریکی دادن به او، ذهن‌تان کاملاً به جریان سلامت‌بخش ریکی معطوف است. در آن هنگام شما به بدی‌های فرد توجهی نمی‌کنید و آن‌ها را تفسیر نمی‌کنید. سعی نمی‌کنید تا او را محکوم کنید و مقصر جلوه دهید. فقط اجازه می‌دهید تا جریان لطیف انرژی بر او جاری شود. شما کاملاً به تجربه سروربخش ریکی مشغولید و این نور زیبا از خلال وجود شما جریان می‌یابد تا تیرگی‌های او را محو کند.

بسیاری از کاربران ریکی گزارش داده‌اند که حس تنفر، اندوه و هر حس ناخوشایندی که نسبت به فرد دیگری داشته‌اند، در زمان ریکی دادن ناپدید گشته است. در عوض حسی از دلسوزی و مهربانی جایگزین آن شده است، تجربه‌ای از عشق واقعی که می‌توان بر همه جاری کرد.

در واقع انتقال دهنده ریکی می‌تواند در جاری شدن عشق کیهانی، مشارکت آگاهانه‌ای داشته باشد. با جاری شدن این عشق از کانال او، نه تنها چیزی از انتقال دهنده کم نمی‌شود بلکه احساس افزودگی می‌کند.

حتی حیوانات و گیاهان نیز این عشق را به خوبی لمس کرده و به دریافت ریکی می‌پردازند. بسیاری از حیوانات با آرامش در کنار شما می‌نشینند و پذیرای

راه ریکی

این جریان هستند. بعد از دریافت ریکی رابطه آن‌ها با شما بسیار عمیق‌تر و صمیمی‌تر خواهد شد. گیاهان نیز با دریافت مداوم ریکی و عشق کیهانی از طریق شما شادابی و سرزندگی بیشتری یافته و رابطه عمیقی با وجودتان برقرار می‌کنند. "بودوجی باگینسکی" و "شلیلا شارامون" اساتید ریکی و نویسندگان کتاب زیبای «ریکی، شیوه جامع انرژی درمانی» احساس خوبی از عشق نهفته در ریکی را به خوانندگان خود منتقل می‌کنند. در فضای ظریف و رای سخنان ایشان، احساسی از عشق و نرمی حس می‌شود که کتاب را بسیار دلنواز کرده است. واضح است که ایشان ارتباط قلبی لطیفی با جریان ریکی برقرار کرده و توانسته‌اند آن را در آموزش خود نیز به کار گیرند.

با تجربه عمیق و مداوم ریکی، معنای جدیدی از جریان عشق در پرتوجو فعال می‌شود. تجربه عشق و درک معنای آن را می‌توان یکی از بارزترین تاثیرات ریکی دانست. همچنین یکی از مهم‌ترین اهداف ژرف ریکی که وظیفه هر انسانی نسبت به هموعان خود است.

استفاده از "جعبه ریکی" در دوره دوم می‌تواند ابزار خوبی برای تجربه و تقویت این عشق بدون انتظار باشد. از این طریق می‌توان ریکی را بر انسان‌های بسیار و مشکلاتشان جاری کرد، بدون آن‌که انتظاری در پی آن باشد.

برکت

تجربه کاربران بی‌شمار ریکی در سراسر دنیا گویای آن بوده که این روش موجب افزایش برکت در زندگی می‌گردد. این برکت نتیجه سعی و تلاش فرد بر

هم‌آهنگی دوباره با کیهان است. در واقع هر کسی که بتواند به جریان زندگی‌اش آهنگ و سویی طبیعی بخشد، خودبخود در موج برکت مستقر می‌شود.

برکت کیفیت نهفته در تمام ذرات هستی است. نمی‌توان چیزی در این دنیا را فاقد برکت دانست زیرا که همه‌چیز از وجود یگانه الهی خلق می‌شود. برای فعال کردن برکت نهفته در هر چیز باید خیر آن را درک کرد. هرگاه انسان بتواند موج خیر را از ناخیر تفکیک کند و بر این موج سوار گردد، زندگی سرشار از برکت را تجربه خواهد کرد.

در واقع رویدادها فقط یک رویدادند، این نحوه مشارکت شما در آن رویداد است که خیر و شر بودن آن را تعیین می‌کند. خیر، هر تجربه و عملی است که شما را در هم‌آهنگی و همراهی با جریان عظیم کیهانی حفظ کند و شر، هر آن عملی است که شما را از این هماهنگی خارج کند.

بنابراین هر چیزی حتی خوردن غذا می‌تواند خیر و یا ناخیر باشد. هنگامی که شما در هماهنگی با بدن و طبیعت درون خود غذا می‌خورید، به سلامت بدن و سازو کار طبیعی آن کمک می‌کنید. اما اگر همان غذا را بیش از ظرفیت طبیعی خود بخورید، موجب شر و آسیب به بدن خود می‌شوید.

دارایی، ازدواج، شغل، کلام، آموزش و هر تجربه‌ای تنها در هماهنگی با نظام طبیعت خیر می‌گردد. حتی دانشی که بدست می‌آورید اگر شما را با طبیعت و کیفیات یکپارچگی و گشودگی و ... نزدیک نکند و وحدت بخش وجود شما نباشد نمی‌توان آن را خیر نامید.

راه ریکی

هر گاه مشارکت آگاهانه انسان در رویدادها (خوشایند و نا خوشایند) با روندی طبیعی جهت گیرد، خیر شدن آن تجربه موجب برکت بیشتر در زندگی می‌گردد.

هرگاه چیزی در زندگی شما موجب تولید سرور و سلامتی شود و از همه مهم‌تر موجب یکپارچه شدن درون شما و رشد معنوی‌تان شود، می‌توان گفت که برکت آن زیاد است. نشانه برکت، رضایت عمیق درونی شما است. رضایتی که عمیقاً حس شود نه آن‌که یک تصور ذهنی باشد.

از طرفی گفته می‌شود که برکت واقعی در سطح معنا رخ می‌دهد. یعنی که هرگاه انسان دچار تحول و رشد در کالبد معنایی خود گردد، برکت بیشتری را در زندگی بدست خواهد آورد. بسیاری از رهروان علوم معنوی این تجربه را دارند که هنگام تحول در سطح معنایی، هرچند مشکلات همچنان پابرجا است، اما کیفیت زندگی‌شان کاملاً دگرگون شده و حتی ناخوشایندی‌های زندگی نیز پر برکت شده‌اند.

بنابراین برای حرکت بر روی موج خیر و برکت، باید تحولی در درون انسان رخ بدهد، نه این‌که شرایط بیرونی و ظواهر زندگی تغییر کنند. با برخورداری از تحولات معنایی، انسان درک می‌کند که حتی بیماری، مرگ عزیزان و هر نوع رویداد به ظاهر سخت و طاقت فرسا نیز دارای برکت الهی بوده و به رشد و تکامل او کمک شایانی می‌کند.

با تداوم در تمرین ریکی، پرتوجو با پذیرش به انرژی کیهانی، آرام آرام در همسویی و همراهی با جریان طبیعت قرار می‌گیرد. این همراهی موجب می‌شود تا وقایع زندگی مانند دوستان جدید، ارتباط‌های شغلی و ... بیش از پیش در مسیر خیر قرار گیرند. در نتیجه پرتوجو شاهد برکت بیشتر در زندگی خود خواهد بود. او شادابی و رضایت ناشی از برکت را درون خود حس می‌کند. او درک می‌کند که برکت یک کمیت نیست که فقط با افزایش تعداد چیزهایی در زندگی افزایش یابد، بلکه یک کیفیت است که با تحول در سطح معنا شکل می‌گیرد.

اما باید یادآور شد که درک معنای برکت و یافتن آگاهانه آن در جریان زندگی نیاز به تعمق فراوان و مداوم بر آن دارد. پرتوجویانی که بعد از سال‌ها تلاش به اهداف ژرف ریکی دست یافته و معنای واقعی برکت را لمس کرده باشند، می‌توانند آگاهانه به برکت دست یابند. یعنی می‌توانند کاملاً آگاهانه و ارادی تجربه‌های زندگی را برای خود از شر به خیر تبدیل کرده، و از برکت الهی نهفته در آن برخوردار شوند.

" هر آنچه در این عالم اتفاق می‌افتد،

چه حکمت آن را دریابید یا نه،

برای خیری والاتر است،

هرچند آن خیر به سادگی قابل تشخیص نباشد."

پارام هانس ساتیاناندا

بخش سوم

آنچه

اساتید ریگی

در آموزش مد نظر دارند.

(برای کاربران ریگی و عزیزانی که قصد

گذراندن دوره استادی را دارند)

احترام به استاد ریکی، احترام
به ریکی‌ای است که در درون
استاد جاری است.

نکات مهم در آموزش ریکی

ریکی اهداف ژرفی در خود دارد که باید آگاهانه از آن‌ها استفاده کرد. همانطور که گفته شد، این اهداف ایجاد تغییرات در کالبد معنایی است. هر چند ممکن است کسانی که تازه با ریکی آشنا می‌شوند با انواع خواسته‌ها و هدف‌های سطحی به سمت استاد ریکی جذب شوند. اما این هنر استاد است تا بتواند با یک دیدگاه مراقبه‌گون و ژرف، شاگرد را به سمت اهداف نهفته در ریکی پیش برد. برای این منظور استاد می‌تواند نکاتی را در آموزش ریکی مد نظر قرار داده و اساس آموزش خود را با آن شکل دهد. اگر استاد ریکی بتواند به تدریج شاگرد را از خواسته‌های هیجانی و کاذب دور کرده و او را به حقایق نهفته در ریکی آشنا کند، بهترین کیفیت آموزش را به وی ارائه خواهد کرد. هر چند ممکن است شاگرد در ابتدا ارزش آن را نداند، اما بعد از گذشت زمان لازم، به درک عمیق‌تری در ریکی دست یافته و سپاس‌گزار آن خواهد بود.

راه ریکی

اگر استادی بخواهد شاگردان خود را به اهداف ژرف ریکی رهنمون سازد، بهتر است تا آموزش ریکی را در راستای دانش برنگری (مراقبه) آموزش دهد. همانطور که گفته شد، استاد اوسویی (بنیان‌گذار روش ریکی) سال‌ها به تمرین مراقبه مشغول بوده است. در نهایت او در اوج مراقبه‌های خود، روش ساده ریکی را درک کرد تا عموم مردم بتوانند از آن استفاده کنند.

برخی از مهم‌ترین نکاتی که می‌توان در آموزش مراقبه‌گون ریکی مد نظر قرار داد شامل؛

- آرامش ذهن
- ارائه واقعیات ریکی
- بودن در حال
- فرآیند همسویی
- نور و تاریکی
- مراتب استادی
- حفظ سادگی

آرامش ذهن

برای تحول در کالبد معنایی و درک مستقیم معنایی نظیر یکپارچگی با کیهان، پذیرش، گشودگی، عشق و همسو بودن باید در هنگام تمرین ریکی ذهن را به سوی آرامش بیشتر و سکوت هدایت کرد. باید بتوان از فعالیت ارادی ذهن، تجزیه و تحلیل مداوم و نوسانات آن فارغ گشت.

ذهن خودمختار انسان معمولاً سعی دارد تا با استفاده از پیش‌فرض‌ها به شناسایی چیزی پردازد. ذهن شروع به برجسب زدن بر یک انسان جدید یا تجربه جدید می‌کند تا چیزی ناشناخته باقی نماند.

آنچه اساتید ریکی مد نظر دارند

کتاب "آشپز از دیگ بیرون بیا" که در زمینه دانش برنگری و رهایی از ذهن به نگارش درآمده است، توضیحات مفصلی در این باره بازگو کرده و حتی تکنیک‌هایی مانند "شناختگی" و .. را آموزش داده تا بتوانید بدون پیش فرض به دنیا بنگرید.

در این کتاب توضیح داده شده که ذهن انسان، فقط با اطلاعات مربوط به یک شخص یا چیزی روبرو می‌شود. در واقع هنگامی که انسان با یک درخت کاج روبرو است، بیشتر با نام آن ارتباط برقرار می‌کند. نامی که برای میلیون‌ها درخت کاج دیگر نیز استفاده شده و ارتباطی با هویت منحصر به فرد آن ندارد.

در حقیقت ذهن اطلاعات مربوط به درخت را از بایگانی (حافظه) بیرون کشیده و بر هویت درخت برچسب می‌زند. با چنین فرایندی فرد نمی‌تواند با حقیقت درخت روبرو شده و کیفیت وجودی آن را لمس کند. مگر آن‌که بتواند با روشی خاص ذهنش را از تجزیه و تحلیل بازدارد و از طریق حس عمیق درونی با امواج آن درخت و حتی وجود بی شکل آن رابطه برقرار کند.

حال در مورد ریکی که شکل فیزیکی نداشته و انرژی لطیفی است که باید لمس شود، شناخت آن از طریق ذهن کاملاً دشوار به نظر می‌آید. زیرا ذهن تجربه‌ای از ریکی نداشته و فقط به اطلاعات کتاب‌ها و گفته‌های دیگران تکیه دارد. بنابراین داشتن شناخت ذهنی از ریکی به هیچ وجه قابل مقایسه با شناخت حسی آن نیست. (در این جا منظور از شناخت حسی، کیفیتی است که در میدان انرژی قابل لمس است).

راه ریکی

نکته مهم دیگر این است که انرژی ریکی توسط شعور کیهانی هدایت می‌شود. شعور کیهانی بر اساس شرایط لحظه حال عمل می‌کند. بنابراین تجربه ریکی و تاثیر آن بر انسان، هر دفعه با دفعات قبل می‌تواند متفاوت باشد. پس حتی یک پرتوجوی قدیمی نیز نباید بر شناخت قبلی ذهنش تکیه کند. حتی یک استاد ریکی که سال‌ها ریکی را لمس کرده نیز سعی می‌کند زمان دریافت و انتقال ریکی، تا جایی که امکان دارد ذهن را از فعالیت بازدارد.

"تدبیر در لحظه، هنر ریکی است"

استاد می‌داند که ریکی هر دفعه تجربه جدیدی برای او به ارمغان خواهد آورد زیرا که ریکی انرژی و شعوری زنده و حاضر است. این شعور بر هر کس کارکردی منحصر به فرد و در هر زمان تأثیری مطابق آن زمان دارد. پس نمی‌توان انتظار داشت که جریان ریکی تأثیرات خود را حتماً به شکل گرما یا سرما، جریان چرخشی یا مستقیم و... نشان دهد.

در زمان تمرین ریکی، داشتن یک ذهن شلوغ و پرتلا علاوه بر این که مانعی بر شناخت حسی و مستقیم ریکی است تأثیرات ناخواسته دیگری نیز ایجاد می‌کند.

داشتن یک ذهن پر تلا و شلوغ نشانه بسته بودن و انقباض روان انسان می‌باشد. ذهن پرتلا سعی دارد تا با تمایز از چیزها، خود را مجزا و برتر نشان دهد. بنابراین اجازه نمی‌دهد تا فرد تجربه کاملی از "گشودگی" در میدان انرژی و حسی خود داشته باشد.

آنچه اساتید ریکی مد نظر دارند

همچنین یک ذهن پر تقلا کمترین "پذیرش" را به دنیای بیرون خود دارد و به سختی قبول می‌کند که طبیعت معلم او باشد. فرد با داشتن چنین ذهنی حتی از تجربه جاری کردن "عشق" بدون انتظار نیز محروم می‌شود. زیرا ذهن او معمولاً در انتظار تبادل و معامله با دیگران است.

بنابراین برای دست‌یابی به تحولات معنایی در ریکی، باید ابتدا ادراک حسی خود را در سطح انرژی تقویت کرد. و برای تقویت ادراک حسی نیز باید بتوان فعالیت‌های شرطی‌شده ذهن را به طور ارادی آرام کرد.

هنگامی که پرتوجو دست از تفسیرهای همیشگی ذهن خود بردارد، می‌تواند در زمان دریافت ریکی احساس انرژی را در خود قوی‌تر کند. با تقویت احساس در بدن انرژی، پرتوجو می‌تواند کیفیات گشودگی، پذیرش، همسو بودن و ... را لمس کرده و به تدریج معناهای نهفته در ریکی درونش شکل گیرد.

لازم به یادآوری است که دریافت ریکی، خودبخود به آرامش ذهن کمک خواهد کرد. اما یک استاد ماهر ریکی می‌تواند با راهنمایی‌های هوشمندانه در طی آموزش، این روند را کاملاً تسریع کند.

یک استاد ریکی به شاگردان خود یاد می‌دهد که هنگام تمرین ریکی، ذهن خود را با تجزیه و تحلیل و پرداختن به اطلاعات گوناگون آشفته نکنند. البته پرتوجو می‌تواند اطلاعات زیادی درباره ریکی و بدن انرژی جمع‌آوری کند اما زمان دریافت ریکی و انتقال آن بهتر است این اطلاعات را کنار بگذارد.

راه ریکی

با این روند پرتوجو می‌تواند رخداد‌های به تجربه درآمده را بهتر درک کند. زیرا او ابتدا به لمس کیفیت ریکی پرداخته و سطح جدیدی از معنا در درونش شکل گرفته است. حال ذهنش می‌تواند با تکیه بر کیفیات واقعی و این تجربیات جدید به تحلیل و تفسیر این رویدادها در خارج از زمان تمرین بپردازد.

همچنین استاد ریکی می‌تواند به شاگردان خود بیاموزد که هنگام تمرین ریکی، از تکنیک‌های متنوع و پیچیده استفاده نکنند. زیرا تنوع و پیچیدگی تکنیک‌ها نیز موجب شلوغی ذهن و فعالیت‌های پیوسته آن می‌شود. شاگرد در زمان تمرین ریکی باید بیشتر مشاهده‌گر آن باشد که شعور کیهانی چه می‌کند. او باید خود را رها گذاشته و از تجربیاتی که لحظه به لحظه در عمق درونش روی می‌دهد آگاه باشد.

متأسفانه برخی از پرتوجویان جدید از همان ابتدا شروع به یادگیری انواع تکنیک‌های موجود در کتاب‌های مختلف کرده و در زمان کوتاه اطلاعات گوناگونی را در ذهن خود انباشته می‌کنند. آن‌ها با حفظ سریع اطلاعات و دانستن تکنیک‌ها احساس می‌کنند که فرد موفق‌تری در ریکی خواهند شد. غافل از این که ممکن است ذهن‌شان شلوغ و سنگین شود. در نتیجه هنگام تمرین ریکی نتوانند این ذهن را رها کرده و به دنیای حسی‌شان قدم گذارند.

تجربه نشان داده که وابستگی به اطلاعات ذهنی و رها نکردن آن‌ها هنگام تمرین موجب می‌شود تا فرد در انتقال ریکی از آن‌چه که می‌تواند باشد ضعیف‌تر شود.

آنچه اساتید ریکی مد نظر دارند

بسیاری از کاربران ریکی می‌گویند زمانی که توانسته‌اند برای اولین بار وابستگی به دانسته‌های ذهنی و پیش‌فرض‌های آن را رها کنند، ریکی را بسیار قوی‌تر از قبل دریافت و جاری کرده‌اند. به علاوه اثر ریکی نیز در آن زمان قوی‌تر از همیشه بوده است.

بودن در حال

در هنگام دریافت ریکی و یا انتقال ریکی، پرتوجو باید ذهن خود را از پیش‌فرض‌ها رها کند. قرار نیست او روند تاثیرگذاری ریکی را هدایت کند. برعکس او باید کاملاً هوشیار باشد تا ببیند که ریکی چگونه عمل می‌کند. بیشترین تاکید ما (اساتید سایت همسو) در آموزش ریکی به شاگردان این است که در زمان دریافت ریکی و انتقال آن فقط مشاهده‌گر باقی بمانند.

هنگامی که پرتوجو فقط ناظر بر روند کارکرد ریکی در خود یا فرد دیگر است، برای لحظاتی ذهنش از گذشته و آینده رها می‌شود. در نتیجه بیشتر توجه او در زمان حال قرار می‌گیرد تا تاثیرات ریکی را لمس کند.

بودن در لحظه حال در آموزش‌های کهن بَرنگری هدف مهمی بوده است. در مراقبه موضوعات مختلفی وجود دارد تا به کمک آن‌ها بتوان توجه ذهن را در لحظه حال حفظ کرد. بعد از تحقق این هدف عالی است که ذهن می‌تواند به سمت خاموشی کامل پیش رفته و سطحی عالی‌تر در ورای ذهن فردی و کیهانی تجربه شود.

راه ریکی

ریکی نیز می‌تواند موضوع خوبی برای بودن در لحظه حال باشد. ریکی تجربه‌ای حسی است که فقط در زمان حال قابل دسترسی است. حتی ریکی دادن به گذشته و آینده که در دوره دوم ریکی آموزش داده می‌شود نیز در زمان حال انجام می‌شود. یعنی شما در لحظه اکنون اثری مفید بر شکل‌گیری آینده می‌گذارید و یا خاطراتی از گذشته را که در ذهن باقی مانده، اکنون با روند طبیعت همسو می‌کنید.

یک ذهن خودمختار و پرتقلا معمولا درگیر آینده و گذشته است و فرد را از لحظه حال غافل می‌کند. اگر پرتوجو با چنین ذهنی به تمرینات ریکی مشغول باشد، نمی‌تواند به خوبی با واقعیت ریکی ارتباط برقرار کند و فقط با تصویری ذهنی که از ریکی دارد سرگرم می‌شود. چنین ذهنی یک مانع بزرگ بر مسیر حس ریکی و شکل‌گیری معناهای یاد شده در فرد خواهد بود.

بودن در حال از گرایشات اصلی اساتید ریکی است تا پرتوجویان را با واقعیات ریکی روبرو کرده و آنها را به سوی اهداف ژرف ریکی پیش برند.

استاد اوسویی (بنیان‌گذار روش ریکی) به شاگردان خود آموخته بود که قبل از تمرین ریکی، برای دقایقی تکنیک گاشو را انجام دهند. گاشو یک تکنیک بسیار ساده برای آوردن آگاهی به لحظه حال است که در آموزه‌های مراقبه مرسوم بوده است. اوسویی قصد داشت تا شاگردان ابتدا ذهن خود را از گذشته و آینده رها ساخته و با بودن در حال، تجربه ریکی را آغاز کنند.

آنچه اساتید ریکی مد نظر دارند

حتی در اصول اخلاقی که توسط استاد اوسویی به شاگردان آموزش داده می‌شده، تاکید فراوانی بر جمله "فقط برای امروز" وجود داشته است. اوسویی از پرتوجویان می‌خواسته تا این اصول را هر روز در شروع کار و تمرین ریکی با خود تکرار کنند. جمله فقط برای امروز، نشان می‌دهد که استاد اوسویی در آموزش ریکی، همواره کیفیت بودن در حال را مد نظر داشته زیرا هدف اصلی ایشان ایجاد تحولات معنایی در رهروان ریکی بوده است.

اگر اساتید ریکی با دانش گسترده برنگری آشنا باشند، می‌دانند که تکنیک‌های مختلفی (مانند آگاهی از تنفس و ...) برای بودن در لحظه حال وجود دارد که می‌توان یکی از آن‌ها را با ریکی همراه کرد. یعنی نه تنها قبل از ریکی بلکه هنگام انجام ریکی نیز از آن‌ها استفاده شود تا ذهن در هنگام دریافت و انتقال ریکی در لحظه حال باقی بماند.

حتی کیفیت‌هایی در ریکی وجود دارد که اساتید می‌توانند با هدایت توجه شاگرد به آن‌ها، توانایی بودن‌شان در حال را تقویت می‌کنند. بسیاری از پرتوجویان هنگام تمرین ریکی خودبخود توجه‌شان به این کیفیات جذب می‌شود و تجربه‌ای از بودن در حال را بدست می‌آورند. اما اگر این کیفیت ارادی و آگاهانه باشد، زمان بیشتری تدوام خواهد یافت.

نور و تاریکی

قانون جذب یکی از قوانین اصلی حاکم بر کیهان است. در آموزه‌های خود شناسی و هستی‌شناسی گفته شده که توجه انسان به هر چیزی که جلب شود، انرژی‌های او نیز به همان سو پیش می‌رود. این قانون حکایت از آن دارد که هر چیزی که در زندگی فردی خود تجربه می‌کنید، بر اثر گرایش‌های درونی خودتان بوده است.

به عنوان مثال برای رها شدن از عادات بد، نباید با آن بجنگید و مدام گرایش ذهن خود را بر دشمنی با این عادات حفظ کنید. زیرا ذهن به هر چیزی که جذب شود، انرژی انسان را می‌تواند درگیر آن کند. در واقع اگر می‌خواهید از چیزی که دوستش ندارید رها شوید، باید آگاهانه از کنارش بگذرید و توجه خود را به سوی اهداف عالی‌تری هدایت کنید. اگر از آن بترسید و مدام نگران آن باشید، ذهن و انرژی شما نیز همواره به سوی همین موضوع جذب شده و درگیر می‌مانید.

در واقع ذهن چه از چیزی خوشش بیاید و چه بدش بیاید، فرقی نمی‌کند. مهم این است که توجه به سوی آن موضوع کشیده می‌شود و رهایی از آن سخت می‌گردد.

یک فضای تاریک را با جنگ و مخالفت نمی‌توان از بین برد، اما به محض آن‌که شعله نور کوچکی وارد آن فضا کنید، تاریکی از بین می‌رود.

آنچه اساتید ریگی مد نظر دارند

اگر دقت کرده باشید، بیشتر مردم به کیفیت بیماری‌شان بسیار بیشتر از کیفیت سلامتی فکر می‌کنند. آن‌ها با بیماری در حال جنگند و ذهنشان مدام درگیر تلخی بیماری و یا ترس از بیماری است. آن‌ها شناخت دست دومی از سلامتی دارند زیرا برای شناخت سلامتی ابتدا به بیماری یا نبود بیماری توجه دارند. چنین حالتی مانند آن است که انسان خواهان نور باشد اما تمام توجه‌اش به تاریکی جذب شده باشد.

حتی در زندگی‌های امروزی، مردم مواد خوراکی را با چنین دیدگاه وارونه‌ای می‌خورند. خرما را می‌خورند تا سرطان نگیرند، میوه می‌خورند تا آلزایمر نگیرند، غذایی را می‌خورند تا چاق نشوند. در واقع هنگام غذا خوردن، توجه درونی‌شان دقیقاً بر کیفیاتی متمرکز است که ظاهراً نمی‌خواهند دچارش شوند و آن را جذب می‌کنند. حتی اگر شانس بیاورند از نظر جسمی دچار آن کیفیات نشوند اما خود را به طور مداوم درگیر احساس تلخ آن کیفیات می‌کنند.

اگر شما از خصوصیات اخلاقی شخص دیگری ناراحت هستید، با مقاومتی که در درون‌تان نسبت به آن خصوصیات دارید، ممکن است مدام به آن فکر کنید. مدام حرص می‌خورید و در ذهن خود می‌گویید که فلان شخص چنین خصوصیات ناپسندی دارد. اما با کمی دقت می‌بینید که شما نیز سال‌ها است در اسارت همین خصوصیات مانده‌اید، آن را حمل کرده‌اید و حس‌تان با آن درگیر است.

راه ریکی

در حالی که اگر آگاهانه ذهن خود را به سوی مسایل مهم‌تر و خوشایندتری هدایت می‌کردید در طی این سال‌ها، بیشتر خوشی را تجربه می‌کردید.

پرتوجویانی که به سراغ روش‌های انرژی‌بخشی مانند ریکی و ... می‌آیند نیز معمولاً به دنبال سلامتی و آسایش هستند، اما طبق عادت ذهنی، توجه‌شان بیشتر درگیر بیماری و یا تنش و مشکلات است.

یک پرتوجوی تازه‌کار حتی ممکن است در زمان دریافت و انتقال انرژی کیهانی به جای این‌که بیشتر توجه خود را به انرژی شفابخش و شعور کیهانی بسپارد، مدام به بیماری یا اختلالات انرژی‌اش توجه کرده و معمولاً حس بدی نسبت به آن داشته باشد. در واقع او ممکن است شعور کیهانی را فقط یک ابزار برای جنگ با دشمنی بزرگ به نام بیماری بداند.

عجیب است که متأسفانه در روند آموزش برخی روش‌های انرژی‌بخشی، این حالت اشتباه بال و پر هم داده می‌شود. یعنی چنان به بیماری و یا اختلالات بدن انرژی جلوه‌ای عجیب و ترسناک داده که پرتوجو گاهی فراموش می‌کند باید دریافت‌کننده شعور کیهانی باشد.

در واقع فرد دارای یک انسداد انرژی است که می‌تواند با آسایش و ملایمت آن را برطرف کند. اما ارائه باورهایی از قبیل موجودات مهاجم و تسخیرکننده و ... باعث می‌شود تا او دچار هیجان و واکنش‌های ذهنی بیشتری نسبت به انسداد انرژی در درونش شود.

موضوع این نیست که این باورها درست هستند یا غلط، موضوع این است که آیا این تئوری‌ها کارآمدند یا ناکارآمد؟ آیا چنین دیدگاهی فرد را به آرامش ذهن، عشق، صلح با هستی، پذیرش بیشتر و ... نزدیک می‌کند، یا برعکس او را در ترس و نگرانی بیشتر، عدم پذیرش به انسان‌های پیرامونش و ... نگه می‌دارد. در واقع هدف روش‌های این چنینی جنگیدن با بیماری و مشکلات است که به یک نوع سرگرمی مهیج تبدیل می‌شود. نتیجه آن نیز سال‌ها سرگرم جدال بودن با تیرگی‌های بدن انرژی و درگیر ذهنی و حسی با همین کیفیات ناخوشایند است.

یک پرتوجوی تازه‌کار نیز ممکن است با همین دیدگاه به ریکی بنگرد و قادر نباشد تا توجه خودآگاه و از آن مهم‌تر نیمه خودآگاه خود را از تاریکی به سوی نور هدایت کند. حال یک استاد ریکی با توجه به اهداف ریکی و نکات اساسی آن می‌تواند کمک شایانی به پرتوجو نماید. در واقع یکی از توانمندی‌های اساتید ریکی در آموزش، انتقال این مفهوم عالی به پرتجویان است که؛

"گرایش به نور خودبخود تاریکی را از بین خواهد برد"

نکات ظریفی در ارتباط با ماهیت ریکی وجود دارد که استاد ریکی با بکار بستن تدریجی آن‌ها می‌تواند ذهن پرتوجو را پرورش داده تا آگاهی‌اش را از تاریکی به درون نور هدایت کند.

پرتوجو از این طریق یاد می‌گیرد تا از نظر حسی و ذهنی کاملاً در همراهی با نور ریکی باشد. و اجازه دهد تا این نور عظیم و بی‌انتهای فضاها تیره کوچک

راه ریکی

درویش (اختلال و انسدادهای انرژی) وارد شود. یعنی بخش اعظم توجه ایشان به نور ریکی و بخش بسیار کمتری از توجه به کیفیت بیماری و اختلال معطوف می‌شود.

لازم به یادآوری است که اگر فردی فقط به اهداف اولیه ریکی توجه داشته و از اهداف ژرف آن غافل باشد، این احتمال وجود دارد که در گرایش به تاریکی باقی بماند. یعنی هنگام انتقال ریکی بیشتر توجه نیمه‌خودآگاه و خودآگاه، بر بیماری و درمان هرچه زودتر آن معطوف باشد. در حالی که با هدایت استاد و تعمق بر اهداف ژرف ریکی و رعایت اصول آموزشی می‌تواند بیشتر توجهش را به نور سلامت‌بخش ریکی اختصاص داد.

حفظ سادگی

نکته دیگری که عموم اساتید ریکی رعایت می‌کنند، حفظ سادگی در انجام ریکی است. از آنجایی که انرژی و شعور کیهانی هر زمان و همه‌جا حاضر است، دریافت آن نیز در همه‌جا و هر زمانی امکان‌پذیر است. برای همین است که ریکی بسیار ساده و قدرتمند است.

برای حفظ سادگی و آسان بودن ارتباط با ریکی بهتر است تا از هرگونه ایجاد محدودیتی صرف نظر شود. متأسفانه میان کاربران بی‌شمار ریکی در دنیا و آموزش دهندگان ریکی، تعداد معدودی هستند که خود را درگیر محدودیت‌ها کرده و انجام ریکی را مشروط به شرایط غیر ضروری کرده‌اند.

آنچه اساتید ریکی مد نظر دارند

به عنوان مثال، برخی آموزش دهنده‌گان ریکی برای همسویی دادن به پرتوجویان جدید، شرط گیاه‌خواری و استفاده نکردن از منابع حیوانی گذاشته‌اند. البته در نیت خیر آنان شکی نیست، زیرا تجربه نشان داده که مدتی نخوردن گوشت و حتی خوراکی‌های حیوانی کمک می‌کند تا فرد انرژی‌های لطیف‌تری نسبت به قبل پیدا کند. به خصوص که توانایی حس کردن انرژی در او بیشتر می‌شود.

اما نکته این جاست که بسیاری از اساتید نسل اول ریکی در ژاپن و آمریکا هیچ دستور غذایی این‌گونه را رعایت نمی‌کردند و آموزش زیبای ریکی نیز از ایشان به نسل ما رسیده است.

تجربه تقریباً صد ساله ریکی نشان داده که کاربران بی‌شماری توانسته‌اند بدون گیاه‌خواری و با رعایت نکات اساسی ریکی بهترین تجربیات را در سطح انرژی بدست آورند. آن‌ها توانسته‌اند به اهداف ژرف ریکی دست یافته و تحولات معنایی خوبی را تجربه کنند. از طرفی دیده شده که در میان پرتوجویانی که سعی در حفظ رژیم غذایی خاصی داشته‌اند، تعدادی از ایشان فقط در سطح اهداف اولیه ریکی باقی مانده‌اند.

بنابراین باید دقت شود که ارائه یک پیشنهاد گیاه‌خواری باید در حد همان پیشنهاد کمکی باقی بماند. زیرا اگر آن را تبدیل به شرطی برای وارد شدن به راه ریکی بدانیم، تعداد بی‌شماری از انسان‌ها را از تجربه ریکی محروم کرده‌ایم.

راه ریکی

همچنین روشن کردن شمع و عود کمک می‌کند تا فضای خوب و دلنشینی برای جلسه ریکی ایجاد شود. حتی شمع و عود به پاکسازی انرژی‌های مکان نیز کمک می‌کنند. اما اگر شاگرد تصور کند که بدون شمع و عود نمی‌توان ریکی را دریافت کرد و یا انتقال داد، پس یک محدودیت کاذب برای خود ایجاد کرده است.

متأسفانه برخی از شاگردان خودشان برای خود محدودیت ایجاد می‌کنند. آن‌ها می‌خواهند اطلاعاتی که از قبل در ذهن خود داشته‌اند را با روش ریکی بیامیزند، در نتیجه دچار سوءتفاهم شده و از سادگی ریکی دور می‌شوند.

"درست است که داشتن یک فضای ساکت و پاکیزه،

استفاده از رایحه‌های خوش، تمرین در یک زمان خاص،

داشتن لباس مخصوص تمرین و یا انجام برخی نکات

احتیاطی کمک می‌کند تا تجربه زیباتری از ریکی بدست

آوریم. اما نبودن تمامی این حالات نیز نمی‌تواند مانعی در

انجام تمرین ریکی باشند."

به طور کل برای انجام تمرین ریکی نباید هیچ محدودیتی قائل شد. اما می‌توان نکاتی فرعی را رعایت کرده تا تجربه دلنشین‌تری به دست آورد. یک استاد هوشیار ریکی با تاکید بر حفظ سادگی، می‌تواند شاگردان دانا و توانایی را پرورش داده و کمک شایانی در گسترش ریکی کند.

ارائه واقعیت ریکی

معرفی ریکی همان‌گونه که هست، نه بیشتر و نه کمتر، از اهمیت‌های دیگر آموزش ریکی است.

از آنجایی که ریکی در جهت کمرنگ شدن منیت و تسلیم به جریان طبیعت تاثیر می‌گذارد، اساتید ریکی سعی می‌کنند تا جذب شاگرد را به خود شعور کیهانی واگذار کنند. در واقع همان‌طور که پیش از این گفته شد، در یک روند طبیعی دو بخش "انجام دادن" و "انجام شدن" وجود دارد.

یک استاد ریکی با برخورداری از تحولات معنایی در راه ریکی، درک کرده که برای گسترش آموزش و جذب شاگردان بیشتر، باید بخشی از کار را خودش انجام دهد و بخشی را به شعور کیهانی واگذارد.

او سعی می‌کند ریکی را همانی که هست معرفی کند، اما اصراری ندارد تا افراد جدید حتما دوره ریکی را بگذرانند. استاد بعد از زمان معرفی، افراد جدید را به جریان ریکی واگذار می‌کند تا مسیر آموزش کاملاً طبیعی پیش رود. در نتیجه اطمینان دارد کسانی که باید از طریق او ریکی بگذرانند جذب ایشان خواهند شد.

به همین دلیل یک استاد ریکی از برخی نمایشات بیهوده و وعده‌های کاذب اجتناب می‌کند. حتی از تکنیک‌های ایجاد هیجان کاذب که در برخی سیستم‌های فروش و بازاریابی استفاده می‌شود کمک نمی‌گیرد. زیرا او نمی‌خواهد به هر قیمتی که شده شاگرد را مجاب کند تا ریکی را یاد گیرد.

راه ریکی

استاد ریکی می‌خواهد مسیر آموزش ریکی را کاملاً طبیعی ببیند. او تأثیرات خوب و لذت‌های واقعی ریکی را که خود تجربه کرده بیان می‌کند. در اوج تبلیغ ریکی می‌گوید که می‌توان از تحولات در کالبد معنایی بهره‌مند شد اما نه یک شبه، بلکه با تعمق و صبر.

و تأکید دارد که چنین تجاربی به هیچ وجه پایان راه و رسیدن به مقصد نیست. بلکه گام‌های اولیه‌ای در راهی بزرگ است. تجربه ریکی شروعی مطمئن و قدرتمند در راه همسویی با طبیعت است.

"طولانی‌ترین سفرها با نخستین گام آغاز می‌شود"

لائوتسه

روند همسویی

در طی حدود ۱۰۰ سال گذشته به دلیل آموزش‌های سینه به سینه ریکی و تعداد بسیار اساتید ریکی و شهودات مختلف ایشان، روند انجام همسویی به شکل‌های متفاوتی انجام می‌شود. البته این تفاوت فقط در جزئیات بوده و کلیت ماجرا که از طریق ریکی ایجاد می‌شود یکسان است. به عنوان مثال ترتیب استفاده نمادها، فرم‌های دست و ... از تفاوت‌هایی است که وجود دارد. اما در هر حال، همه پرتوجویان با هر نوع همسویی به راحتی کانال ریکی شده و می‌توانند از آن به بهترین نحو استفاده کنند.

"همسویی از طریق شعور کیهانی شکل می‌پذیرد و استاد

فقط یک واسطه و مهیا کننده فضای همسویی است"

استفاده از نمادها و ترتیب اعمال مختلف در زمان همسویی، به مانند آداب و رسومی برای تشریف شاگرد به راه ریکی است. عموم اساتید ریکی هیچ تعصبی بر نحوه همسویی دادن‌شان نداشته و همه شیوه‌های همسویی را محترم می‌شمارند. آن‌ها می‌دانند که مهم‌تر از روند ظاهری و فیزیکی همسویی، کیفیاتی است که در سطح ظریف‌تر همسویی وجود دارد.

می‌توان گفت که بهترین نکاتی که استاد ریکی در زمان همسویی باید بر آن همت ورزد، توجه به کیفیات عمیق ریکی و فعال کردن معناهای ژرف آن در خود است تا فضای همسویی دلنشین‌تری را ایجاد کند.

در زمان همسویی، هنگامی که شاگرد پذیرش پیدا کرده تا استاد به او همسویی دهد، آن‌ها دیگر دو میدان و سیستم مجزای انرژی نیستند که ارتباطی به هم نداشته باشند، بلکه با هم یک سیستم و میدان جدیدی از انرژی را شکل می‌دهند که هر دو را در بر می‌گیرد.

وقتی استاد به عنوان بخشی از این سیستم، خود را با ریکی ارتباط می‌دهد، کل سیستم از این ارتباط بهره‌مند می‌شود. به همین صورت، هر کیفیت عالی را که استاد در ارتباط با ریکی درون خود تجربه می‌کند، به کل این میدان جدید جاری شده و شاگرد هم تحت تاثیر آن قرار می‌گیرد.

"همسویی انجام شدنی است، نه انجام دادنی"

به دلیل این که همسویی از طریق شعور کیهانی شکل می‌گیرد، استاد سعی نمی‌کند تا با تقلای ذهنی و شعور شخصی آن را انجام دهد، بلکه اجازه می‌دهد تا این همسویی از طریق شعور برتر انجام بشود.

بنابراین استاد در زمان همسویی یکی از بهترین کارهایی که می‌تواند انجام دهد آن است که تا جایی که می‌تواند بر کیفیت "گشودگی" خود به ریکی متمرکز بوده تا بهترین تاثیر کیفی بر شاگرد گذاشته شود. همچنین بهتر است بیشتر توجه خود را بر نور ریکی گذاشته و به تیرگی (اختلالات و انسدادهای شاگرد) توجه چندانی نداشته باشد. از طرفی سعی کند تا در زمان همسویی، خود را از هیجانات و تحلیل‌های ذهنی رها ساخته و بودن در لحظه حال را تجربه کند.

هرچند همسویی ریکی از طریق شعور کیهانی صورت گرفته و حتی با عدم رعایت این نکات، باز هم پرتوجو همسو می‌شود. اما تجربه نشان داده که رعایت کردن این موارد، فضای همسویی را پر از احساس امنیت، آسایش و سرور می‌کند و علاقه قلبی پرتوجو به ریکی افزایش می‌یابد.

مراتب استادی

استاد اوسویی در روند آموزش ریکی، کسانی را که به دوره سوم ریکی رسیده و می‌توانستند به دیگران آموزش و همسویی دهند را شنینیدن می‌نامید. شنینیدن در زبان ژاپنی به معنی مربی است.

آنچه اساتید ریکی مد نظر دارند

با ورود ریکی به آمریکا و بعد اروپا، دوره ریکی به چهار مرحله تغییر یافت. دوره سوم "استادی" و دوره چهارم "استاد معلمی" نام‌گذاری شد. بنابراین به جای واژه شینپیدن از واژه استاد (Master) استفاده شد.

در این کتاب منظور ما از استاد ریکی کسی است که با عشق و علاقه ریکی را دنبال کرده و دوره چهارم (آخر) را گذرانده تا بتواند به دیگران همسویی دهد. بنابراین نباید توقعات دیگری از استاد ریکی داشت و همچنین نباید واژه استاد ریکی را با واژه "گورو" (استاد معنوی) که در علوم ودایی و یوگا به کار می‌رود یکی دانست.

در دهه‌های اخیر واژه "گِرَندِ مستر" (Grand Master) نیز در ریکی به کار گرفته شده که در ایران با واژه‌های "استاد اعظم"، "استاد بزرگ"، "استاد برتر" و یا حتی "استاد ارشد" جایگزین شده است. برخی از مراکز فقط به شخص اول آن مرکز، استاد اعظم (گِرَندِ مستر) می‌گویند. برخی از مراکز نیز برای استاد ریکی کهنه‌کاری که شاگردان فراوانی داشته و برخی از شاگردانش به درجه استادی رسیده‌اند و حتی شاگردان شاگردانش نیز دوره استادی را گذرانده‌اند، واژه استاد اعظم را به کار می‌برند. بسیاری از مراکز دنیا نیز به هیچ وجه این واژه را به کار نمی‌گیرند. (در ایران به کارگیری این واژه کمی معمول شده است).

همانطور که در بخش دوره‌ها اشاره شد، بعد از آقای اوسویی، دوره‌های فرعی مختلفی در ریکی تدوین شد که بنیان‌گذار هر کدام از آن‌ها اساتید مختلفی در

راه ریکی

گوشه و کنار دنیا بودند. دوره‌هایی مانند کارونا ریکی، ریکی شفا، کوندالینی ریکی، راجا ریکی و ... از این قبیل هستند.

در پی این روند، یکی از مراکز آسیایی نیز اقدام به برگزاری دوره‌ای فرعی از ریکی به نام دوره گیرند مستر (استاد اعظم) کرده است. این دوره به هیچ وجه جزو مراتب استادی ریکی اصیل اوسویی که همه مراکز دنیا از آن استفاده می‌کنند نیست. بنابراین نباید آن را جزو دوره‌های اصلی و سطح نهایی آن دانست.

این دوره فرعی هم مانند دوره‌های فرعی یاد شده، دارای همسویی، نمادهای مختلف، تکنیک مراقبه و ... است. اما نام این دوره ممکن است برخی سوتفاهم‌ها را در ذهن پرتوجویان ایجاد کند. البته نمی‌توان هیچ ایرادی به مرکز و اساتید تدوین‌گر این دوره گرفت زیرا نام‌گذاری دوره‌ها کاملاً اختیاری است و برای شاگردان همان مرکز در نظر گرفته شده است.

اما با توجه به معنای نهفته در این واژه، ظاهراً "استاد اعظم ریکی" باید کسی باشد که نه تنها در سطح انرژی بلکه در سطح آگاهی خود را متحول کرده باشد. کسی که انرژی را نه فقط در راه پاکسازی بدن انرژی و تجربیات این‌گونه، بلکه در خدمت تحول آگاهی و سطح معنایی استفاده کرده باشد.

اگر صادقانه بنگریم، چنین تحولی که منجر شود فردی را استاد اعظم ریکی بنامیم یک شبه فقط با دریافت یک همسویی جدید و جزو‌ای درباره چند تکنیک مراقبه و ... بدست نمی‌آید.

آنچه اساتید ریکی مد نظر دارند

شاید استاد اوسویی در کوه کوراما فقط در زمانی کوتاه‌تر از یک ساعت با انرژی ریکی وصل و کانال ریکی شد، اما ایشان سال‌های بسیار به یادگیری دانش‌های معنوی، علوم مختلف و از همه مهم‌تر دانش بَرنگری و انجام مراقبه‌های عمیق پرداخته بود.

اگر استاد اوسویی که گفته می‌شود به ساتوری (روشن بینی) دست یافته را استاد اعظم ریکی بنامیم، نه فقط به خاطر یک لحظه همسو شدن با ریکی، بلکه به خاطر پختگی و رشد آگاهی‌اش در طی سال‌های بسیار است.

بنابراین معقول‌تر است که واژه "استاد اعظم" یا "استاد ارشد" برای استاد ریکی‌ای به کار رود که اهداف ژرف ریکی را درک کرده و از تحولات معنایی آن بهره فراوانی گرفته باشد و با برخی علوم کل‌نگر نیز آشنا باشد. از آن مهم‌تر در کنار ریکی، سال‌ها به تمرین مراقبه در جهت تجربه خاموشی افکار و فرا رفتن از شرطی‌شدگی‌های ذهن پرداخته باشد.

با در نظر گرفتن شرایط بالا، می‌توان بسیاری از اساتید ریکی در ایران و کشورهای دیگر را استاد اعظم ریکی (گِرَندِ مستر) نامید. هرچند که بسیاری از آن‌ها، خود از چنین واژه‌ای استفاده نمی‌کنند اما شایسته این واژه هستند.
(لازم به یادآوری است که استاد اعظم ریکی نیز به معنای گورو نیست).

دشواری‌های آموزش ریکی

از آنجایی که یک استاد ریکی به خوبی درک کرده که فقط یک کانال و واسطه است، سعی می‌کند تا منیت خود را پرو بال ندهد. او به قدرت‌نمایی و

راه ریکی

نمایش‌های کاذب نمی‌پردازد تا هم منیت خود و هم منیت برخی شاگردان را سیراب کند. با دادن وعده‌های کاذب و عجیب به جذب شاگرد نمی‌پردازد. سعی نمی‌کند تا خود را برتر از دیگران نشان دهد و شاگرد را وابسته به خود کند، بلکه کمک می‌کند تا پرتوجو نیز در این راه به استقلال برسد.

از طرفی معدودی از افراد جدید که جذب روش‌های انرژی بخشی می‌شوند، خواهان هیجان‌ات کاذب و وعده‌های عجیب هرچند دروغین هستند. این افراد خواهان قدرت‌های عجیب و تخیلی بوده و انتظارات غیر واقعی از یک روش انرژی بخشی دارند. متأسفانه گرایشی هم به تأثیرات معنایی و روند ساده طبیعت ندارند.

یک استاد ریکی با تن ندادن به خواسته‌های این معدود شاگردان، حفظ سادگی و گرایش به اهداف ژرف ریکی، کار سختی پیش رو دارد تا این عزیزان را به سوی راه طبیعی هدایت کند. او در برابر این خواسته‌ها و گرایش‌های اشتباه فقط باید صبر پیشه کرده و بر معنای عشق و پذیرشی که در ریکی درک کرده متمرکز باقی بماند.

گاهی جذابیت و هیجان‌ات برخی روش‌های نمایشی، موجب می‌شود تا برخی شاگردان ریکی در تب و تاب و هیجان‌ات آن‌ها قرار گیرند و ریکی را رها کنند. اما مشاهده شده که بعد از مدتی، بسیاری از این پرتوجویان آرام آرام به ریکی بازمی‌گردند. شاید نیاز به زمان داشته‌اند تا ارزش سادگی ریکی و تحولات معنایی آن را درک کنند. اما خوشبختانه در شروع مجدد، بسیار مطمئن و با اقتدار

آنچه اساتید ریکی مد نظر دارند

قدم برداشته‌اند. بسیاری از ایشان در بازگشت به راه ریکی تا دوره استادی پیش رفته و اکنون شاگردان کوشایی دارند.

سخنی با پرتوجویان

اگر استاد ریکی از بهترین‌ها باشد و تمامی نکات آموزشی را اجرا کند، باز هم فقط بخش کوچکی از نیازهای شاگرد را برای رشد و پیشرفت در راه ریکی تامین کرده است.

عوامل مهم‌تر مربوط به کیفیات خود پرتوجو است. او باید واقعا خواهان تغییر باشد. او باید با کیفیات "عشق، آگاهی و اراده" در تعمق بر معناهای نهفته در ریکی کوشا باشد. باید بارهای ذهنی خود را رها کرده تا مانند پرنده‌ای سبک‌بال به پرواز درآید. بدون خواست قلبی پرتوجو، هیچ استادی نمی‌تواند او را متحول کند.

اگر شما یک پرتوجوی ریکی هستید، از استاد محترم خود بخواهید تا به توضیح بخش دوم کتاب راه ریکی (اهداف ژرف ریکی) برای شما بپردازد. به حتم ایشان تجربیات و حرف‌های نگفته بسیاری دارد که اکنون با آمادگی ذهنی‌تان، می‌تواند به شما تقدیم کند.

بخش چهارم

راه ریکی

(تجرباتی منحصر به فرد)

تجربه دیگران هرچقدر زیبا باشد،

تجربه واقعی تو نیست.

پس خود باید در راه قدم بگذاری.

در مسیر طبیعت

در تمام عالم هستی، شاید هیچ دو پدیده‌ای کاملاً مشابه یافت نشود. کار هستی کپی کردن نیست، بلکه از نو خلق کردن است. همان‌گونه که شاید هیچ دو انسانی اثر انگشت یکسانی نداشته باشند، حتی در جغرافیای ذهن و روان و احساس نیز مملو از تفاوت‌اند. هر کس جزئیات منحصر به فردی در درون دارد که دیگری بر آن آگاهی ندارد. تنها شعور الهی است که هر لحظه از حال مخلوقات آگاه بوده و تدبیری برای آن دارد.

در راه ریکی، هیچ دو تجربه‌ای دقیقاً یکسان نخواهد بود. هر انسانی به فراخور حال خویش از ریکی تاثیر می‌گیرد. اگر می‌خواهید به گستره تجربیات ریکی دست یابید باید از راه پیموده شده توسط دیگر پرتوجویان باخبر باشید. راه یکسان است، اما گونه پیمودن راه بی‌شمار است. در راه ریکی هر کس مسیری هوشمندانه از تجربیات را پشت سر خواهد نهاد تا به تحولات معنایی راه یابد.

راه ریگی

کسانی که دوره استادی ریگی را سپری می‌کنند، از برکت زیادی بهره‌مند می‌شوند، چون می‌توانند بواسطه تدریس، به طیف وسیعی از تجربیات منحصر به فرد خود و دیگران آگاهی یافته، مسیر رشد خود را پربارتر کنند.

ما (اساتید سایت همسو)، و پرتوجویان عزیز، هنگام پیمودن این راه، با تجربیات بسیار زیبا و خوش‌آهنگی روبرو شده‌ایم، دوست داریم با بیان چندی که در این کتاب امکان بیان دارد، شما را در لذت این تجربیات سهیم کنیم. باشد که نمودهای ریگی توصیف‌گر قسمتی از زیبایی راه باشد.

(تجربه‌های زیر توسط پرتوجویان بیان شده است و برای رعایت امانت از بکاربردن نام افراد خودداری شده است.)

یک متخصص چاپ و تبلیغات، تهران: بیش از ده سال از درد گردن خود

رنج می‌بردم، ضایعه‌ای روی ستون مهره‌ها و دردی که مرا به ستوه آورده بود. این درد نه تنها جسمی بود، بلکه با گذشت سال‌ها به دردی روحی و ذهنی تبدیل شده بود. متأسفانه هیچ راهی کمک نکرده بود که ریشه تولید درد کم‌رنگ یا محو شود، برعکس درد هر روز افزایش می‌یافت.

شغل من کار با رایانه بود که نشستن مداوم پشت آن، دردم را بدتر می‌کرد. در آن روزها با خود می‌گفتم اکنون که فقط ۲۹ سال دارم این چنین درمانده شده‌ام، سالهای کهولت چگونه این رنج را تحمل کنم. شگفتا که با گذراندن دوره اول ریگی و فقط پس از چند ماه تمرین مداوم، از این درد جانکاه‌ها گشتم و طعمی از سبکی شعف آور را تجربه کردم. شعی که همچنان پس از گذشت سال‌ها

پابرجاست. همیشه سپاسگزار تمام کسانی که واسطه آشنایی من با ریگی بودند، هستم.

خانمی ۳۹ ساله‌ای که مادر دو فرزند بودند، تهران: سال‌ها بود که برای

تجربه ساعتی خواب خوش انواع داروهای اعصاب را امتحان کرده بودم. پس از اولین تجربه دریافت ریگی، برای همیشه از این مشکل رها شدم. ابتدا برایم باور کردنی نبود، ولی با گذراندن دوره‌ها و انجام تمرین آسان ریگی، این حالت را همچنان پس از گذشت سال‌ها حفظ کرده‌ام. ریگی با ایجاد آرامش و حس امنیت و حمایت الهی، ذهن من را از کلافگی‌های معمول رها کرد، چنان‌که عوارض جانبی بی‌خوابی‌هایم هم کم‌کم برطرف شد و جای خود را به سرور و سبکی داد. اکنون تاثیرات سروربخش ریگی در تمام ابعاد زندگی من به چشم می‌خورد.

«ریگی از اولین تاثیرات ریگی، تعادل در خواب است.»

یک طراح ۳۸ ساله، تهران: همیشه به تحلیل‌های منطقی تکیه داشتم و هرگز

جنبه‌های حسی را در خود پرورش نداده بودم. من طعم زندگی را فقط از راه به ظاهر تعقل می‌چشیدم. با تداوم در دریافت ریگی، بخش حسی نیز در من تقویت شد، هم اکنون به خوبی متوجه تغییرات مثبت و ایجاد تعادل بین کیفیات عقلی و احساسی‌ام هستم. می‌توانم بگویم بعد از تجربه ریگی، طعم انعطاف‌پذیری و شادابی عمیقی را چشیده‌ام.

راه ریکی

خانمی ۴۷ ساله، دارای فرزند و نوه، کرج: همسویی ریکی را به نیت درمان

زانو دردم به کار گرفتم، اما بعد از یک ماه به یکباره متوجه شدم که میل شدید به کشیدن سیگار که از بیست سالگی با من بود ناگهان خاموش شده است. من هنوز طبق عادت سیگار می‌خریدم اما میلی به آن نداشتم. یکی یکی روشن می‌کردم نگاهش می‌کردم و دور می‌انداختم. کم‌کم از بوی سیگار بدم آمد و دیگر از خریدن آن هم رها شدم. پیش از آن بارها تلاش کرده بودم به خاطر سلامتی سیگار را ترک کنم ولی پس از تحمل فشارهای زیاد، در نهایت دوباره به سویس باز می‌گشتم، بسیار خارق‌العاده بود که این بار میل‌اش مرا ترک کرده بود. امروز نه تنها کاملاً از وابستگی به سیگار رها شده‌ام، بلکه سال‌هاست مشوق دیگران نیز هستم تا زندگی آگاهانه‌تری را در پیش بگیرند.

«معمولاً ریکی میل انسان را به سویی طبیعی هدایت می‌کند. گزارش‌های

بسیاری از تغییر ذائقه افراد، بعد از تجربه ریکی وجود دارد.»

آموزگاری ۴۵ ساله دارای همسر و فرزند، شیراز: سال‌ها بود که به دلیل

ذهنیت‌های ناکارآمد، دندان‌هایم را اصلاً مسواک نمی‌زدم. عادت به شستن جوراب نداشتم و هر جورابی را تا جایی که امکان داشت بدون شستن می‌پوشیدم و بعد دور می‌انداختم. پس از دو هفته تمرین با ریکی، به سادگی هرچه تمام‌تر از این کارکرد نامناسب ذهنی رها شدم. اکنون بدون هیچ مقاومت درونی، هر روز دندان‌هایم را مسواک می‌زنم و جوراب‌هایم را خودم با دست می‌شویم.

«تجربه نشان داده، ریکی با ایجاد شادابی، احترام به وجود خود و طبیعت

کمک می‌کند تا انسان از برخی سهل‌انگاری‌ها رها گردد.»

دانشجوی ۲۵ ساله، تهران: بسیار آشفته بودم و حتی تصمیم جدی به خودکشی گرفته بودم. اما دقیقا در آخرین لحظات، یکی از دوستانم ریکی را به من معرفی کرد. با تجربه ریکی جرقه‌ای از تغییر حسی را در درون خود تجربه کردم که انگیزه زندگی را دوباره در من افزایش داد و من را از نوعی بیماری ذهنی - احساسی نجات داد. چنان که ریکی را به دیگران نیز معرفی کردم.

«آشفستگی ذهن همواره نشانه حس بی‌معنایی و نامربوطی بین رویدادها در جریان زندگی انسان است. ریکی با شکل‌دهی به برخی معنای‌های مورد نیاز زندگی، روحیه افراد را متحول می‌کند.»

دختر خانمی ۲۷ ساله فارغ التحصیل روان‌شناسی: به‌خاطر ناراحتی‌ها و

تلخکامی‌های زندگی‌ام، دچار آشفستگی شده و کم مانده بود به مواد مخدر روی بیاورم. اما به یکباره از طریق یک خبر اینترنتی با ریکی آشنا شدم. موج خوبی در درونم حس کردم و در اینترنت به جستجوی استاد ریکی پرداختم. خوشبختانه با گذراندن دوره ریکی، بسیاری از تصمیم‌های غلط گذشته را کنار گذاشتم و به زندگی طبیعی بازگشتم.

راه ریکی

آقای ۵۶ ساله، بازنشسته، همسرش را از دست داده: سال‌ها بود که ارتباط

خوب با اقوام خود را از دست داده و در انزوا زندگی می‌کردم و به همه بدبین شده بودم. اما بعد از تجربه زیبای ریکی متوجه شدم که این روابط خودبخود در حال ترمیم است. پس از گذشت چند ماه دوباره ارتباط با اقوام و دوستان قدیمی به زیبایی از سر گرفته شد و حتی یکسال بعد ازدواج کردم و اکنون بسیار خوشحال و راضی هستم.

نوجوانی ۱۶ ساله، تهران: با انتقال ریکی از راه دور برای دوستانم، به درس

خواندن آن‌ها کمک می‌کنم. تاثیراتی که در پی آن دیدم بسیار جالب و با اهمیت بود. آنهایی که در برخی دروس ضعیف بودند بهبود چشم‌گیری در وضعیت درسی‌شان به چشم خورد. حتی فضای شلوغ و ناکارآمد کلاس نیز بهبود یافته بود. زیرا به جای کارهای عجیب و غریب همه مشغول درس خواندن می‌شدند.

خانمی دندان‌پزشک، شیراز: سال‌ها درگیر حساسیت و آلرژی غذایی و از

لذت خوردن بسیاری از غذاها محروم بودم. بعد از اولین تجربه ریکی، حساسیتم به یک‌باره محو گردید. هنگام برگشت از جلسه اول ریکی به سمت خانه، دو عدد نان تازه گرفتم. در خانه یک کاسه بزرگ آش را با نان خوردم. پس از سال‌ها محرومیت غذایی، لذت خوردن آش باعث شد تا بقیه غذاها را هم امتحان کنم. خانواده‌ام کامل حیرت زده بودند، زیرا اگر پیش از این چنین کاری کرده بودم، به

حتم راهی بیمارستان می‌شدم. اما حسی در درونم بیان‌گر آن بود که مشکل من برطرف شده است.

پس از آن با اعتماد قلبی به تمرین‌هایم ادامه دادم و این کیفیت عالی را در خود حفظ کرده‌ام. زیرا می‌دانستم که نباید تمرین‌ها را رها کرد. پس از مدتی به قدری در ریگی پیشرفت کردم که به مراجعین دندانپزشکی اول ریگی می‌تاباندم تا با آرامش و سهولت کارم را انجام دهم. کم‌کم مراجعینم افزایش پیدا کردند، آنها حس کرده بودند به غیر از دندان، ناراحتی‌های دیگرشان نیز برطرف می‌شود. برخی مشکلات خواب، اضطراب، سردرد مزمن، حتی اختلاف خانوادگی‌شان حل شده بود. کم‌کم برای کمک بیشتر، در ساعات دیگر روز نیز آنها را می‌پذیرفتم. حال پس از گذراندن دوره مستری ریگی افراد زیادی را همسویی داده و حس سرور و خیر و برکت فراوانی در زندگی دارم.

جراح و فوق تخصص قرنیه چشم، تهران: ریگی را به نیت سلامتی گذراندم

که برایم بسیار هم سودمند بود. حال پس از هر عمل جراحی به چشم بیماران نیز ریگی می‌تابانم، با این کار خطر عفونت‌های بعد از عمل را به سادگی گرفته‌ام. در تجربیات گذشته‌ام گاهی بر اثر سهل‌انگاری پرستار و یا خود بیمار، عفونت بعد از عمل ایجاد می‌شد و یک عمل جراحی موفق را زیر سوال می‌برد. حال با به کار بردن ریگی این موارد کاهش بسیار چشمگیری داشته، که به جرات می‌توانم بگویم به صفر رسیده است. البته من تجربیات بسیاری از ریگی دارم و تأثیراتی که از ریگی دیده‌ام بی‌نظیرند.

راه ریگی

دختر دانشجو، تهران: قبل و بعد از عمل زیبایی بینی، مدت زمان زیادی به بینی خود ریگی داده بودم. کبودی بعد از عمل چنان کم بود و به سرعت کاهش می‌یافت که شگفت‌انگیز بود. تفاوت من در همان روز بعد از عمل، تعجب پرستاران و پزشک معالج را برانگیخته بود. برخی از ایشان تقاضای گذراندن دوره ریگی را کردند.

خانمی ۳۵ ساله، تهران: بعد از گذراندن دوره استادی، با کمک ریگی توانستم بچه خواهرم را که گم شده بود، پیدا کنم. چون حس‌های قدرتمندی داشتم، با جاری کردن ریگی و جهت‌یابی از طریق آن توانستم او را پیدا کنم. در واقع به کمک ریگی از مرکز شهر تهران به سمت شرق تهران هدایت شده و بچه را در یک کلابتری پیدا کردم.

((پرتوجویان بسیاری هستند که از نحوه جاری شدن ریگی بر چیزی می‌توانند جهت‌یابی کرده و آن را پیدا کنند.))

.....

به دلیل وجود کاربران بی‌شمار ریگی در دنیا و ایران، تجربیات فرد به فرد پرتوجویان چنان گسترده و متنوع است که نمی‌توان به همه آن‌ها پرداخت. بنابراین بهتر است اکنون به برخی از تجربیات جمعی ایشان اشاره کنیم.

ما اساتید سایت همسو در راهی که تا به امروز پیموده‌ایم؛

مردم بسیاری را دیدیم که بعد از چند ماه تمرین ریگی، کیفیت جوان‌شدگی را در روح و روان خود و حتی در سطح فیزیکی و چهره‌شان دیدند. بیشتر اقوام و

دوستان‌شان پس از چند ماه، به محض دیدن ایشان به راحتی متوجه این فرآیند جوانی می‌شدند.

«معمولا کسانی که ریکی می‌گذرانند، بعد از مدتی، برقی از شادابی در چشمان‌شان بوجود می‌آید. پوست‌شان شاداب شده و برخی گره‌های عضلانی‌شان از بین می‌رود. در نتیجه جوان‌تر از قبل به نظر خواهند آمد. ریشه این تغییر مربوط به سطح انرژی و روان‌پرتوجو است که دوباره شارژ و شاداب می‌شود. به خصوص برای کسانی که شکستگی زودرس دارند، این فرآیند جوانی سریع‌تر و واضح‌تر خواهد بود.»

در شهرهای مختلف ایران، جمعی از معلمین مدارس را دیدیم که به کمک روش ریکی، ارتباط صمیمانه‌تری با بچه‌های کلاس ایجاد کرده بودند. آن‌ها توانسته بودند آرامش و هماهنگی بیشتری در فضای کلاس ایجاد کنند. برخی از ایشان نیز معلم نمونه استان شدند.

ما با پزشکان بسیاری آشنا شدیم که در کنار درمان پزشکی، از ریکی نیز استفاده می‌کردند. ایشان معتقد بوده و تجربه داشتند که ریکی روند درمان را سریع‌تر کرده و کمک می‌کند تا بدن زودتر خود را ترمیم کند. در حقیقت ایشان بیمار را با پزشکی کلاسیک درمان و بواسطه ریکی تیمار می‌کردند. برخی از این پزشکان عزیز دوره استادی ریکی را نیز گذرانده و شاگردان بسیاری دارند.

راه ریکی

افراد بسیاری را شناختیم که از ریکی برای بهبود رابطه‌شان با دیگران استفاده می‌کردند. آن‌ها می‌گفتند که ریکی موجب به تعادل رسیدن کیفیت رابطه‌شان شده است. گاهی روند طبیعی ریکی بر خلاف خواست و پیش‌بینی آن‌ها بوده اما خودشان بیان می‌کردند که همه‌چیز در نهایت به نفع طرفین بوده است. در واقع تمامی پرتوجویان ریکی همواره از این روش برای ارتقاء کیفیت ارتباط خود با دیگران استفاده می‌کنند و نتایج فوق‌العاده‌ای دیده‌اند.

پرتوجویان بسیاری را دیدیم که با ورود به راه ریکی و گرایش به اهداف ژرف آن، مسیر زندگی‌شان به واسطه تحول در آگاهی‌شان، به طور کلی تغییر یافت. آن‌ها با طیف جدیدی از افراد و امکان‌ها در زندگی آشنا شدند که شرایط زندگی‌شان را کاملاً متحول کرد. برخی از آن‌ها در مسیرهایی از تجارب جدید وارد شدند که برای‌شان بی‌نظیر بود. برخی شغل‌شان را عوض کرده و به شغلی وارد شدند که مطابق با علاقه و استعدادهای واقعی‌شان بود. برخی به فعالیت‌های اجتماعی سلامت‌بخش گرایش یافته و احساس سرزندگی فراوانی می‌کردند. تقریباً همه کاربران کوشای ریکی، به وضوح و آسانی شاهد تغییر کیفیت زندگی در تمام ابعاد آن بودند.

کاربران بسیاری را شناختیم که به کمک ریکی، به روند درمان بسیاری از بیماری‌های خود کمک کرده و روند سلامتیابی را تسریع کرده‌اند. با تلاش

عاشقانه ایشان، تقریباً در بیشتر زمینه‌های اختلال جسمی، احساسی و ذهنی، تجربه‌های بی‌شماری از اثر سلامت‌بخش ریگی وجود دارد که قابل بیان می‌باشد.

مردان و زنانی را دیدیم که با درک معناهای عمیق ریگی، دیدگاه‌شان به زندگی متحول گشت. نگاه‌شان به اطرافیان و رویدادهای زندگی کاملاً متحول شد و ارتباطی معنادار بین تجربیات و رخدادها یافتند. آن‌ها از آشفتگی‌های روزمره ذهن رها شده و خود را از چرخه‌ای بی‌ثمر و تقلایی بیمارگونه آزاد می‌دیدند و طعم سرور و شادی را (علی‌رغم ناملایمالات زندگی) در لحظه لحظه زندگی می‌چشیدند.

علاقه‌مندان بی‌شماری را شناختیم که با عشق بدون انتظار در راه گسترش ریگی مشارکت می‌کردند. آن‌ها شاهد خیر و برکت فراوان در زندگی خود بوده و سعی داشتند دوستان و هموعان‌شان را با این تجربه خوش آشنا کنند. عشق شکل گرفته در آن‌ها مثالی از تحولات معنایی ریگی بود.

با اساتید ریگی بسیاری آشنا شدیم که خدمت شایانی به سلامت جامعه و تحول هموعان خود می‌کردند. برخی از این اساتید، علاوه بر مشغولیت‌های آموزش، به فعالیت‌های اجتماعی بسیاری روی آورده و با عشق بدون انتظار در راه سلامت و آگاهی هم‌نوعان خود می‌کوشیدند. برخی با چاپ مقالات و کتاب‌ها و یا برپایی سخنرانی و سمینارهای متعدد، تلاش چشمگیری در افزایش مخاطبین ریگی در سراسر دنیا داشته‌اند. برخی از ایشان نیز با مردم دیگر کشورها ارتباط

راه ریکی

اینترنتی برقرار کرده و ایشان را با ریکی آشنا نموده‌اند. بسیاری از مخاطبین ایشان نیز در همان کشور خودشان به گذراندن دوره ریکی اقدام کردند.

ما اساتید ریکی عزیزی را دیدیم که برای حفظ اهداف ژرف ریکی، به هیچ وجه تحت تاثیر خواسته‌های کاذب معدودی از شاگردان، و همچنین حس برتری طلبی و منیت درون خود قرار نگرفتند و هرگز خود را تافته جدا بافته ندیدند. ایشان فقط با صبر و عشق و بیان واقعیت ریکی توانستند آرام آرام طیف وسیعی از پرتوجویان واقعی را جذب راه کنند. اراده و عشق بی نظیر ایشان کاملاً قابل تقدیر است.

ما تا به امروز تجربیات زیبای بسیاری در راه ریکی بدست آورده‌ایم. رویدادهای به تجربه درآمده در دنیای امروز نویدبخش این حقیقت‌اند که بشریت امروز گرایش شدیدی به بازگشت به راه طبیعت دارد. هر روز جمع کثیری از مردم دنیا به راه طبیعت روی آورده و سعی دارند در همسویی با آن قرار گیرند. به حتم روزی خواهد رسید که بیشتر ملت‌های دنیا در گرایشی وصف ناپذیر، در همراهی با روند کیهانی قرار گرفته تا انرژی حیاتی خود را در خدمت تکامل آگاهی به کار گیرند. جای دارد که در این موج وسیع بازگشت، ما هم مشارکت صمیمانه داشته و نقش طبیعی خویش را ایفا کنیم تا یاری رسان هموعان خویش باشیم.

مشارکت در راه

از آن جایی که این کتاب چکیده آموزش‌های تخصصی ریکی و حاصل سال‌ها تجربه و تلاش ما در سیستم‌های کل‌نگر است، ارزش معنوی و انسانی آن بسیار بیشتر از ارزش مادی آن است.

ما این کتاب آموزشی را به صورت فایل پی‌دی‌اف، رایگان و با عشق و علاقه قلبی در اختیار تمامی علاقه‌مندان و جویندگان قرار داده‌ایم. امید داریم، این کتاب آنچنان که باید، نگاه و قلب‌تان را متحول سازد. هدف ما، گسترش آگاهی جمعی و تلاشی هرچند ناچیز در جهت تحول و آرامش خانواده انسانی و زمینی‌مان است.

همه ما می‌توانیم در راه آرامش و سلامت خانواده انسانی خویش مشارکتی آگاهانه داشته باشیم. هر انسانی مانند درختان، گل‌ها و هر ذره دیگری از طبیعت، دارای فواید منحصر به خود است. هر انسانی رایحه‌ای دلنواز دارد که می‌تواند جامعه خود را معطر کند. همه این امکان را دارند که با عشق و صمیمیت قلبی در راه سلامت جمعی کوشا باشند.

در راستای این مشارکت، چنانچه این کتاب تاثیر مثبتی بر شما داشت، می‌توانید آن را به دوستان و عزیزانی که نیاز به آن دارند معرفی کنید. می‌توانید آن را بر روی کاغذ چاپ کرده و یا روی CD کپی کنید و آن را به کسانی هدیه دهید که حس می‌کنید آمادگی تغییر در بدن انرژی و کالبد معنایی خود را دارند.

راه ریکی

از طرفی چنانچه احساس کردید پس از خواندن این کتاب آموزشی تغییری در سطح آگاهی فردی شما رخ داده و برای شما مفید بوده، فقط و فقط "در صورت تمایل قلبی تان" و "به تناسب تاثیر کتاب" می‌توانید بابت این آموزش، پرداختی صمیمانه برای حمایت از گسترش آموزش‌های سلامت داشته باشید.

با این پرداخت شما نیز نقش مهمی در حمایت و گسترش آموزش‌های طبیعی ایفا خواهید کرد. زیرا که هدف ما نیز ارتقاء کیفیت آموزش و افزایش آرامش در زندگی انسان امروزی است. نگارش این کتاب آموزشی، خود گویای تلاش عاشقانه ما در این راه سلامت‌بخش است.

در صورت تمایل می‌توانید از شماره حساب بانکی یا شماره کارت عابر بانک داده شده استفاده کنید. برای اطمینان بیشتر نیز می‌توانید به بخش کتاب‌ها در سایت اینترنتی همسو (www.hamsou.com) مراجعه کرده و از صحت شماره‌های داده شده اطمینان حاصل نمایید. لازم به یادآوری است که شماره حساب و کارت داده شده متعلق به نویسندگان کتاب و بنیان‌گذاران سایت همسو می‌باشد.

بانک ملی: (حساب سیبا) ، به نام فرزاد ابراهیمی

شماره کارت: ۶۰۳۷ ۹۹۱۴ ۵۵۷۴ ۱۰۶۰

شماره حساب: ۰۲ ۱۵۸۶ ۲۲۲ ۰۰۰ ۶

پیشاپیش از مشارکت صمیمانه شما سپاس‌گزاریم.

منابع و توضیحات

برنگری: شیوه آموزش دانش مراقبه توسط اساتید سایت همسو.

سایت آموزشی همسو: (www.hamsou.com)

مرکز آموزش روش‌های مراقبه و همسویی با طبیعت. شامل آموزش ریکی، برنگری، زندگی سلامت (آیورودا)، فرامعماری (واستو)، جیوتیش (ستاره‌بینی ودایی) و عکسبرداری از بدن انرژی.

آشپز از دیگ بیرون بیا (هنر برنگری): فرزاد ابراهیمی، انتشارات سرنوشت سازان (تهران).

تائوت چینگ: لائوتسه. انتشارات مثلث (تهران). مترجم: فرشید قهرمانی

رهیافت انرژی‌یابی به سلامت: دکتر فرزاد گلی، رضا عبداللهی، رضا جوهری فرد. انتشارات مانی (اصفهان)

ریکی شیوه جامع انرژی درمانی: بودوجی باگینسکی، شلیلا شارامون انتشارات روزنه (تهران). مترجم: اکرم افشار

روح ریکی: ویلیام لی‌رند، والتر لوبک، فرانک آرجاوا پیتر. انتشارات آسیم (تهران). مترجم: شایان معین، مهنوش امینیان و ...

معرفی برخی کتاب‌هایی که در این زمینه چاپ شده است

ریکی شفا با دست: ویلیام لی رند. انتشارات آسیم. مترجم: مهنوش امینیان، ژاله مخزنی

قدرت یابی با ریکی: پائولا هوران. انتشارات آسیم (تهران). مترجم: ژاله مخزنی، مهنوش امینیان.

انرژی پزشکی: جیمز اوشمن. انتشارات مانی (اصفهان). مترجم: دکتر ناهید میرشاهزاده، دکتر نسیم رومینا. ویراستار: دکتر فرزاد گلی

زیست انرژی: مهناز خادم‌پور، کوروش زعیم. انتشارات ایران مهر

ریکی، روش قدرتمند درمان با انرژی: چتان چوگانی، انتشارات آرمان رشد. مترجم: کوروش مهدیون

رموز ریکی: آن چارلیش و آنجلا رابرت شاو. انتشارات راشین (تهران). مترجم: منیرالدین اعتضادی

ریکی، نیروی شفابخش برای فکر، بدن و روان: چارمیان وینستر. انتشارات ثالث (تهران). مترجم: کامبیز ربانی

Hamsou: Center for Training Meditation & Natural Attunements. www.hamsou.com

The Art of Barnegari: Farzad Ebrahimi. Iran, 2011

Tao Te Ching: Lao tzu. Stephen Mitchell

Energetic Approach to Health: Farzad Goli, MD. Reza Abdollahi, Reza Johari Fard. Iran, 2007

The Spirit of Reiki: William Lee Rand, Frank Arjava Petter, Walter Lubeck. Lotus Press. U.S.A., 2001

Reiki – Universal Life Energy: Bodo Baginski & Shalila Sharamon. U.S.A 1997

Reiki: Charmian Winser.

Vital Energy: Mahnaz Khadempour, Kourosh Zaim. Iran, 2007

Empowerment through Reiki: Paula Horan, Lotus Light, U.S.A., 2000

Secrets of Reiki: Anne Charlish, 2001

Energy Medicine: James Oschman.