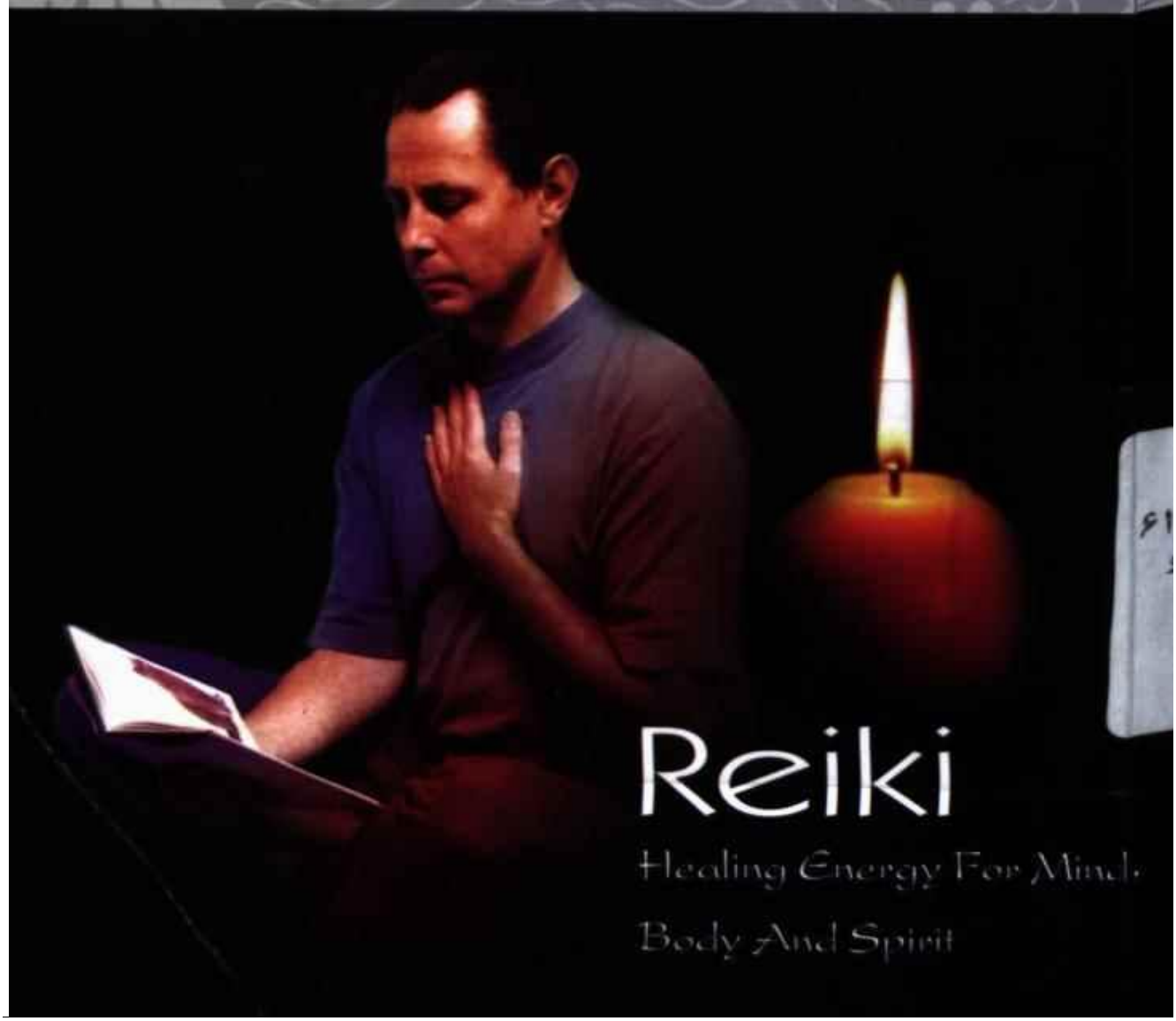
ریکی

چارمیان وینسر
ترجمه‌ی کامبیز ربانی

نیروی شفابخش برای فکر، بدن و روان



Reiki

Healing Energy For Mind, Body And Spirit

ریکی

نیروی شفابخش برای فکر، بدن و روان

چارمیان وینسر
ترجمه‌ی کامبیز ربانی

Winser, Charmian — وینسر، چارمیان

ریکی (نیروی شفابخش برای فکر و روان) / نوشته چارمیان وینسر؛ ترجمهٔ کامبیز ربانی.ـ تهران: نشر ثالث، ۱۳۸۳.

۲۲۷ ص.

ISBN : 964-380-028-8 — شابک ۸ـ۰۲۸ـ۳۸۰ـ۹۶۴

IEN : 9789643800284 — ای.اِی.ان ۹۷۸۹۶۴۳۸۰۰۲۸۴

۱. ریکی (شفابخش). ۲. شفای روانی. ۳. شفا. الف. ربانی، کامبیز، مترجم. ب. عنوان.

RZ۴۰۳ / ۹ر۹و — ۶۱۵/۸۵۲

نشر ثالث

دفتر مرکزی: خیابان انقلاب / خیابان ۱۲ فروردین / شماره ۱۱ / تلفن: ۶۴۶۰۱۴۶ـفکس: ۶۹۵۰۹۹۶

فروشگاه: خیابان کریمخان زند / بین ایرانشهر و خردمند جنوبی / پ ۱۶۰ / تلفن: ۷ـ۸۳۲۵۳۷۶

ریکی

نیروی شفابخش برای فکر و روان

چارمیان وینسر

ترجمه‌ی کامبیز ربانی

ناشر: نشر ثالث

طرح روی جلد: سعید زاشکانی

حروف‌نگاران: سحر جعفریه ـ آرزو رحمانی

چاپ اول: ۱۳۸۳ / ۲۲۰۰ نسخه

لیتوگرافی: شاد ـ چاپ و صحافی: سدکیس

ISBN 964-380-028-8 — شابک ۸ـ۰۲۸ـ۳۸۰ـ۹۶۴

IEN 9789643800284 — ای.اِی.ان ۹۷۸۹۶۴۳۸۰۰۲۸۴

پست الکترونیکی: Saless_publication@publicist.com

فهرست

خداوند را شکرگزارم از این که این توانایی را به من عطا فرمود تا قادر باشم نخستین تجربه‌ی خودرا در زمینه‌ی ترجمه به پایان رسانم.

تشکر قلبی خود را از پدر و مادر عزیز و گرامی‌ام که در تمامی عرصه‌های زندگی همواره یار و یاورم بوده‌اند ابراز می‌دارم.

از آقای محمدعلی جعفریه، مدیرمحترم نشرثالث به‌خاطر پیشنهاد ترجمه‌ی کتاب «ریکی» و امکاناتی که در اختیار اینجانب قرار دادند تا قادر باشم در اولین آزمون ترجمه، خود را بیازمایم، سپاسگزارم؛ همچنین از آقای اسماعیل جنتی، سر ویراستار ارجمند این مؤسسه انتشاراتی برای چاپ این اثر، و رهنمودهای ایشان.

ازاساتید بزرگوارم، خانمها: امیرمعز، غفاری، ارفع و دهباشی‌شریف که در تمامی دوران تحصیل از هیچگونه یاری و همراهی استادانه دریغ نورزیدند، سپاسگزاری خود را اعلام می‌دارم. از حروف‌نگاران محترم نشرثالث خانم جعفریه و خانم رحمانی که در تولید این اثر نهایت همکاری را مبذول داشتند سپاسگزارم.

کامبیز ربّانی

مقدمه

ریکی[1]، یک روش درمانی قدیمی است که با استفاده از دست انجام می‌گیرد و تصور می‌شود که هزاران سال قدمت داشته باشد. ریکی توسط دکتر میکائو یوسویی، بزرگمرد ژاپنی در اوایل قرن بیستم، احیا شد.

کلمه‌ی ریکی به معنای «نیروی عمومی زندگی» است. هر کسی بدون در نظر داشتن شرایطی مانند سن و مذهب می‌تواند ریکی را بیاموزد. اما این روش برای کودکان زیر هفت سال پیشنهاد نمی‌شود.

- ریکی کمک می‌کند تا تعادل بدن مجدداً برقرار شود.
- ریکی بر کل وجود انسان: فکر، بدن و روان تأثیر می‌گذارد.
- یادگیری و اجرای ریکی بسیار ساده است.

1- Reiki

۸

هر کسی می‌تواند ریکی را یاد بگیرد

ریکی در سرتاسر جهان با سرعتی حیرت‌انگیز گسترش یافته است. از میان روش‌های شفابخشی که با استفاده از دست انجام می‌گیرند، ریکی بیشترین شهرت را به دست آورده است. یکی از دلایل این امر، سادگی آن است. در یک کلاس آموزشی دو یا چند روزه، تمام اصول و قوانین آن آموزش داده می‌شود. از دلایل دیگری که می‌توان برای شهرت ریکی نام برد، این است که بسیار لذتبخش است، فشارهای عصبی را از بین می‌برد، مواد سمی را بدون درد از بدن دفع می‌کند، شخص را سرشار از آرامش می‌کند و نیروی مفید و سازنده‌ای را به وجود می‌آورد.

هنگام درمان، نیروی ریکی در بدن شخص انتقال دهنده، جاری شده و از دستانش خارج می‌شود و زمانی که به بدن شخص گیرنده انتقال می‌یابد، خود را به صورت احساسی از گرما یا سوزش خفیف نشان می‌دهد.

معمولاً از درمان شونده خواسته می‌شود تا روزی سه یا چهار مرتبه و اگر لازم باشد به دفعات بیشتری در روز درمان ریکی را انجام دهد. با این عمل نیروی لازم برای ریشه کن کردن مشکلات فراهم شده و تأثیر گذاری آن بر بدن افزایش می‌یابد.

ریکی بر ابعاد مختلف وجود انسان تأثیر می‌گذارد، و باعث تعادل فکر، بدن و روان می‌شود. این نیرو موجب تسکین و آرامش بسیار زیادی می‌شود، به‌گونه‌ای که اشخاص با دریافت این نیرو در می‌یابند که هیچ فکر و دغدغه‌ی خاصی ندارند، به همین دلیل به آرامش عمیقی دست پیدا می‌کنند و حتی گاهی به خواب می‌روند.

لازم نیست اعتقاد داشته باشید که ریکی بر روی شما تأثیر گذار خواهد بود. ریکی اثر خود را بر روی شما خواهد گذاشت. به‌خصوص ریکی بر روی کودکان بسیار مؤثر است. شما نمی‌توانید ریکی را بیش از حد منتقل کنید، چراکه وقتی نیرو به اندازه‌ی کافی به شخص برسد، خودبه خود متوقف می‌شود.

ریکی به سه مرحله تقسیم می‌شود. این کتاب بسیاری از اصول مرحله اول ریکی را دربردارد و توضیح کوتاهی نیز در مورد دو مرحله‌ی دیگر ارائه می‌دهد.

ریکی شیوه‌ای است که با به کارگیری دست، تمام وجود انسان را شفا می‌دهد و تعادل بدن، فکر و روان را مجدداً برقرار می‌کند.

تذکّر

باید تأکید کرد که این کتاب فقط راهنمایی است برای آشنایی با عملی که ریکی انجام می‌دهد و الزاماً تأثیری در کاهش یا از بین بردن علایم بیماری ندارد. ریکی جایگزینِ پزشکان متخصص نیست و مصرف هیچ دارویی را نباید بدون مشورت با پزشک قطع کرد. در بریتانیا، کودکانی که بدون رضایتنامه‌ی ولی یا سرپرست خود جهت درمان به متخصص ریکی مراجعه می‌کنند، مرتکب عملی غیرقانونی می‌شوند.

تاریخچه‌ی ریکی

تا اواخر دهه‌ی ۹۰ میلادی، هر آنچه درباره‌ی سرمنشأ ریکی می‌دانستیم توسط خانم «هاوایو تاکاتا» بیان شده بود. وی این روش را بعد از جنگ جهانی دوم به امریکا معرفی کرد. او هوشمندانه برخی از جزئیات را تغییر داد تا ریکی در کشوری که بیشتر جمعیت آن را عیسوی‌ها تشکیل می‌دهند، مورد قبول واقع

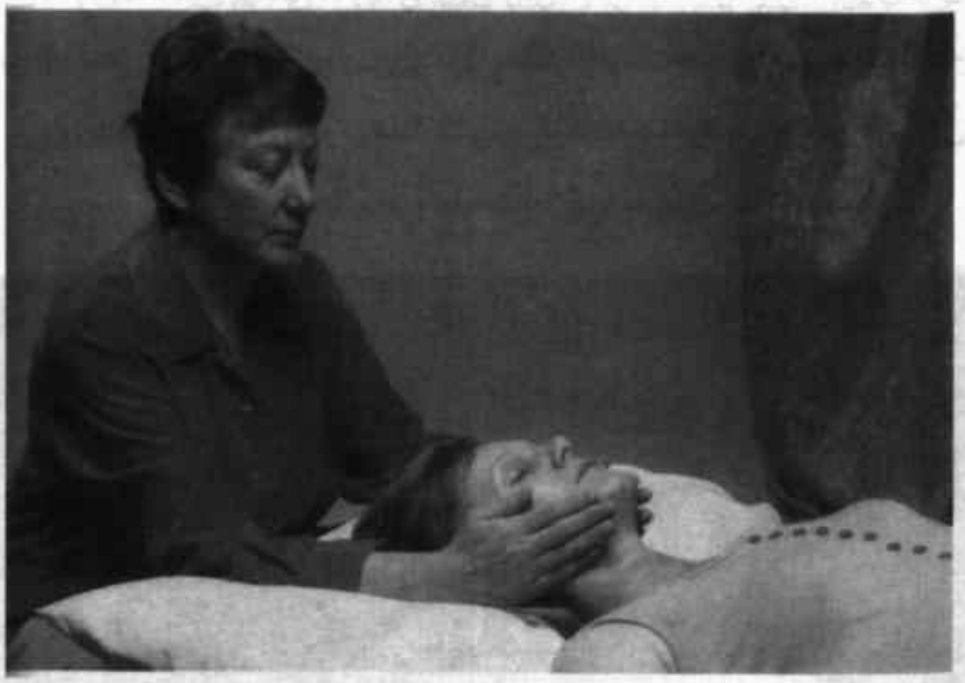
شود.

انجمن شفابخشی یوسویی واقع در منطقه‌ی «سایهوجی تِمپل» در توکیو ـ که توسط دکتر «میکائو یوسویی» در دوران حیاتش تأسیس شده بود ـ زمانی کوتاه پس از مرگ وی به صورت بنایی به عنوان یادبود از او ثبت شد که همچنان پابرجاست. پاره‌یی از اطلاعاتی را که در اختیارتان می‌گذارم، از طریق این سازمان به دست آورده‌ام.

دکتر «میکائو یوسویی» در پانزدهم آگوست سال ۱۸۶۴ در جنوب ژاپن متولد شد، تاجری که به ورشکستگی مالی دچار شده بود. در این مورد بسیار اندیشید و برای مدتی در کوه کوراما، در حومه‌ی شهر کیوتو، به روزه‌گرفتن پرداخت و با این روش نیرویی را در خود احساس کرد که بعدها اسم آن را ریکی گذاشت.

او در سال ۱۹۲۱ در توکیو درمانگاهی را دایر کرد و با کمک به شمار زیادی از کسانی که در جریان زلزله‌ی شدید توکیو در سال ۱۹۲۳ آسیب دیده بودند، شهرتش بر سر زبان‌ها افتاد. وی در ۹ مارچ سال ۱۹۲۶ فوت کرد. در آن زمان بیش از ۲۰۰۰ شاگرد داشت و عده‌ای از شاگردان او توانایی انتقال این نیروی استثنایی را به دست آورده بودند. دکتر «چوجیرو هایاشی» افسر ذخیره‌ی نیروی دریایی نیز یکی از آنها بود.

سر منشأ ریکی در غرب

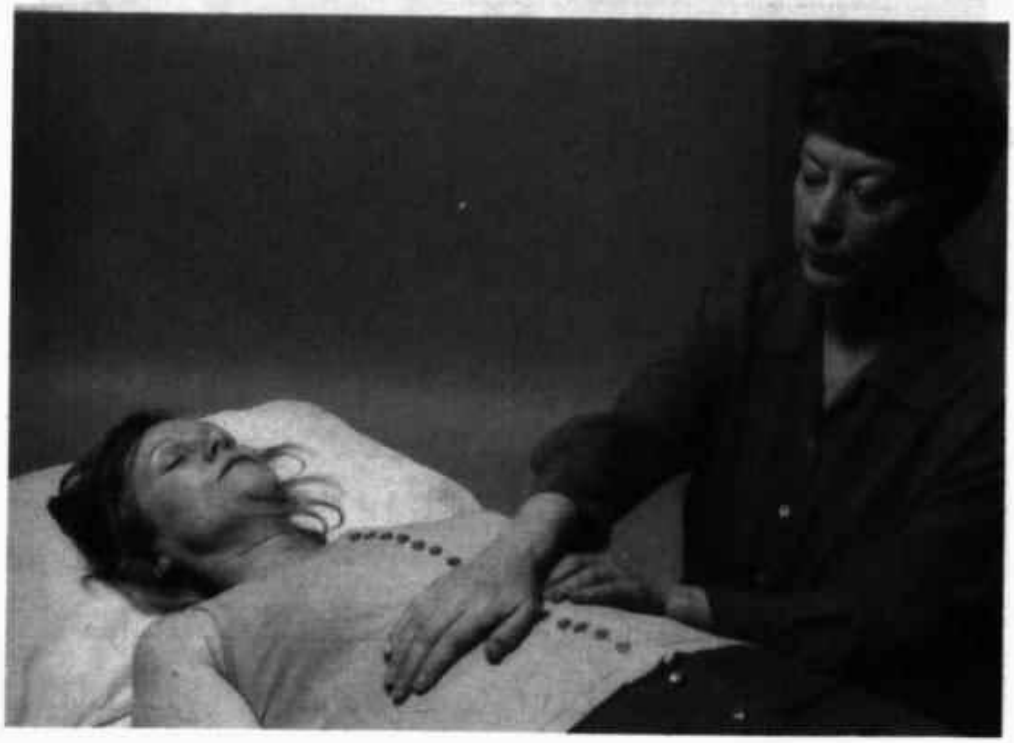


زنی ژاپنی با اراده‌ی قوی و اندامی کوچک به نام «هاوایو تاکاتا»، ریکی را به غرب شناساند.

«هاوایو تاکاتا» شب کریسمس سال ۱۹۰۰ در محله‌ای ژاپنی در هاوایی به دنیا آمد. سال ۱۹۳۰ شوهرش در سن ۳۴ سالگی فوت کرد و او برای تأمین

مخارج دو دخترش تنها ماند. وی به شدت کار کرد تا اینکه سخت مریض و دچار اختلال اعصاب شد. در سال ۱۹۳۵ زمانی که فکر می‌کرد، اوضاع زندگی از این بدتر نخواهد شد، خواهرش درگذشت. وظیفه‌ی او بود تا برای آگاه ساختن والدینش به ژاپن برود. درعین حال امیدوار بود که بتواند مدتی استراحت کند و به درمان بیماریش بپردازد.

پزشکی در توکیو، علاوه بر بیماری‌های دیگر، غده‌ای را در بدنش تشخیص داد و به هاوایو توصیه کرد تا قبل از عمل، بر وزن خود بیفزاید. او اطمینان داشت که نیازی به عمل جراحی ندارد، بنابراین از آن دکتر تقاضا کرد تا راه دیگری برای معالجه‌اش پیدا کند. جرّاح پس از کمی مکث گفت شخصی را می‌شناسد که نیروی شفادهندگی دارد و درمانگاهش در توکیو است. همسر دکتر در حال یادگیری این روش شفابخش بود و هاوایو را با خود به آن درمانگاه برد.



به این ترتیب، «هاوایو تاکاتا» در اوایل سال ۱۹۳۶ دکتر «چوجیرو هایاشی» را ملاقات کرد و برای اولین بار ریکی را تجربه کرد.

او به طور قابل ملاحظه‌ای بهبود یافت و بعد از مدتی از دکتر هایاشی خواست تا ریکی را به او آموزش دهد و زیر نظر دکتر هایاشی یک سال ریکی را هر روز تمرین کرد. در تابستان سال ۱۹۳۷ مرحله دوم ریکی نیز به او منتقل شد و او توانست به هاوایی برگردد و ریکی را در آنجا تمرین کند.

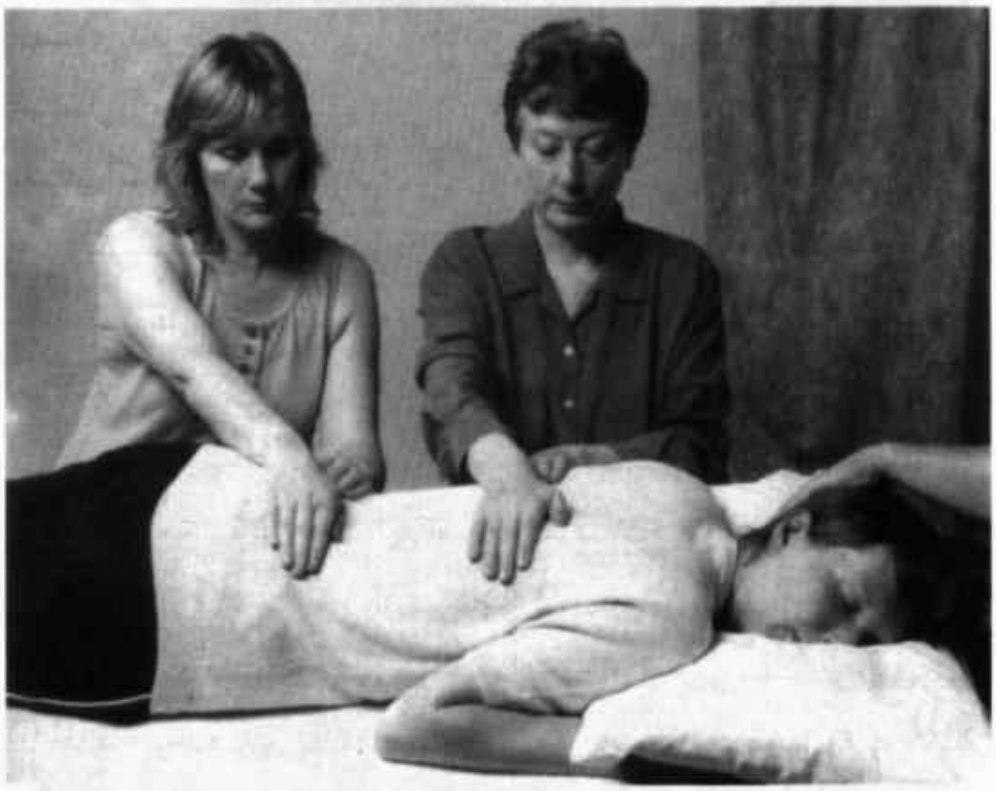
مدتی پس از آن، دکتر هایاشی به هاوایی رفت و سخنرانی‌ها و گردهمایی‌هایی را ترتیب داد و به آموزش ریکی پرداخت. وی چند ماه بعد، قبل از بازگشت به ژاپن «هاوایو تاکاتا» را به عنوان اولین و بهترین استاد ریکی در خارج از ژاپن، از نظر روش‌های اجرا و آموزش، برگزید.

«هاوایو تاکاتا» نه تنها در هاوایی، بلکه در بسیاری از مناطق امریکای شمالی و مرکزی نیز به آموزش ریکی پرداخت و ۲۲ نفر را به مقام استادی رساند و سرانجام در دسامبر سال ۱۹۸۰ درگذشت.

ریکی چیست؟

امروزه به ندرت می‌توان منطقه‌ای را یافت که در آن کسی از ریکی آگاهی نداشته باشد. آموزش و اجـــرای آن حـــتی در مـعابد هـندوستان و درمانگاه‌های کشورهای غربی نیز صورت می‌گیرد. این گستردگی در واقع گواه یک نیروی فوق‌العاده به نامِ ریکی است.

چرا ریکی شهرت جهانی دارد؟



به این دلیل که انتقال آن بسیار ساده است. تمام اصول لازم برای درمان از طریق ریکی را می‌توانید در یک کلاس آموزشی مرحله اول یاد بگیرید. مدت این کلاس‌ها معمولاً ۲ یا ۲/۵ روز است که به صورت چهار جلسه‌ی تقریباً چهار

ساعته برگزار می‌شوند. در پایان جلسات باید تا حدودی مطمئن باشید که ریکی در دستانتان وجود دارد. یک استاد خوب نکته‌ی زیر را به شما گوشزد خواهد کرد.

ریکی درمان قطعی هر بیماری و یا جایگزین حرفه‌ی پزشکی نیست، بلکه یک وسیله‌ی کمکی است. مصرف دارو را هرگز نباید بدون مشورت با پزشک متوقف کرد. البته ممکن است ریکی شدّت بیماری را کاهش دهد و حتّی موجب بهبودی کامل گردد. بسیاری از پزشکان خود نیز ریکی را یاد گرفته‌اند. یکی از استادان ریکی که مدرّس پرستاران بود، روش‌های مکمل درمانی را در محل کارش آموزش می‌داد.

ریکی باعث می‌شود که مردم از بیماری‌ها، شوک‌های روحی و جراحی‌های مختلف زودتر رهایی یابند. امروزه، کسانی که از وضعیت بیمارستان‌ها دیدن می‌کنند، از مدیران بیمارستان‌ها می‌خواهند تا مجوز اجرای روش‌های درمانی را که در آنها از دست استفاده می‌شود، دریافت کنند. البته این فقط یک درخواست است که از جانب آنها انجام می‌گیرد. اگر دریافت این مجوز جنبه‌ی قانونی پیدا کند، دیگر نمی‌توان سرپیچی کرد.

در حین دادن و گرفتن نیرو، ریکی کار خود را انجام می‌دهد. گیرنده‌ی نیرو آگاهانه یا ناآگاهانه می‌داند که چه مشکلی دارد و ریکی بر همان مشکل تأثیر می‌گذارد. ریکی بسیار آرامش‌بخش است به طوری که معمولاً در همان ابتدا، بعد از سومین یا چهارمین حرکت دست، هرگونه سخن گفتنی حتی از جانب پرجنب‌وجوش‌ترین افراد قطع می‌شود.

کانجی ریکی

靈氣

اگر با دقت به کلمات مصوّر ژاپنی (کانجی) که برای نوشتن ریکی به کار رفته است، نگاه کنیم، اطلاعات جالبی را در مورد معنی و قدرت ریکی درمی‌یابیم.

کانجی یک نوع خط تصویری است که در آن به جای کلمات از نقاشی استفاده می‌شود. کانجی، تصویری را که از یک کلمه در ذهن انسان نقش می‌بندد، به نمایش می‌گذارد. هر قسمتی از این نوع خط، بیانگر ایده‌ی خاصی است. متداول‌ترین نمونه‌ی کانجی ریکی در صفحه‌ی ۷ نشان داده شده است. نمونه‌ای که در صفحه‌ی قبل چاپ شده، در دست‌نوشته‌ی قدیمی «باشیدو» دیده شده است و تصوراتی را که از ریکی در ذهن داریم، واضح‌تر نشان می‌دهد.

کلمه‌ی بالایی، کلمه‌ی «رِی» است. خط بالایی آن نمایانگر بهشت است. خط عمودی که آن را قطع می‌کند، نازل شدن نیروی بهشتی را نشان می‌دهد. خطی که این خط عمود را در قسمت پایین‌تر قطع می‌کند و در دو طرف دارای دو خط عمودی کوچک است، بیانگر ابر و باران است. سه جعبه‌ی زیر آن، نشان‌دهنده‌ی سه دهان است. این دهان‌ها به منزله‌ی انسان نیایشگر هستند. خط بعدی نیز نشان‌دهنده‌ی بهشت است که این بار خط عمود بر آن نازل شدن نیروی بهشتی بر زمین را نشان می‌دهد. زمین توسط خط افقی پایینی نشان داده شده است. دو علامت (۸) خوشحالی و پایکوبی کشیش‌ها را نشان می‌دهد. بنابراین، کل این کلمه، رسیدن نیروی بهشتی به زمین را نشان می‌دهد که از طریق قدرت انسان نیایشگر، عابد و کشیش تحقّق می‌یابد.

کلمه‌ی پایینی، کلمه‌ی «کی» است. سه خط بالای آن مه را نشان می‌دهد. خط بعدی با دنباله‌ی بلندش، پرتوافشانی نور خورشید به زمین را بیان می‌کند. باقیمانده‌ی تصویر برنج را با ریشه، ساقه و برگ‌های آن نشان می‌دهد که در شالیزار می‌روید. کلمه‌ی «کی» به معنای «انرژی» یا «نیروی زندگی» است.

کانجی پایینی (کی) چرخه‌ی انرژی را نشان می‌دهد: آتش، زمین، هوا و آب. ریشه‌های برنج در خاک قرار دارند. با تابش نور و انرژی خورشید به آب، مه به وجود می‌آید. برنج به وسیله‌ی خورشید، زمین، هوا و آب، در یک چرخه‌ی بی‌انتهای انرژی، تغذیه می‌شود و رشد می‌کند.

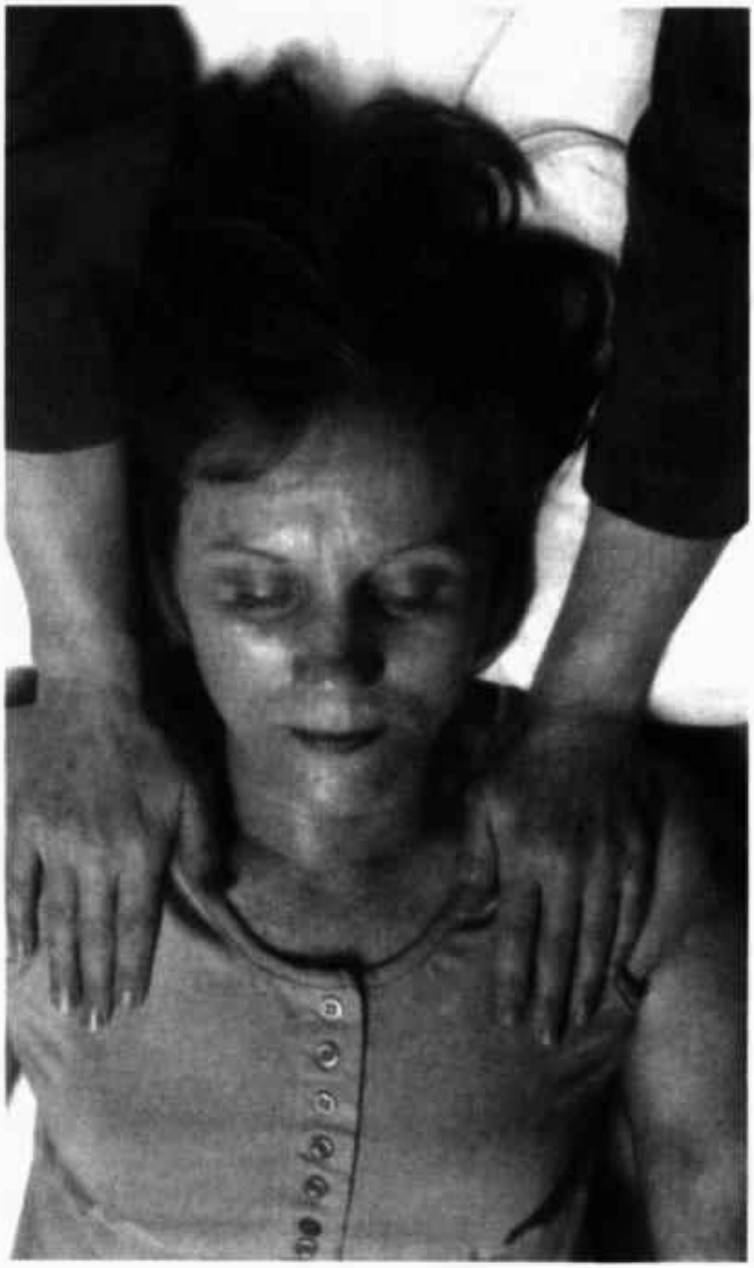
معروف‌ترین ترجمه‌ی ریکی «نیروی عمومی زندگی» است، در حالی که ترجمه‌ی چندان درستی نیست، چون نیروی رِی، نیروی ماورای طبیعی است، ورای فکر و جسم انسان‌ها، وجودی معنوی و متعالی است که در جهان طبیعت یافت نمی‌شود و دستیابی به آن باعث روشندلی و وارستگی می‌شود. بنابراین، شاید «نیروی معنوی زندگی» یا «نیروی وارستگی» ترجمه‌های بهتری باشند.

بعضی از مردم حتی پس از خواندن کتابی در مورد ریکی، دقیقاً متوجه نمی‌شوند که ریکی چیست. دلایل این امر را بازگو می‌کنیم:

اوّلاً: برای اینکه شما بتوانید درک درستی از ریکی داشته باشید، باید آن را تجربه کنید. برای مثال، اگر شما حالات یک انسان عاشق را برای کسی توصیف کنید، آن را درک نخواهد کرد مگر اینکه خود او عشق را تجربه کرده باشد. کسی که ریکی را تجربه کرده است، می‌داند که دستانی گرم، نیروی خاصی را به بدن او منتقل می‌کنند که هیجان و اضطراب را از بین می‌برد و موجب آرامش روحی و فکری می‌شود.

ثانیاً: معنی ریکی را به یاد بیاورید: «نیروی عمومی زندگی» این نیروی زندگی در همه جا وجود دارد، اگرچه قابل لمس نیست ولی می‌توان آن را احساس کرد. هر موجودی از این نیرو بهره‌مند است. برگ‌های درختان نیز از این قاعده مستثنی نیستند. حتی زمین هم پس از بارش باران، زندگی دوباره‌ای پیدا می‌کند.

هنگامی که کسی احساس کند بر بلندای جهان ایستاده است، چنان نیرویی در او به وجود می آید که قادر است سخت ترین کارها را انجام دهد، به دلیل این که زندگی به معنای واقعی در او وجود دارد. چنین شخصی به ندرت بیمار می شود.



اصول ریکی

دکتر یوسویی پنج اصل برای ریکی تنظیم کرده بود و در هر کلاسی از شاگردان خود می‌خواست که آنها را برشمارند.

۲۸

ریکی فقط درمان جسم نیست بلکه روح و روان انسان را نیز دربرمی‌گیرد و به شما می‌آموزد که مراقبِ سلامتی خود باشید. ریکی، هم بدن و هم فکر و روان شما را شفا می‌بخشد. ریکی ما را وادار می‌کند تا مواظب افکار و کردار خود باشیم. منشأ بسیاری از بیماری‌ها، جسمی نیست و ممکن است مثلاً بر اثر اضطراب و افسردگی به وجود بیایند. هر چه در مورد روح و روان خود بیشتر بدانیم، بهتر درک خواهیم کرد که خلق‌وخو و طرز نگرش ما نقش بسیار مهمی در ساختار زندگی ما دارد. اگر نگرش مثبتی داشته باشیم، افراد مثبت اندیش را به سوی خود جلب می‌کنیم و با رویدادهای خوشایندی مواجه می‌شویم، اما هنگامی که مردد و دودل هستیم، فرصت‌های خوب زندگی را از دست می‌دهیم.

کار چندان آسانی نیست که مثبت‌اندیش باشیم، به خصوص وقتی که تربیت ما برخلاف آن صورت گرفته است، ولی زمانی این مطلب درست است که طینت ما محک زده شود. ما خواهان پیشرفت هستیم. چگونه با سختی‌های زندگی روبرو خواهیم شد؟ آیا قدر فرصت‌هایمان را خواهیم دانست و زندگی سعادتمندی را به وجود خواهیم آورد؟

امروزه، در موقعیت‌های اجتماعی مختلف، فرصت‌های زیادی برای پیشرفت ما فراهم است. راه‌های مختلفی وجود دارد که از طریق آنها می‌توان پله‌های ترقّی را طی کرد؛ رسانه‌های گروهی اطلاعاتی را در اختیارمان می‌گذارند که باعث افزایش آگاهی ما نسبت به خود و جهان پیرامونمان می‌شود. با محدودیت‌های اجتماعی شجاعانه مقابله می‌کنند و بعد از مدتی پایداری و مقاومت، از آنها تشکر می‌کنیم که ما را از معضلات جامعه‌مان آگاه کرده‌اند.

ریکی به ما کمک می‌کند تا در موقعیت خاص خود پیشرفت کنیم. وقتی دست‌هایمان را روی بدنمان می‌گذاریم به «هوشیاری مطلقی» دست می‌یابیم

که باعث می‌شود ریکی، روح و روان و بدن ما را عاری از مشکل سازد و ترس و تردید را که از مهم‌ترین عوامل محدودیت ماست، از بین ببرد.

اصول ریکی

فقط امروز...
نگران نشوید
عصبانی نشوید
سپاسگزار باشید
راستگو و درستکار باشید
برای هر موجود زنده‌ای احترام قائل شوید

فقط امروز... نگران نشوید

نگرانی یکی از انواع شایع فشار عصبی است که تنش‌های زیادی را در بدنمان به وجود می‌آورد، به طوری که ماهیچه‌های ما قدرت خود را از دست می‌دهند. ریکی، بعد از یک روز پر تنش، آرام کننده و فرحبخش خواهد بود.

ولی چه چیزی باعث به وجود آمدن فشار عصبی می‌شود؟ در مورد چه چیزهایی نگران می‌شویم؟ آیا فشار کار است، طرز رفتار بچه‌هاست یا یک ضعف جسمانی است؟ ریکی کمک می‌کند تا هر نوع تشویش و فشار عصبی از بین برود.

نقطه‌ی مقابل نگرانی، آرامش خاطر است. وقتی که شما بیش از حد از جانب خودتان مورد تهدید قرار می‌گیرید و نگران هستید، چندان آسان نیست که به آینده یا به زندگی اعتقاد داشته باشید. البته، این مطلب زمانی درست است که

اعتقاد شما محک زده شود.

عملاً غیر ممکن است که انسان بدون نگرانی زندگی کند. فقط اولیاء الهی هیچگونه پیوندی با نگرانی نداشته‌اند. ریکی از شما نمی‌خواهد که هرگز نگران نشوید بلکه از شما می‌خواهد که اطمینان داشته باشید، همچنین به شما کمک می‌کند تا عوامل نگرانی خود را بشناسید. نگرانی و اندوهی که بر اثر اطلاع از بیماری علاج‌ناپذیر یکی از نزدیکان در شما به وجود می‌آید، به راحتی از بین نمی‌رود. ریکی به طور قابل ملاحظه‌ای اینگونه نگرانی را تسکین می‌دهد و به شما کمک می‌کند تا آنها را به فراموشی بسپارید.

نگرانی از اینکه مردم چگونه در مورد ما فکر می‌کنند، مشکل ریشه‌دارتری است که از عدم اعتماد به نفس ناشی می‌شود. از ریکی بخواهید تا به شما کمک کند. اگر شما منکر خدا هستید، می‌توانید دستانتان را روی بدنتان بگذارید و از روان خود بخواهید که حسّ اعتماد به نفس را در شما زنده کند. همچنین، می‌توانید از هر موجود غیر مادی دیگری درخواست کنید که به شما کمک کند. مهم نیست که شما به چه کسی یا چه چیزی متوسل می‌شوید. چیزی که اهمیت دارد، قصد و نیت شماست.

وقتی که ما از ته دل و خالصانه چیزی را طلب کنیم، آن را به دست خواهیم آورد؛ کاری که اغلب در مورد نیازها و مشکلاتمان نمی‌توانیم به درستی انجام دهیم، به دلیل اینکه دچار تشویش و نگرانی هستیم. آیا خودخواهی است؟ آیا توانایی انجام دادن آن را داریم؟ شاید احساس کنیم که موانع زیادی بر سر راه ما وجود دارند، بنابراین مأیوس می‌شویم و از تمام توان خود نمی‌توانیم استفاده کنیم و آرزوهای خود را بر باد رفته می‌بینیم، چون احساس می‌کنیم که این آرزوها هیچگاه تحقق نمی‌یابند.

ترس و تردید و عدم توانایی ما در اعتماد به یکدیگر یا خویشتن خویش، نگرانی نامیده می‌شود. هر چند که بر اثر تشویق می‌توانیم به خدا، زندگی یا ریکی اعتقاد پیدا کنیم ولی تعداد بسیار کمی از ما به طور خود به خود به انسان‌های دیگر اعتماد می‌کنیم. ما باید برای تقویت اطمینان خود تلاش کنیم. وقتی که دیگران باعث نگرانی ما می‌شوند، باید فقط به دنبال راه چاره‌ی اصلی باشیم و مسایل فرعی را کنار بگذاریم: «نگرانی را از خود دور کنید». البته کار ساده‌ای نیست. باید اجازه دهیم دیگران اشتباه کنند و ما از آنها درس بگیریم. غالباً بعد از رویارویی با مسأله‌ای که از آن ترس داشته‌ایم، مشخص می‌شود ترس ما هیچ پایه و اساسی نداشته است.

توصیه‌ی همیشگی برای رسیدن به آرامش روحی این است که نگرانی و افکار بیهوده را از وجود خود بیرون کنید و در مقابل آنها وابستگی و یا مقاومت نشان ندهید.

فقط امروز...عصبانی نشوید

عصبانیت یک وسیله است. اشتباه ما این است که غالباً از آن به عنوان سلاح استفاده می‌کنیم.

ما زمانی عصبانی می‌شویم که مورد تهدید قرار بگیریم، یا هنگامی که به آبرو و شرف‌مان توهین شود، چراکه در این حالت به حد و حدودمان تجاوز می‌شود. اینها دلایل قابل قبولی هستند. مشکل اینجا است که بسیاری از اوقات حقوق ما پایمال می‌شود و در این حالت، به گفته‌ی روانشناسان «نقطه‌ی شروع» در ما به وجود می‌آید. در این زمان، احساس می‌کنیم که تهدید شده‌ایم و اگر این وضعیت حتی اندکی ادامه پیدا کند، از کوره در می‌رویم و پرخاش می‌کنیم. اینگونه پرخاشگری اشتباه نیست، فقط باید به درستی هدایت و درمان شود.

دلیل عمده‌ی دیگری که برای عصبانیت وجود دارد، آن است که به

نیازهایمان اهمیت نمی‌دهیم. بیشتر زنان و مردان فقط به کار، ازدواج و فرزندانشان فکر می‌کنند، در حالی که به چیزهای دیگری نیز به شدت نیازمند هستند. شما باید زمان و توجه کافی برای تأمین نیازهایتان داشته باشید. اجرای ریکی به مدت نیم ساعت بر روی خود یا تبادل آن، راه بسیار خوبی برای برقراری تعادل بدن است.

وضعیت مالی نامساعد، یک نقطه‌ی شروع وحشتناک است. کار سخت و طاقت‌فرسایی که در ازای آن پول کمی داده می‌شود، توهین بزرگی به شخصیت انسان است. وقتی که کاری برای کسی مهیا نباشد و شانس کمی برای زندگی وجود داشته باشد، گذران زندگی بسیار سخت خواهد بود ولی به هر حال چنین زمان‌هایی هم در زندگی وجود دارند.

تمام مطالب فوق، دلایل قابل توجهی برای ایجاد نوعی فشار روحی هستند که در نهایت به عصبانیت منتهی می‌شود. امّا، دلایل کم اهمیت‌تری هم وجود دارد. گاهی اوقات می‌خواهیم راهی را که خودمان صلاح می‌دانیم، در پیش گیریم، گاهی عصبانیت ما به منزله‌ی یک صفحه‌ی دودی است که ناراحتی خود را پشت آن پنهان می‌کنیم، چون می‌دانیم که اشتباه کرده‌ایم. بعضی مواقع نمی‌خواهیم با حقیقت روبرو شویم. گاهی اوقات، دیگران را مقصر می‌دانیم و آنها را سرزنش می‌کنیم. با یک جرّ و بحث موفقیت‌آمیز، دیدگاه و عقیده‌ی خود را مورد تأیید قرار می‌دهیم. هیچگاه نباید تسلیم شویم و اجازه دهیم که غرورمان جریحه‌دار شود.

همه‌ی ما به دلایل نادرستی عصبانی می‌شویم. ریکی به ما کمک می‌کند تا از عصبانیت خود با خبر شده و بر آن غلبه کنیم. می‌توان درمان را روی یک مشکل خاص متمرکز کرد. به وسیله‌ی ریکی از مشکل روحی خود آگاه می‌شویم و از آن

درخواست کمک می‌کنیم. مخصوصاً مرحله دوم ریکی ابزار قدرتمندی را برای کمک به ما فراهم می‌آورد.

ریکی از ما نمی‌خواهد که عصبانیت خود را سرکوب کنیم، چون بسیار خطرناک است. بهتر است که دستانمان را روی بدنمان بگذاریم و آنچه ریکی در مورد علت عصبانیت به ما می‌آموزد را دقیقاً درک کنیم. آیا عصبانیت ما برای پشتیبانی از خودمان است؟ آیا رفتار سرسختانه‌ی ما باعث می‌شود پرخاشگری کنیم؟ آیا علت عصبانیت خستگی مفرط است؟ اگر ما احساسات خود را دقیقاً درک و به درستی هدایت کنیم، نسبت به روان خود، آگاهی با ارزشی به دست می‌آوریم.

فقط امروز... سپاسگزار باشید

وقتی که راننده‌ی خودرویی توقف می‌کند تا به شما اجازه دهد که از خیابان عبور کنید، برای شما زحمتی ندارد که دست خود را به نشانه‌ی تشکر از او بالا ببرید. این عمل باعث می‌شود که هم شما و هم راننده احساس بهتری داشته باشید. شما احساس خوبی پیدا می‌کنید، چون سپاسگزار بوده‌اید، او هم احساس می‌کند که کار مثبتی انجام داده است و روح هر دو نفرتان به پرواز در می‌آید.

یکی از ویژگی‌های شگفت‌انگیز ریکی این است که حسّ سپاسگزاری را به خوبی در ما بیدار می‌کند. کسانی که ریکی را آموخته‌اند، همگی اذعان دارند که از یادگیری آن بسیار راضی‌اند، نه فقط به این دلیل که قدرت شفادهندگی به آنها داده شده است، بلکه بدین خاطر که ایجاد حس قدرشناسی جزئی از طبیعت

ریکی است. سپاسگزاری، عشق را تا سر حد کمال در ما به حرکت در می‌آورد، پس می‌توان گفت که عشق یکی دیگر از جنبه‌های ذاتی ریکی است.

شکایت‌های مداوم در مورد مشکلات، به شما کمکی نمی‌کند. بهتر است کار سازنده‌ای انجام شود. نگرش مثبت و روحیه‌ی شاد به شما کمک می‌کند تا همیشه نعمت‌های خود را به یاد داشته باشید. اگر فشار زندگی بیش از اندازه بر روی شانه‌هایتان سنگینی می‌کند، باید مدتی استراحت کنید و کارهای خود را مورد بررسی قرار دهید. بی‌فایده است اگر بخواهید خود را به ادامه‌ی چنین زندگی مشقّت باری مجبور کنید؛ حسّ سپاسگزاری را از بین می‌برید. یک نوع سرگرمی و یا دوستان جدیدی پیدا کنید، بخشی از وقت خود را صرف امور خیریه کنید که بسیار فرحبخش خواهد بود و یا با دوستان و خانواده‌ی خود در اجرای برنامه‌ای مفید مشارکت کنید.

هر زمانی که به کسی ریکی می‌دهم، حس سپاسگزاری را به وضوح در خود درک می‌کنم. کار کردن با این نیرو مزایای زیادی را برای من در بر دارد، که در واقع جواب متقابلی از جانب ریکی است.

همه‌ی ما از نعمات زیادی برخورداریم که باید در قبال آنها شکرگزار باشیم. وقتی که قدر نعمت‌های خود را نمی‌دانیم و سپس متحمّل یک دوره‌ی زمانی سخت می‌شویم، با افسوس به روزهای خوش گذشته غبطه می‌خوریم. بهتر است از مشکلاتی که در زندگی پیش می‌آیند، عبرت بگیریم و پیشرفت کنیم و در نهایت به خاطر تجربه‌هایی که در زندگی کسب کرده‌ایم، سپاسگزار باشیم.

فقط امروز...راستگو و درستکار باشید

دغلکاری، درستی و صداقت را از ما سلب می‌کند. ما نمی‌توانیم سرشت خودمان را به طور کامل ارزیابی کنیم. ممکن است بعضی از تخلفات جزئی را درون خود نادیده انگاریم، در حالی که وجدان ما از آنها آگاه است و در نتیجه احساس گناه می‌کنیم. البته یک تاجر بی‌انصاف و یا جانی بی‌رحم هرگز احساس گناه نمی‌کند و از احساسات خوب انسانی نیز محروم می‌شود.

ریکی، با ایجاد عشق، قلب‌های ما را پاک و ما را از گناهانی که مرتکب می‌شویم، دقیقاً آگاه می‌کند. برای رسیدن به این آگاهی چه باید کرد؟ اولین قدم درخواست بخشش است. اگر این امر برای ما غیرممکن است، باید آنرا یاد بگیریم و سعی کنیم که خود را ببخشیم.

وقتی که به درون خود نگاهی می‌اندازیم، در می‌یابیم که در بسیاری از موارد

نسبت به خود صادق نیستیم. شاید به نیازهایمان توجهی نکنیم، با دوست خود هیچگاه نامهربان نباشیم، به دیگران ظلم کنیم و... . باید خودمان را به خوبی بشناسیم.

در مرحله‌ی خودشناسی با لایه‌های مشخصی از مقاومت درونی، احساسات درک نشده و توانایی‌های نهفته در وجودمان برخورد می‌کنیم. آنچه احساس می‌کنیم ناپسند است یا به ما گفته شده که ناپسند است در درون خود از بین می‌بریم. بعضی از این شناخت‌های درونی لذتبخش هستند. در آخر به مرکز وجودمان می‌رسیم که مرحله‌ای طولانی است. بزرگترین مشکل ما در این راه ترس است. از این که انسان خوبی نیستیم و در نتیجه باید باگناهان خود مقابله کنیم، می‌ترسیم. غالباً در ریشه‌ی وجودمان چنین هراسی وجود دارد که مبادا انسان خودپرستی به نظر برسیم.

اولین مانعی که در راه خودشناسی با آن روبرو می‌شویم، احساس خودخواهی است. به ما آموخته‌اند که دیگران برخودمان مقدم هستند. تصور می‌کنیم که با خدمت به دیگران، بدون توجه به خود، ممکن است از نظر روحی به کمال برسیم. البته، ممکن است. ولی کسی که فقط به دیگران اهمیت می‌دهد و به خود و خواسته‌های خود توجهی نمی‌کند، نمی‌تواند برای جامعه خیلی مفید باشد. چنین شخصی به ندرت در مقابل اشتباهات مردم عکس‌العمل نشان می‌دهد. برای اینکه بتوانیم انسان مؤثری برای جامعه‌ی خود باشیم، باید با بدی‌های خود مقابله کنیم و شخصیت توانمندی داشته باشیم تا بتوانیم از درستی و راستی حمایت کنیم.

خودشناسی یعنی اینکه با خود صادق باشیم تا خود را آنگونه که واقعاً هستیم، بشناسیم.

فقط امروز... برای هر موجود زنده‌ای احترام قائل شوید

در مقایسه با یک قرن پیش، دیدگاه کاملاً متفاوتی نسبت به زندگی پیدا کرده‌ایم. به دیدگاهی جهانی دست یافته‌ایم. دویست سال پیش، روستاییان در تمام طول زندگی از نزدیک‌ترین روستای اطراف خود دورتر نمی‌رفتند و این موضوع برای هیچکس عجیب نبود. در آن زمان، مردم به طور کلی اطلاعات کمی از جهان داشتند. امروزه، با انجام اکتشافات فضایی، عکس‌های بی‌شماری از تمامی کره‌ی زمین در اختیارمان قرار گرفته است. حیرت فضانوردانی که به کره‌ی ماه پاگذاشتند، برای همه‌ی ما محسوس بود، زیرا یک تجربه‌ی معنوی بود که باعث تحول روحی آنها شد. رسانه‌های گروهی نیز به طور مداوم از عکس‌های ماهواره‌ای استفاده می‌کنند، چون جذابیت‌های خاصی برای ما دارند.

چه چیزی باعث جذابیت آنها می‌شود؟ آنها اندیشه‌ی ما را به سوی دیدگاهی جهانی سوق می‌دهند. مشابه این جهش روحی تقریباً ۵۰۰ سال پیش زمانی که «کوپرنیکوس» چرخش زمین به دور خورشید را کشف کرد، به وقوع پیوست.

در یک سفر روحانی، زمانی پیش می‌آید که آگاهی مسافر به بُعد وسیع‌تری می‌رسد و تقریباً تمام جهان را در بر می‌گیرد، یعنی زمین را از خارج آن مورد بررسی قرار می‌دهد، نه مثل گذشته از درون آن. در این میان وجود بزرگتری (خدا) جریان زندگی انسان را بر روی زمین زیر نظر دارد. تحولات کاملی به وجود آمده‌اند که برای کمک به بشر اختصاص یافته‌اند تا بتواند این گسترش آگاهی را تجربه کند.

این جریان طبیعی که سبب تغییر دیدگاه انسان می‌شود، نشان دهنده‌ی این مطلب است که زمین، موجودی زنده است. ما باید به هر موجود زنده‌ای احترام بگذاریم.

آمادگی و هماهنگی

دریافت ریکی تأثیرات فوق‌العاده‌ای بر انسان‌ها دارد، به همین دلیل ممکن است بسیاری از مردم بخواهند آن را بر روی خودشان انجام دهند. بهتر است که ریکی به یک دغدغه‌ی شغلی تبدیل نشود. با وجود این اگر قصد دارید که ریکی را به صورت حرفه‌ای تمرین کنید، هیچ اشکالی ندارد که اجرای مراحل اول و دوم را تقبل کنید، ولی آگاه باشید که اگر برای مدتی روی سلامت جسم و روان خود کار کرده‌اید، حداقل باید یک سال ریکی را تجربه کرده باشید، و اگر هیچ تجربه‌ای در زمینه‌ی سلامت جسم و روح خود ندارید یا تجربه‌ی اندکی دارید، باید ۲ سال روش ریکی را تمرین کرده باشید تا بتوانید آن را به صورت حرفه‌ای اجرا کنید.

ریکی در ظاهر ساده به نظر می‌رسد. یادگیری آن آسان است ولی اجرای حرکات آن به نسبتِ فراگیری آن مشکل‌تر است.

اگر چه بسیاری از اصول مرحله اول ریکی در این کتاب نشان داده شده است، ولی کلاس هر استادی ویژگی‌های خاص خود را دارد؛ مثلاً هر استادی، بخش خاصی از تاریخچه‌ی آن را انتخاب می‌کند و در برنامه‌ی خود می‌گنجاند. عده‌ی زیادی، نمونه‌ی قدیمی «هاوایو تاکاتا» را برمی‌گزینند که در بیشتر کتاب‌های ریکی وجود دارد. بعضی‌ها، اطلاعاتی را ارائه می‌دهند که اخیراً از ژاپن به کشورهای دیگر رسیده است. برخی هم در مورد اصول ریکی بحث می‌کنند و از شما می‌خواهند که اظهار نظر کنید؛ عده‌ای هم فقط افکار و تجربیات خود را پیشنهاد می‌کنند.

برای اینکه بتوانید ریکی را بر روی خود یا دیگران انجام دهید، ابتدا باید با آن هماهنگ شوید. فقط یک استاد ریکی می‌تواند شما را با نیروی ریکی هماهنگ کند. شما باید در یک کلاس آموزشی شرکت کنید که معمولاً ۲ روز به طول می‌انجامد. در طول برگزاری کلاس مرحله اول ریکی، چهار مرحله‌ی جداگانه‌ی آشنایی یا هماهنگی را دریافت خواهید کرد که شما را برای این نیرو آماده می‌کند.

اکثر استادان، تشریفات کوچکی را برای آشنایی با این نیرو ترتیب می‌دهند. گاهی اوقات، استاد، شما را به اتاقی جداگانه می‌برد و جایی را برای نشستن شما فراهم می‌کند به گونه‌ای که فضای کمی برای شما باقی می‌ماند و استاد می‌تواند دور شما حرکت کند. می‌توانید به هر موجود غیر مادی که دوست دارید همراه شما باشد، متوسل شوید؛ مانند ریکی که به هیچ فرقه‌ی مذهبی تعلق ندارد.

بعد از اولین مرحله‌ی هماهنگی، خودبه‌خود می‌توانید از ریکی استفاده کنید. ممکن است که فوراً آن را احساس نکنید، ولی در طولِ مدت ۲۴ ساعت هر زمانی که بخواهید از آن استفاده کنید، گرما یا سوزش خفیفی را در دستان خود حس می‌کنید. اولین مرحله‌ی آشنایی، توانایی استفاده از ریکی را در شما به وجود می‌آورد و چهارمین مرحله‌ی آشنایی، این توانایی را برای همیشه در شما حفظ می‌کند. حتی اگر به مدّت ۲۵ سال از آن استفاده نکنید، باز هم قابلیت استفاده از آن در شما وجود خواهد داشت، اگرچه ممکن است در ابتدا به کندی صورت پذیرد.

حضور در کلاس، ورزیدگی شما را در به کارگیری ریکی افزایش می‌دهد و باعث افزایش اعتماد به نفستان می‌شود. استاد و هم شاگردی‌هایتان در مورد حسی که در دستانتان به‌وجود می‌آید، اظهار نظر می‌کنند. طی ۳ یا ۴ هفته،

ساختار انرژی بدنتان با مراحل هماهنگی سازگار می‌شود. در این مدت حتماً باید ریکی را هر روز روی خود اجرا کنید. پس از آن، مغز و بدنتان مطابقت با این نیرو را ادامه می‌دهند و رو به بهبودی می‌گذارند.

تفاوت انرژی شما بعد از دریافت ریکی باور کردنی نیست. نیروی بیشتری در شما به وجود می‌آید. با سپری شدن چند هفته از درمان که به صورت هر روزه انجام می‌گیرد، سلامتی پدیدار می‌شود و در فکر، بدن و روان تولد دوباره‌ای صورت می‌گیرد.

مراحل آشنایی به تنهایی تغییراتی را در انسان‌ها به وجود می‌آورد. گاهی اوقات این تغییرات، در مدت برگزاری کلاس یا بلافاصله بعد از آن بروز می‌کنند که البته شدت آن در افراد مختلف، متفاوت است. در بعضی از افراد، شدت تغییرات زیاد و در برخی دیگر کم است. ممکن است عادت‌هایی از بین بروند، آگاهی بیشتری نسبت به مسایل مختلف کسب شود و نگرش افراد تغییر کند. شاید تا مدت‌ها بعد از کلاس، متوجه نشوید که مشکلی در شما ناپدید شده است، مگر اینکه ذهنتان با بازگشت به کلاس آنرا به یاد بیاورد. احتمال دارد که تغییرات دیگری نیز به وجود بیایند. دیده شده است که بعد از کلاس، بعضی‌ها گوشت را از برنامه‌ی غذایی خود حذف می‌کنند، یا اینکه دیگر تمایلی به نوشیدن قهوه، چای و مشروبات الکلی از خود نشان نمی‌دهند.

تغییراتی که بعد از آشنایی با مرحله اول ریکی روی می‌دهند، خوشایند هستند و یا می‌توان گفت زیاد ناراحت کننده نیستند. وقتی کسی بیشتر روی خود کار کند، ریکی تأثیرات بیشتری بر او می‌گذارد و احتمالاً مشکل بزرگتری را برطرف خواهد کرد. به هرحال، از مزایای آن بهره‌مند خواهید شد. اگر هیچ مزیتی هم در بین نباشد، حداقل در کلاس دو روزه‌ی ریکی شرکت کرده‌اید!

بعد از اینکه چند ماه از ریکی استفاده کردید، احتمال دارد که به شرکت در کلاس‌های مرحله دوم آن هم علاقه‌مند شوید. در این کلاس‌ها وابسته به سبک استادتان یک یا دو مرحله‌ی آشنایی وجود دارد.

در مرحله‌ی دوم تغییرات ناخوشایند بیشتری به وجود می‌آیند و ممکن است افسردگی یا واکنش‌های مضرّ دیگری را تجربه کنید. این واکنش‌ها کاملاً عادی هستند و جایی برای نگرانی وجود ندارد. من همیشه از شاگردانم می‌خواهم در صورتی که از این بابت نگران شدند، با من تماس بگیرند. البته این مرحله‌ی پیشرفته‌تر، مزایای بیشتری هم دارد، به طوری که برای چند روز بسیار سرحال خواهید بود و احساس عجیبی خواهید داشت. همانند مرحله‌ی اول، ممکن است واکنش‌های زیادی به دنبال آن به وجود بیاید. از شاگردانم می‌خواهم تا نگرانی‌های ناشی از این مسایل را بعد از کلاس با من در میان بگذارند.

مرحله‌ی سوم، مرحله‌ی آموزش استادی است. طی تمام دوره‌ی آموزش که تقریباً یک سال به طول می‌انجامد، کارآموز دچار تغییرات چشمگیری می‌شود. مشکلات نمایان می‌شوند و کارآموز برای بهبود و ارتقای سطح خود مبارزه خواهد کرد. این مرحله برای افراد ترسو مناسب نیست. مرحله‌ی سوم یک راه کاملاً روحانی است. ابتدا باید از چگونگی آن مطلع شوید و بعد قدم در این راه بگذارید.

حرکات دست (شخص بر روی خودش)

دستور «هاوایو تاکاتا» به شاگردانش این بود:
«ابتدا ریکی را بر روی خود انجام دهید!» یا این
ضرب‌المثل قدیمی را به کار ببرید:
«پزشک، خودت را شفا بده!»

بعد از اینکه با هر یک از سه مرحله‌ی ریکی هماهنگ شدید، درمان را به مدت ۳ هفته هر روز بر روی خود انجام دهید. بعد از آن نیز به شاگردان توصیه می‌شود که ریکی را هر روز روی خود اجرا کنند. برای یک استاد یا متخصص ضروری است که ریکی را هر روز تمرین کند و فکر نمی‌کنم که کسی آن را کار طاقت‌فرسایی تلقی کند!

اگرچه بهتر است که زمان مشخصی را هر روز برای درمان خود در نظر بگیرید، ولی می‌توانید آنرا به صورت پراکنده در تمامِ طول روز انجام دهید. می‌توانید بسیاری از حرکات دست را در اتوبوس یا قطار انجام دهید، پشت میز کارتان بنشینید و در حالی که مطالعه می‌کنید، دستانتان را روی سرتان بگذارید، می‌توانید حینِ مکالمه‌ی تلفنی از دست آزاد خود برای درمان استفاده کنید، همچنین می‌توانید هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه‌ی کتاب از ریکی لذت ببرید و به آرامش برسید.

بعد از چندی، خود درمانی به صورت یک عادت درمی‌آید، به گونه‌ای که شاید خودمان متوجه نباشیم که آن را انجام می‌دهیم. حقیقت آن است که هر چند به شما برنامه‌ی منظمی از حرکات دست داده می‌شود و می‌توانید از آن به عنوان یک درمان کامل استفاده کنید، ولی بعد از مدتی دست‌هایتان زندگی مستقلی برای خود ایجاد می‌کنند، به طوری که ناگهان درمی‌یابید که نیرو را ناخودآگاه به اندام‌های مختلف بدنتان منتقل می‌کنید؛ مثلاً، ممکن است وقتی که می‌خوابید دستانتان روی قلبتان قرار بگیرند یا میانه‌ی شب بیدار شوید و ببینید که دستانتان روی سرتان هستند. هنگامی که در خیابان هستید، یکی از دستانتان می‌تواند نیروی ریکی را به معده‌تان منتقل کند.

وقتی که به خودتان ریکی می‌دهید، ممکن است از برانگیخته شدن افکار و

احساسات خود باخبر شوید. همانطور که ریکی باعث تغییر و تحول جسم آدمی می‌شود، هوش و فکر او را نیز متحول می‌کند. مسایل مربوط به‌گذشته، خاطرات فراموش شده‌ی قدیمی، ترس‌ها و خجالت‌ها برانگیخته می‌شوند. ممکن است رنگ‌هایی را ببینید، یا بی‌حال شوید و به اطراف خود کاملاً بی‌توجه باشید. تمامی اینها حالت‌های عادی هستند. ولی در پایان درمان باید در آرامش و اسایش مطلق باشید.

در صفحات بعد ۱۶ حرکت دست را ملاحظه می‌کنید که بهترین درمان برای کل بدن هستند.

هر جا که باشید می‌توانید ریکی را به خود منتقل کنید.

سَر

حرکت ۱ـ صورت

نوک انگشتان روی خط پیشانی (بالاترین قسمت پیشانی). اولین حرکت دست، چشم‌ها، بینی، سینوس‌ها، فک بالایی، پیشانی و لُب‌های جلوی مغز را می‌پوشاند. کار غده‌های صنوبری و هیپوفیز، تالاموس و هیپوتالاموس را تنظیم می‌کند و برای رفع اختلالات چشمی، سینوسی و همچنین سردرد، فشار عصبی، سکته‌ی مغزی، سرماخوردگی و آنفلوانزا مفید است.

حرکت ۲ـ اطراف سر

نوک انگشتان دو دست روی فرق سر یکدیگر را لمس می‌کنند. دومین حرکت دست، دو نیمکره‌ی راست و چپ مغز و سیستم غده‌ای را دربرمی‌گیرد، کمک می‌کند تا تعادل بین دو نیمکره‌ی مغز برقرار شود، بر روی مشکلاتی از قبیل سکته‌ی مغزی، میگرن، سردرد و صدمات مغزی مؤثر است و به کارهای فکری و جسمی و همچنین سیستم عصبی کمک می‌کند.

حرکت ۳ (الف)ـ پشت سر

شست‌ها همدیگر را لمس می‌کنند. این حرکت دست، پوسته‌ی مغزی، مخچه، ساقه‌ی مغز و سیستم غده‌ای را دربرمی‌گیرد. به سکته‌ی مغزی، میگرن، صدمات مغزی و سیستم عصبی کمک می‌کند. همچنین آرامبخش احساسات است.

حرکت ۳ (ب)ـ روش دیگری برای پشت سر

از بین این دو حرکت، هر کدام را که برای شما راحت‌تر است انجام دهید. بعضی از متخصصین می‌گویند که حرکت ۳ (الف) از تعادل بین دو نیمکره‌ی مغز حمایت می‌کند و حرکت ۳ (ب) بر وظایف مختلف پوسته‌ی مغزی و مخچه مؤثر است.

حرکت‌های بالا که مربوط به سر هستند، باعث می‌شوند تا خون در مغز بهتر گردش کند، فشار وارد شده به سر را تسکین می‌دهند و موجب آرامش می‌شوند.

حرکت ۴ـ گوش‌ها و فک‌ها

نوک انگشتان روی گوش‌ها. حرکت ۴، گوش‌ها، لوله‌ی استاش، دندان‌ها، دهان و لثه‌ها را دربرمی‌گیرد، به شنوایی کمک می‌کند و عفونت گوش، دهان و حلق را کنترل می‌کند.

قسمت جلوی بالاتنه

حرکت ۵ـ گردن و غده‌ی تیموس

یک دست روی گردن و دست دیگر درست زیر آن. این حرکت دست، حلق، حنجره، مری، نای، نایچه، تیروئید، پاراتیروئید، تیموس و لنف را می‌پوشاند و به مشکلات حلقی، متابولیسم، وزن، سطح انرژی بدن، جذب کلسیم، برونشیت، فشار عصبی، سیستم ایمنی و عصبی کمک می‌کند.

حرکت ۶ـ ترقوه‌ها

دست‌ها روی استخوان‌های ترقوه. این حرکت، ترقوه‌ها، دنده‌ها، شانه‌ها و نوک شش‌ها را می‌پوشاند و به صدمات و گرفتگی شانه‌ها و تنفس کمک می‌کند.

حرکت ۷ـ قفسه‌ی سینه، پستان‌ها و قلب (زنان)

هر دست را روی یک پستان بگذارید یا هر دست را به دور هر پستان حلقه کنید.

حرکت ۷، قلب، شش‌ها، دنده‌ها و لنف را می‌پوشاند و به گردش خون، بیماری‌های قلبی، تنفس، شیرسازی و تعادل هورمون‌های زنانه کمک می‌کند.

حرکت لا (الف)ـ قفسه‌ی سینه و قلب (مردان)

هر دست روی یک طرف قلب.

حرکت ۷ (ب)ـ قلب

بعضی از مردم، به خصوص خانم‌ها، ترجیح می‌دهند که قلب را جداگانه درمان کنند. مردم بیشتر گرایش دارند تا دست‌هایشان را وسط قفسه‌ی سینه بگذارند به جای اینکه آنها را سمت چپ قرار دهند، زیرا چاکرای [1] قلب، در وسط بدن است. محلی که جایگاه عشق و تسکین دهنده‌ی انسان است.

حرکت ۸ـ بالای شکم

هشتمین حرکت دست، قسمت پایینی شش‌ها، کبد، طحال، معده، لوزالمعده، کیسه‌ی صفرا، شبکه‌ی خورشیدی [2]، عصب واگ و عمده رگ‌های

۱ـ چاکرا کانون نامحسوس انرژی است. چاکراها در سرتاسر بدن وجود دارند. هفت چاکرای عمده در امتداد ستون فقرات و سر قرار دارند.

2- Solar Plexus

خونی را دربرمی‌گیرد. به کاهش شوک و فشار عصبی، عفونت، دیابت و اختلالات خونی و معدی کمک می‌کند و در دفع سموم نیز مفید است.

حرکت ۹ـ میانه‌ی شکم

حرکت ۹ روده‌ها را شامل می‌شود، به هضم و جذب مواد غذایی کمک می‌کند و هنگام ابتلا به عفونت‌های ناشی از قارچ کاندیدا، التهاب دیورتیکول[1] (التهاب واراهه)، التهاب روده‌ی بزرگ[2] و دیگر مشکلات روده‌ای مفید واقع می‌شود.

1- Diverticulitis

2- Colitis

حرکت ۱۰ـ پایین شکم و اندام تناسلی

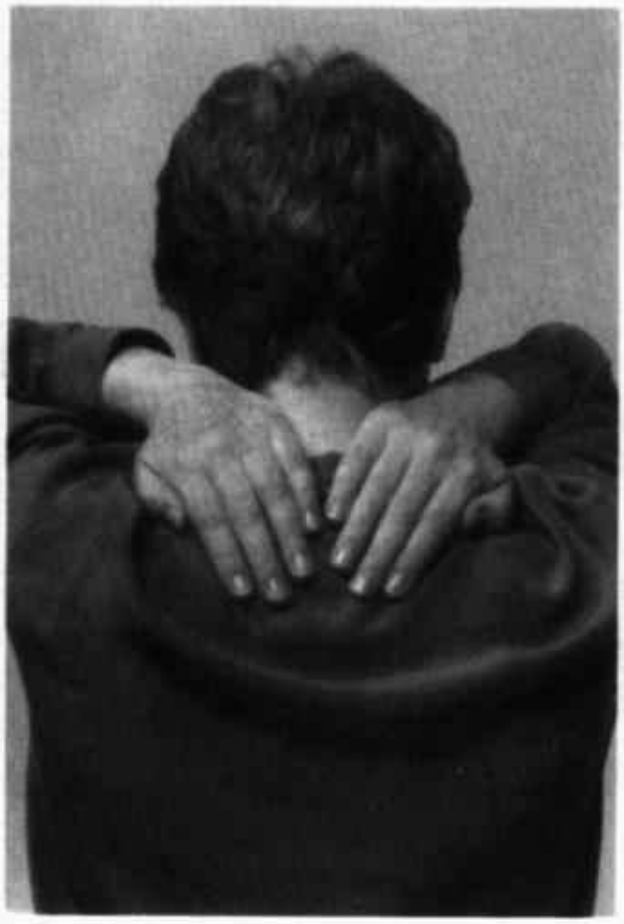
حرکت ۱۰ قسمت‌های پایین‌تر روده‌های کوچک و بزرگ، مثانه، رحم، تخمدان‌ها، لوله‌های رحم (لوله‌های فالوپ)، مهبل و غده‌ی پروستات را پوشش می‌دهد و برای مشکلات روده‌ای، مهبلی، ادراری و اختلالات تناسلی مردانه و زنانه مانند بی‌نظمی در قاعدگی بسیار مفید است.

اگر مشکل تناسلی یا ادراری دارید، می‌توانید حرکت دیگری را نیز انجام دهید: یک دست را بر استخوان شرمگاهی و دست دیگر را بالای اندام تناسلی بگذارید.

قسمت پشت بالاتنه

حرکت ۱۱ـ پشت گردن

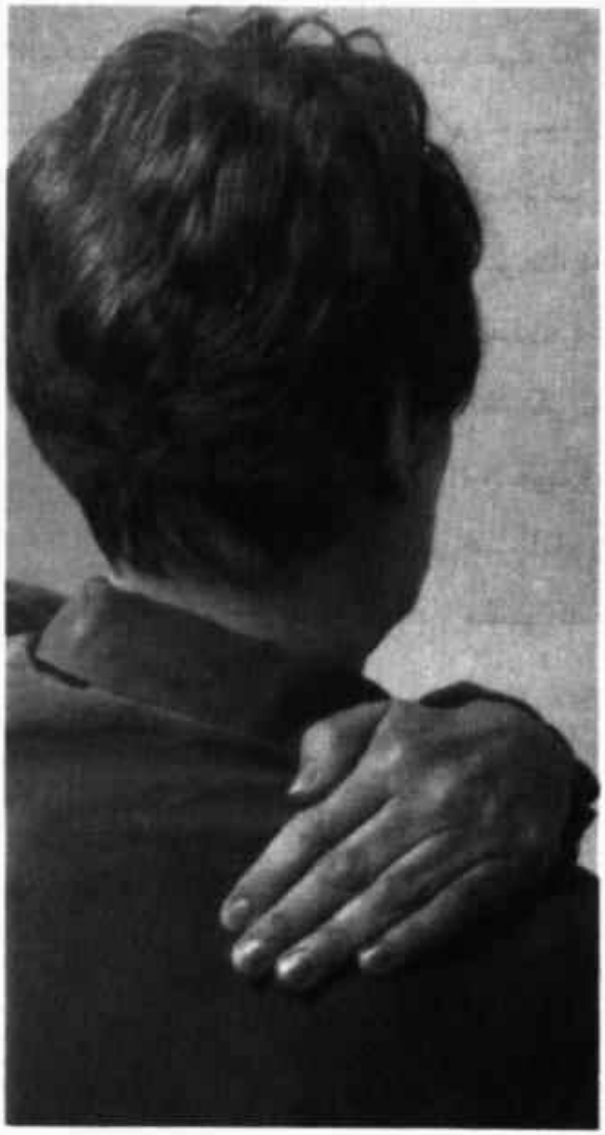
یازدهمین حرکت، پشت گردن و ستون فقرات را شامل می‌شود. بهتر است که انگشتان روی ستون فقرات یکدیگر را لمس کنند. این حرکت، فشار عصبی وارد شده بر گردن و ستون فقرات را کم کرده و کشیدگی عضلات گردن و شانه‌ها را از بین می‌برد. در تسکین سردرد هم می‌تواند مفید باشد.



حرکت ۱۲ـ شانه‌ها: از ناحیه‌ی جلو

این حرکت نشان می‌دهد که آرنج‌ها هم می‌توانند در همین حالت درمان شوند. همچنین، می‌توان به جای آرنج، بالا یا پایین دست را با دست آزاد خود درمان کرد.

حرکت ۱۲ (الف)ـ شانه‌ی چپ



حرکت ۱۲ (ب)ـ شانه‌ی راست

این حرکت، شانه‌ها، استخوان‌های کتف و بالای دنده‌ها را پوشش می‌دهد و برای رفع کرفتگی شانه‌ها مؤثر است. این حرکت بالای شش‌ها را هم شامل می‌شود. برای اجرای این حرکت، دست راست را روی شانه‌ی چپ و دست چپ را روی شانه‌ی راست بگذارید.

حرکت ۱۳ـ پشت قلب

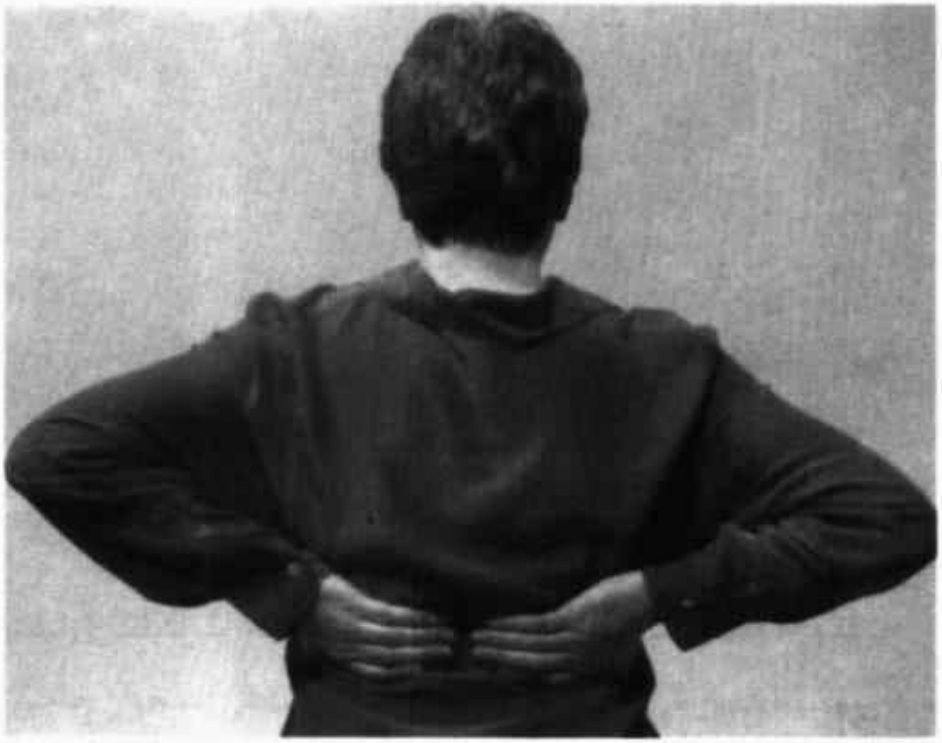
حرکت ۱۳، پشت قلب، شش‌ها، دنده‌ها و ستون فقرات را شامل می‌شود، کشیدگی ستون فقرات را از بین می‌برد، از فعالیت قلب حمایت و به مشکلات تنفسی کمک می‌کند.

حرکت ۱۳ (الف)ـ روش دیگری برای پشت قلب

این حرکت، بیشتر متوجه شش‌ها و دنده‌هاست. از بین این دو حرکت، هر حرکتی را که برای شما راحت‌تر است انجام دهید.

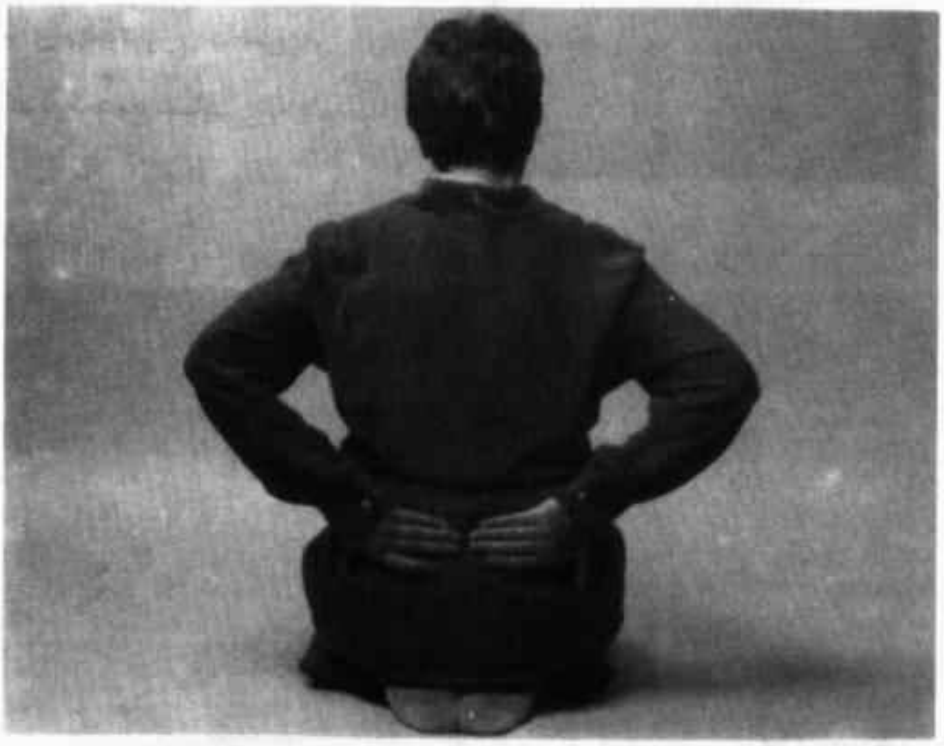
حرکت ۱۴ـ دنده‌های پایینی

حرکت ۱۴ دنده‌های پایینی، ستون فقرات، پایین شش‌ها، کلیه‌ها، غده‌های فوق کلیوی و پشت معده، طحال، کبد، کیسه‌ی صفرا و لوزالمعده را شامل می‌شود. این حرکت در کاهش شوک و فشار عصبی و مشکلات مربوط به کلیه‌ها، ستون فقرات، دنده‌ها و شش‌ها مؤثر و همچنین مکمل حرکت ۸ است. غده‌های فوق کلیوی وظایف متعددی را بر عهده دارند، به طوری که انجام این حرکت، هم برای بهبود ورم مفاصل (آرتروز) و هم سردرد مفید است، در حالی که آرتروز و سردرد هیچ شباهتی به هم ندارند.



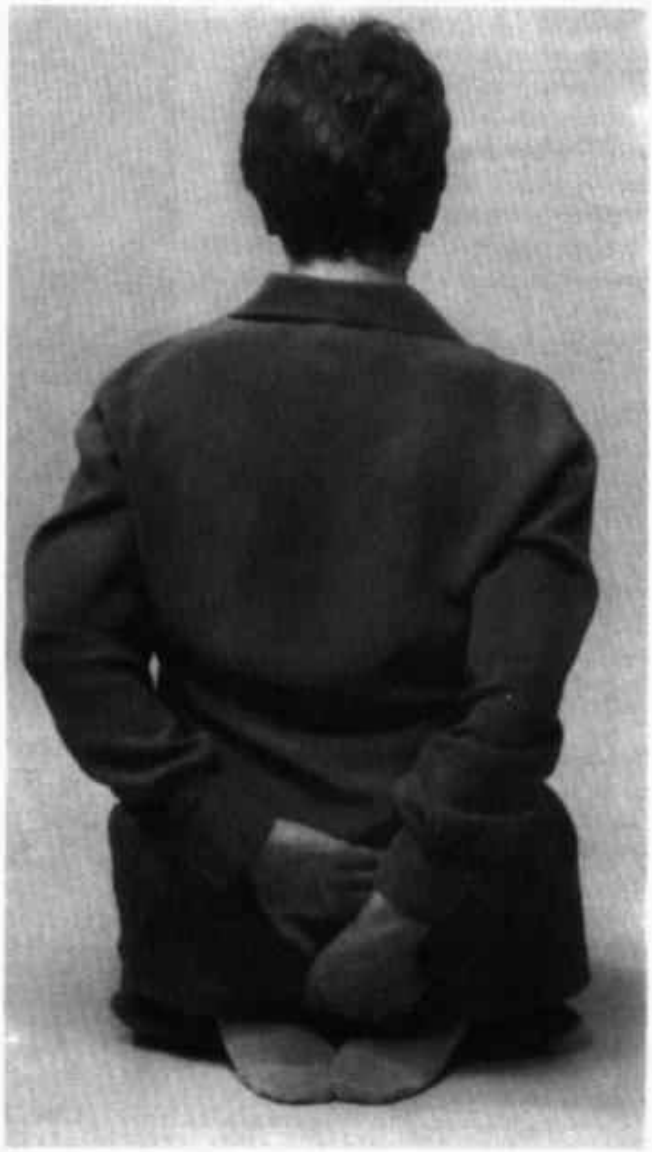
حرکت ۱۵ـ کمر

این حرکت، قسمت‌های کمری ستون فقرات، لگن، روده‌ها، میزنای و باسن را پوشش می‌دهد، به کاهش گرفتگی کمر و غضروف بین استخوان‌های خاجی و تهیگاهی و همچنین به چرخش باسن و لگن کمک می‌کند و درد عصب نشیمنگاهی (سیاتیک) و مشکلات روده‌ای را کاهش می‌دهد.



حرکت ۱۶ـ پایین ستون فقرات

حرکت ۱۶ عصب سیاتیک، استخوان خاجی، دنبالچه، لگن، باسن، راست ـ روده و مقعد را شامل می‌شود و به کاهش درد بواسیر، سفتی استخوان خاجی و دنبالچه و همچنین چرخش لگن و باسن کمک می‌کند. در عین حال اندام‌های تناسلی و ادراری را نیز از پشت درمان می‌کند.



حرکت ۱۶ (الف)- پایین ستون فقرات

حرکت مشابه دیگری است که بیشتر مربوط به استخوان خاجی و دنبالچه، راست روده و مقعد است. یک دست از عرض روی استخوان خاجی و دست دیگر از طول روی دنبالچه قرار می‌گیرد.

حرکات دست (شخصی بر روی شخص دیگر)

بعد از مدتی. شما دوست دارید که مهارت‌های جدیدی را که در زمینه‌ی ریکی به دست آورده‌اید، بر روی خانواده و دوستان خود امتحان کنید. آنها در مورد ریکی چگونه فکر می‌کنند؟ چه احساسی خواهند داشت؟ آیا آنها را شفا داده است؟ آیا احساس بهتری را در آنها به وجود آورده است؟ اینها همگی افکار طبیعی و نگرانی‌های متداولی هستند که در رابطه با ریکی مرحله ۱ وجود دارند، به همین دلیل به اطمینان خاطر و اظهار نظرهای مثبت مردم و کمی هم موفقیت و پیروزی نیاز دارید.

چند ماه بعد از اینکه ریکی را یاد گرفتم، اتفاق غیر مترقبه و لذتبخشی برای من و یکی از دوستانم که سنّش از من بیشتر است، روی داد. او به طرز بدی زمین خورده و پایش به شدت پیچ خورده بود و درد زیادی داشت. از او پرسیدم: «تمایل داری به پایت ریکی بدهم؟» با موافقت او کار خود را بر روی پایش شروع کردم و دستانم را به قسمت‌های پایین پایش نیز نزدیک کردم. کاملاً گیج شده بودم، چون ناگهان هیجان زده شد و فریاد زد: «می‌توانم انگشتان پایم را تکان دهم». سال‌ها بود که انگشتان پایش به شدت سفت شده بودند و نمی‌توانست

آنها را تکان دهد. او از بهبودی انگشتانش بیشتر از پایش خوشحال بود ولی پایش هم درد کمتری داشت و به سرعت شفا یافت.

زمانی که در حال یادگیری ریکی هستید، ممکن است تصور کنید که برای انتقال آن حتماً باید تلاش کنید. در حالی که باید این حقیقت را بپذیرید که ریکی خودبه خود و بدون هیچ گونه تلاشی منتقل می‌شود. هر چه بیشتر سعی کنید، بیشتر سد راهِ آن می‌شوید. آنرا آزاد بگذارید و به آن اطمینان کنید.

وقتی که از ریکی، روح خود یا یک خاستگاه غیر مادی طلب کمک می‌کنید، فقط نیاز خود را بیان کنید. اجازه دهید تا بقیه‌ی کار را ریکی انجام دهد. اگر نگران باشید، افکار مختلفی در مغزتان موج می‌زند. سعی کنید که آنها را در درون خود بیابید و از خود دور کنید. با این کار ممکن است راه‌هایی را برای حل مشکلتان پیدا کنید.

وقتی که ریکی را به خود یا دیگران منتقل می‌کنید، گرما و یا سوزش خفیفی را در دستانتان حس می‌کنید. معمولاً ریکی یک یا دو دقیقه در دستانتان جریان خواهد داشت تا زمانی که احساس کنید در حال متوقف شدن است یا دریابید که دستانتان سرد شده‌اند. شما برای مدتی در این مورد شک خواهید کرد، تا اینکه به این احساس عادت کنید. ظرف یک یا دو هفته تا حدودی به اطمینان می‌رسید. هر چه بیشتر تمرین کنید، بیشتر با آن آشنا می‌شوید.

اگر استاد شما، گروه تقسیم کار در اختیار داشته باشد یا هم‌شاگردی‌هایتان بخواهند چنین گروهی را تشکیل دهند، می‌توانید مهارت‌های جدید و پایه‌ای خود را در محیط سالم و خوبی به کار گیرید، موفقیت‌ها و نگرانی‌های خود را در میان بگذارید، سؤالات خود را مطرح و در همان زمان نیروی ریکی را نیز دریافت کنید.

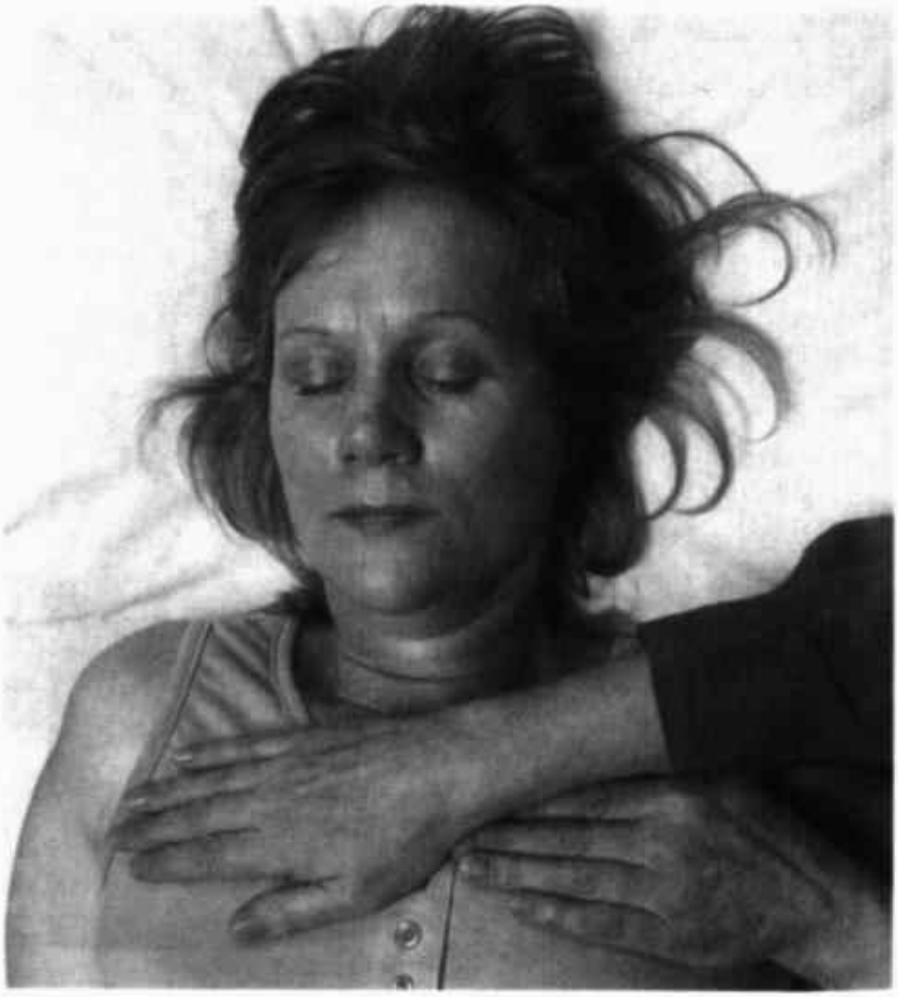
معالجه‌ی تمام بدن

یکی از مسایلی که باید بدانید، این است که چرا معالجه را باید بر روی تمامی بدن انجام داد. ریکی سعی می‌کند تا عامل بیماری و همچنین علایم آن را از بین ببرد. عامل بیماری ممکن است جسمی باشد؛ مانند یک رژیم غذایی نامناسب و یا روحی باشد؛ مانند فشار عصبی. یا ممکن است از عدم تعادل در بخش دیگری از بدن سرچشمه بگیرد؛ مانند ضربات ناگهانی که به سر یا گردن وارد می‌شود که در این مورد باید کل ستون فقرات و سر را تحت درمان قرار داد.

پزشکان اصطلاحی دارند به نام «درد ساری (سرایت‌کننده)»؛ یعنی اینکه درد در یک قسمت از بدن به مشکل موجود در قسمت دیگری از بدن مربوط باشد؛ مثلاً دردی که در قسمت بالای دست احساس می‌شود، ممکن است نشانه‌ی یک مشکل قلبی باشد، ولی عامل سردرد را به راحتی نمی‌توان تشخیص داد. سردرد ممکن است براثر گرفتگی گردن، عفونت، مشکلات کلیوی، قاعدگی یا حتی مشکلات مربوط به پا به وجود آید که البته اینها فقط تعداد کمی از علت‌های موجود هستند.

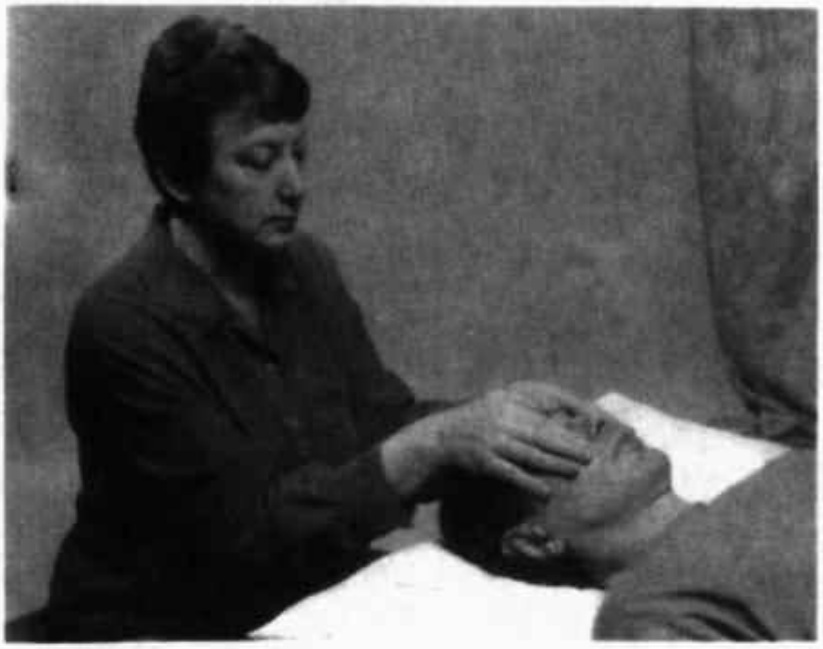
ریکی تلاش می‌کند تا کل سیستم انرژی بدن را هماهنگ کند. برای مثال، در سیستم درون ریز بدن، اجزاء مختلف بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. درمان غده‌های فوق کلیوی که بر فشار عصبی مؤثر است، فقط بخشی از درمان است. هیپوفیز و هیپوتالاموس نقش عمده‌ای در اعمال و وظایف غده‌های فوق کلیوی بازی می‌کنند. وقتی که به مشکل این غده‌ها رسیدگی می‌کنید، غده‌های دیگر هماهنگی بیشتری پیدا می‌کنند. کل بدن ـ استخوان‌ها، ماهیچه‌ها، غضروف‌ها و غیره ـ آرامش پیدا می‌کند و تنش‌ها از بین می‌روند. مغزتان آرام می‌گیرد و روحتان پرواز می‌کند.

وقتی که ریکی می‌دهید، نیرو از چاکرای فرق سرتان جریان پیدا می‌کند، به قلبتان می‌رسد و از دستانتان خارج می‌شود. بنابراین هر موقع که ریکی می‌دهید، در مرتبه‌ی اول آن را دریافت می‌کنید. مسلماً می‌توانید تصور کنید که انتقال آن تا چه حد لذتبخش است.



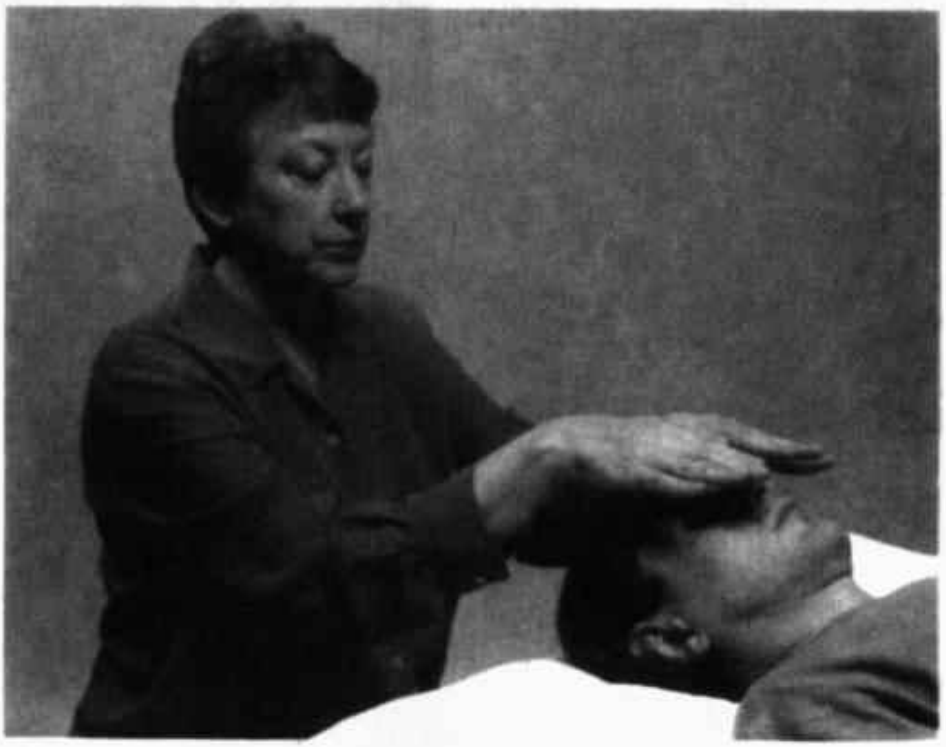
حرکت ۱ـ دست‌ها روی صورت

انتهای کف هر دو دست خود را بر روی خط پیشانی قرار دهید. صورت بسیار حساس است، بنابراین باید دست‌ها را آرام آرام به آن نزدیک کنید. از فشار آوردن به بینی، مختل کردن تنفس و تحریک بپرهیزید.



حرکت ۱ (الف)- دست‌ها با فاصله از صورت

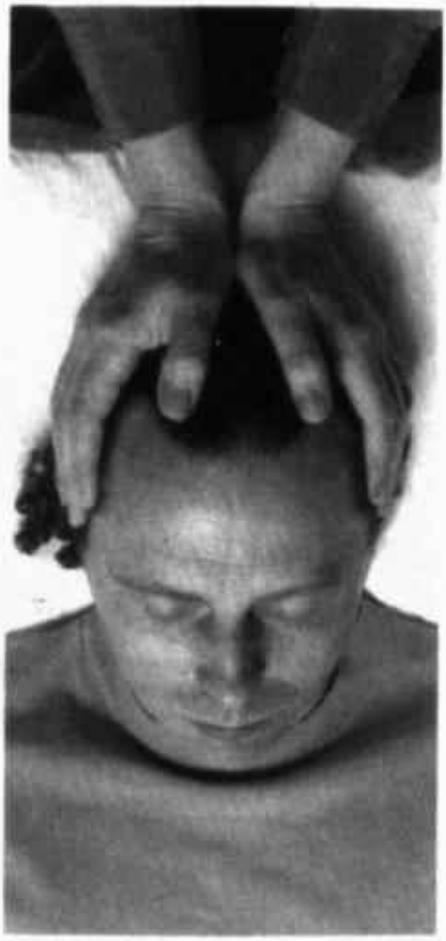
بسیاری از مردم ترجیح می‌دهند که برای درمان صورت، دست‌ها را با فاصله‌ی یک یا دو اینچ[1] بالای صورت نگه دارند. به این ترتیب از ایجاد هر گونه ناراحتی در شخص جلوگیری می‌شود ولی کاملاً مواظب باشید که دست‌هایتان تصادفاً صورت را لمس یا تحریک نکنند.



۱- اینچ = ۲/۵۴ سانتیمتر

حرکت ۲ـ بالا و اطراف سر

انتهای کف دست‌ها را بر بالای سر قرار دهید. نوک انگشتان باید بالای گوش باشند.



چرخاندن سر

شخص تحت درمان ممکن است در این زمان به آرامش کامل رسیده باشد و یا حتی به خواب رفته باشد. تصاویر زیر نشان می‌دهند که چگونه باید سر را با کمترین ایجاد ناراحتی چرخاند. از کشیده شدن موها جلوگیری کنید.

طریقه‌ی اجرا با دست راست

حرکت الف

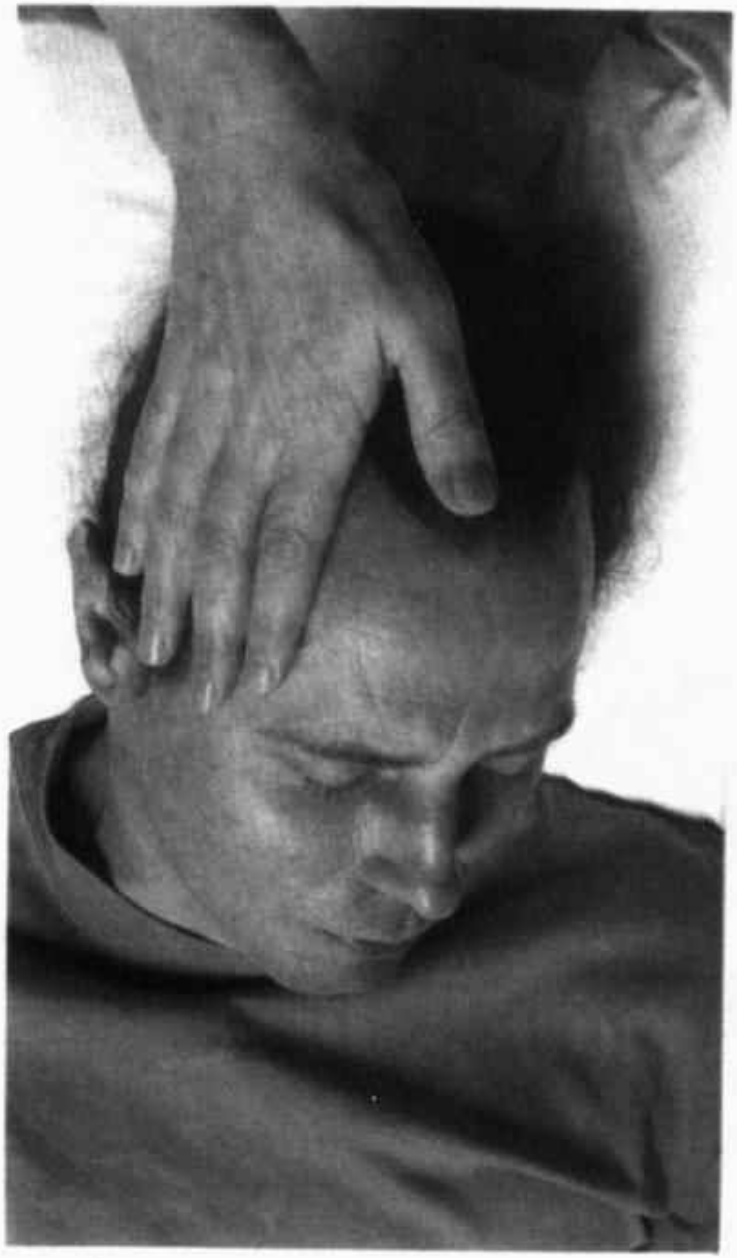
دست راست خود را روی شقیقه‌ی چپ شخص قرار دهید و سر او را به آرامی به سمت راست بچرخانید.

حرکت ب

دست چپ خود را زیر سرش بگذارید.

حرکت پ

دست راست خود را روی شقیقه‌ی راست شخص بگذارید.



حرکت ت

سر او را به سمت چپ بچرخانید.

حرکت ث

دست راست خود را زیر سرش بگذارید.

حرکت ج

بگذارید سر او با آرامش کامل بر روی دو دستتان قرار گیرد.

طریقه‌ی اجرا با دست چپ

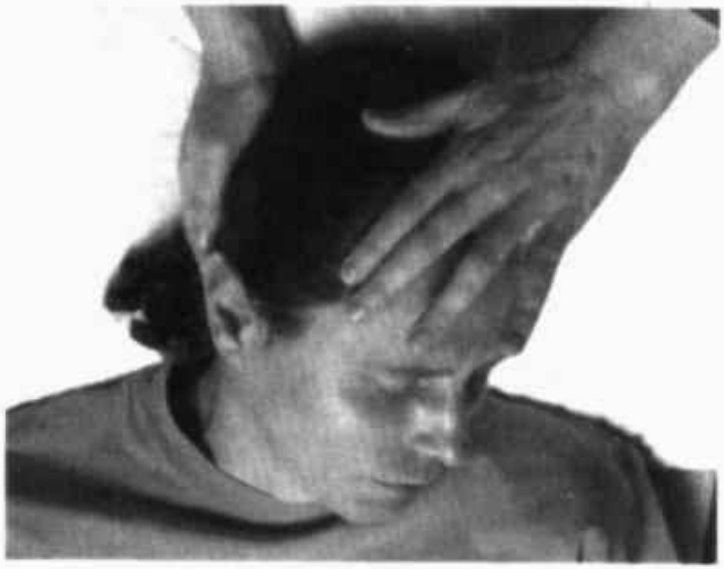
من چپ دست هستم و به خوبی می‌دانم که اجرای دستورالعمل‌های مربوط به افراد راست دست و تلاش برای معکوس کردن آنها چقدر گیج کننده است.

حرکت الف

دست چپ خود را روی شقیقه‌ی راست شخص قرار دهید و سر او را به آرامی به سمت چپ بچرخانید.

حرکت ب

دست راست خود را زیر سرش بگذارید.

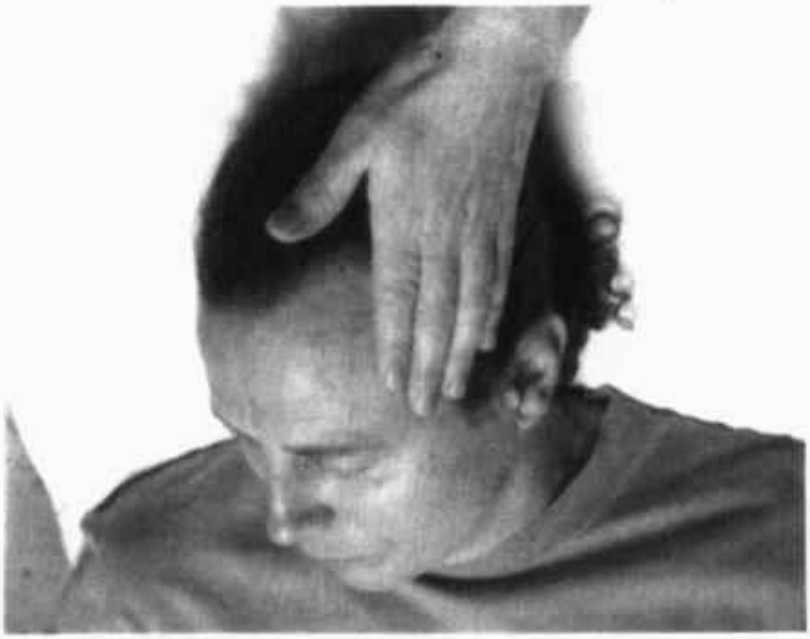


حرکت پ

دست چپ خود را روی شقیقه‌ی چپ شخص بگذارید.

حرکت ث

سر او را به سمت راست بچرخانید.



حرکت ث

دست چپ خود را زیر سرش بگذارید.

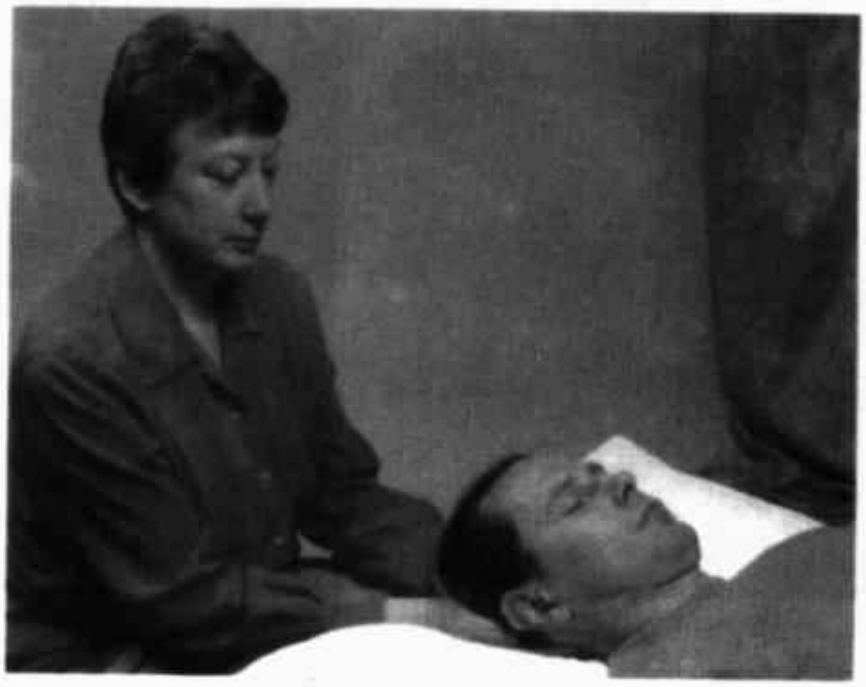
حرکت ج

بگذارید سر او با آرامش کامل بر روی دو دستتان قرار بگیرد.

قسمت جلوی بالا تنه

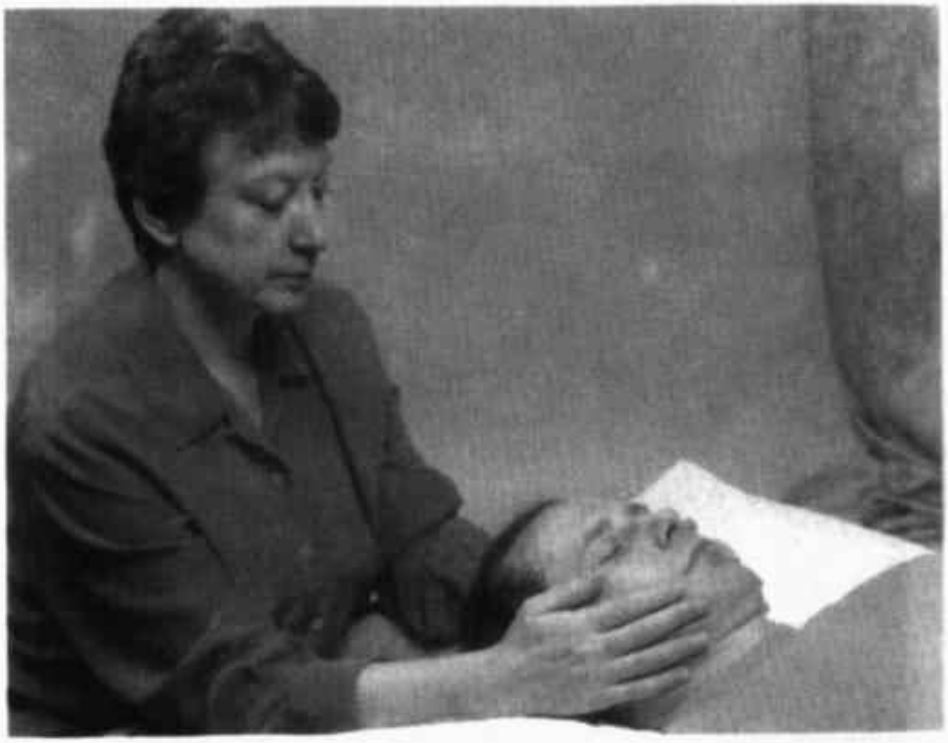
حرکت ۳ـ پشت سر

باکف دست‌های خود، سر را با دقت نگه دارید، طوری که انگشتان یک یا دو اینچ از گردن را بپوشانند. دست‌ها باید یکدیگر را لمس کنند.



حرکت ۴ـ گوش‌ها و فک

دست‌ها را به آرامی از پشت سر خارج کنید و بر روی گوش‌ها و فک قرار دهید. مراقب باشید که موها را نکشید و سر را با حرکتی ناگهانی تکان ندهید. کف دست‌ها، گوش‌ها را می‌پوشانند و انگشتان میانی در امتداد خط فک قرار می‌گیرند.

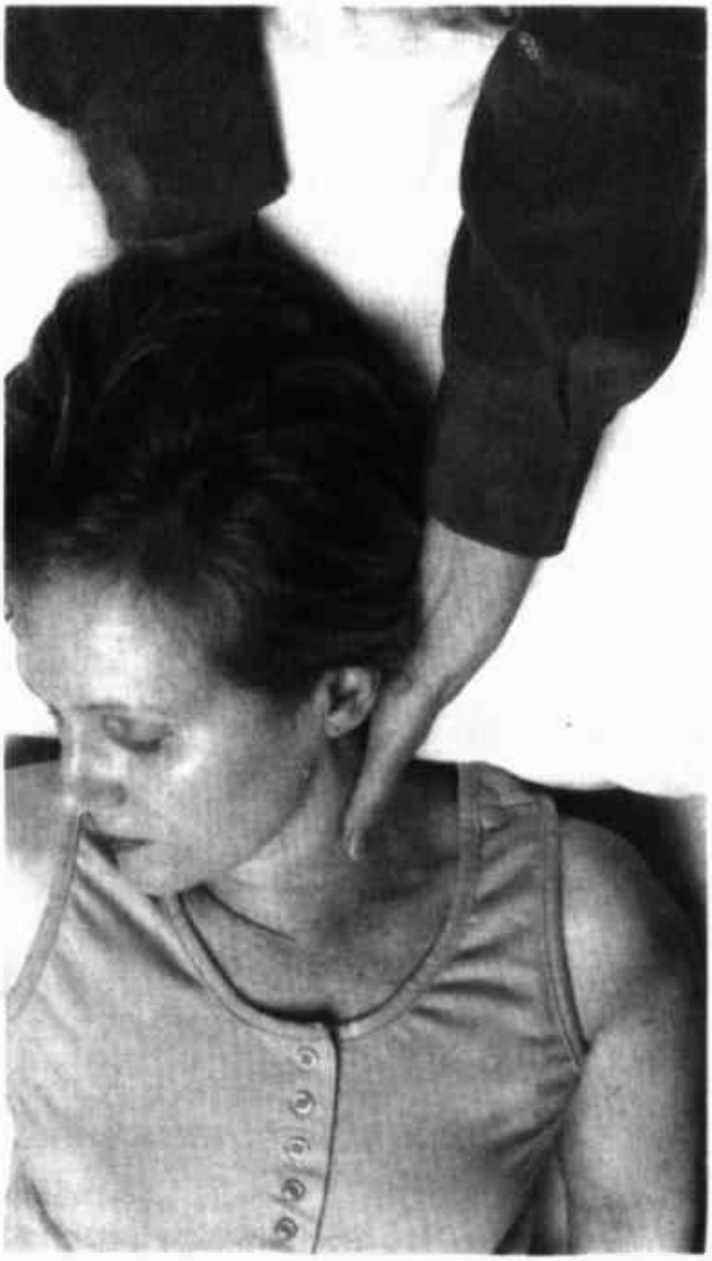


نزدیک کردن دست‌ها به گردن و گلو

گلو نقطه‌ی حساسی است و بهترین روش این است که درمان را با یک یا دو اینچ فاصله از آن انجام دهید. بنابراین حرکت‌های مربوط به گردن و گلو از هم جدا هستند. از تماس دست یا لباستان با صورت شخص در حرکت‌های ۵ و ۶ (الف) خودداری کنید.

حرکت ۵ (الف)

سر را به آرامی بچرخانید.

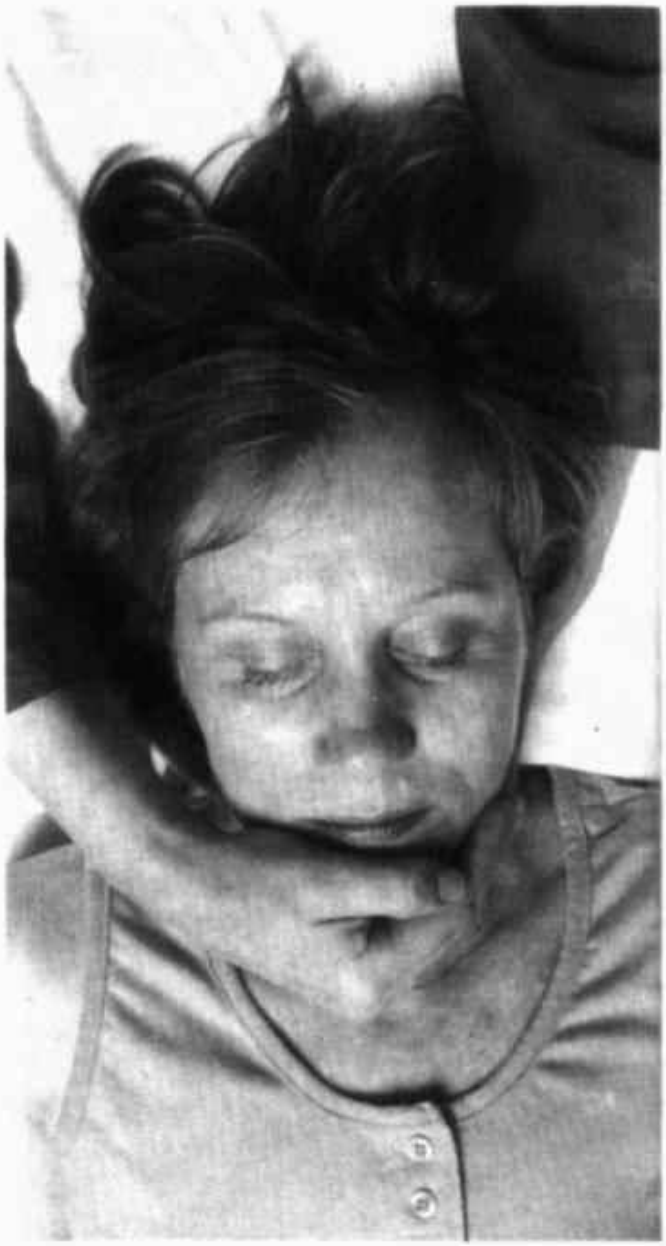


حرکت ۵ (ب)

یک دست را زیر گردن بگذارید.

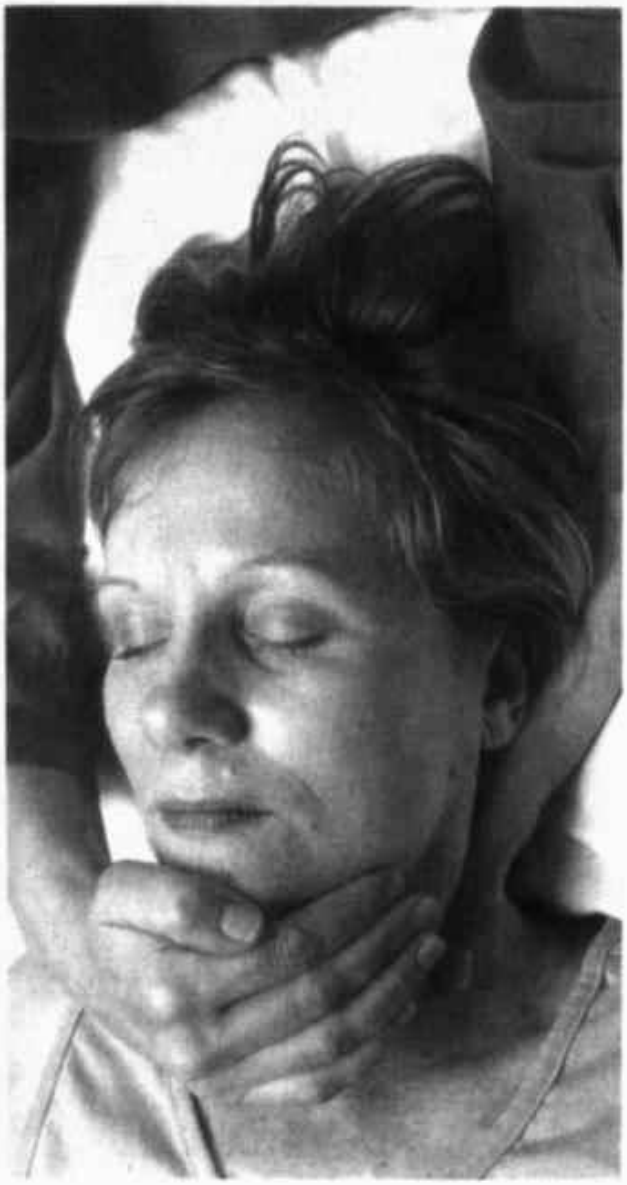
حرکت ۵ (پ)

سر را به وسط برگردانید و دست دیگر خود را بردارید.



حرکت ۵ (ت)

شست و انگشت اول (سبابه) خود را بالای چانه حلقه کنید. بقیه‌ی انگشتان بالای گلو حلقه می‌شوند.



حرکت ۵ (ث)ـ گردن و گلو

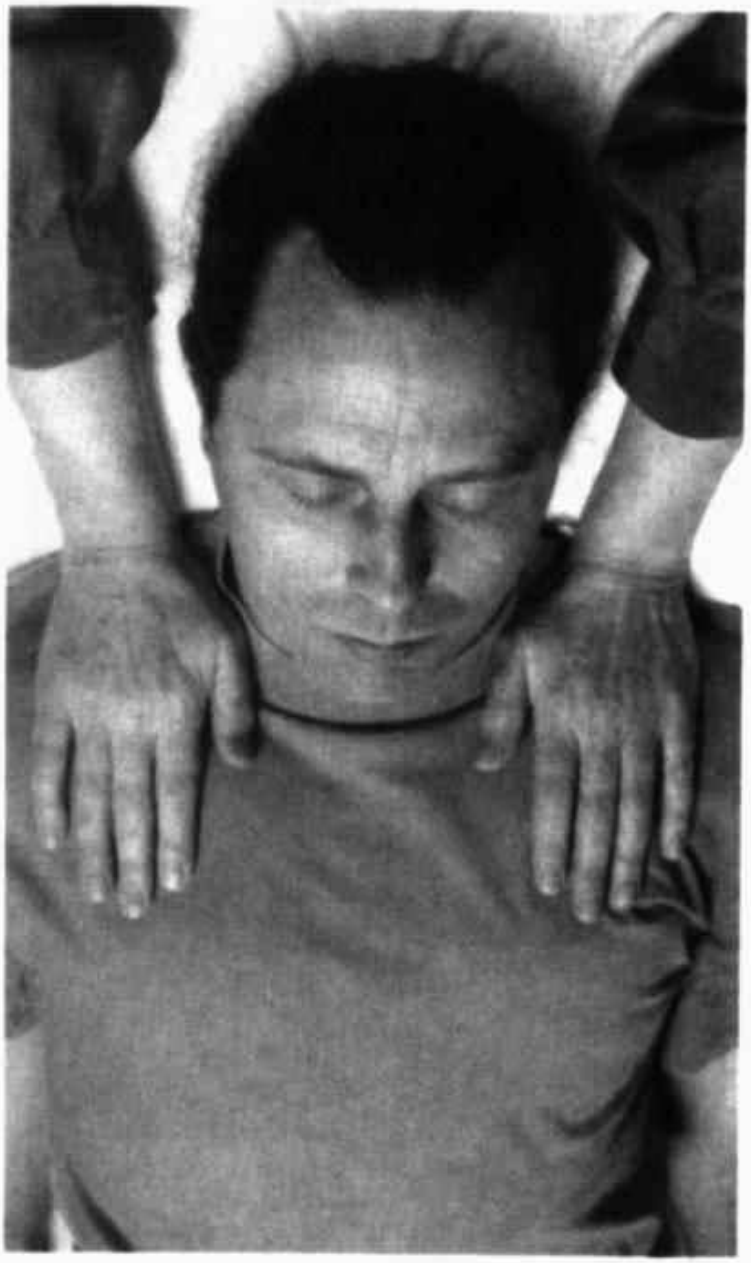
این تصویر، حرکت نهایی را به وضوح از سمت چپ بدن نشان می‌دهد.

می‌توانید برای استراحت دستانتان، آنها را روی بالش بگذارید.

مواظب باشید که طی اجرای حرکات ۵ (الف) تا ۵ (ث) موها کشیده نشوند.

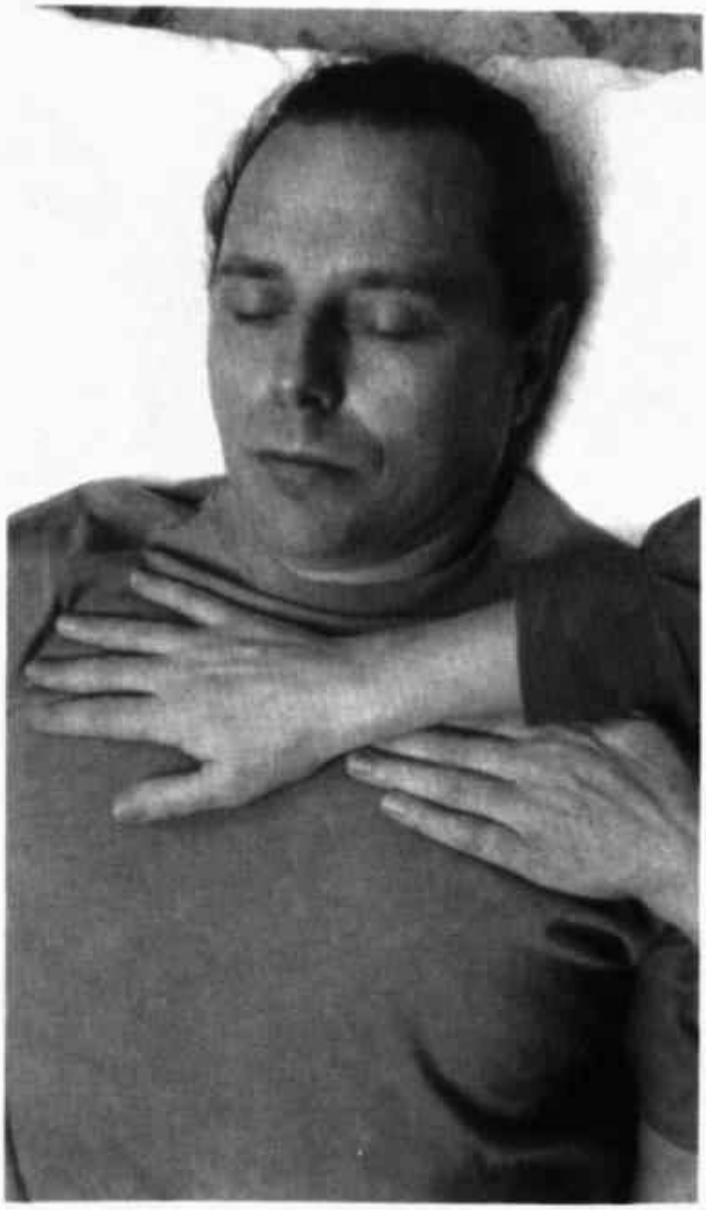
حرکت ۶ـ پایین گردن

انتهای کف دست‌هایتان بر روی خط پایین گردن قرار می‌گیرند و دو دستتان یکدیگر را لمس می‌کنند.



حرکت ۶ (الف)ـ ترقوه‌ها

دست‌ها بر روی استخوان‌های ترقوه قرار می‌گیرند.



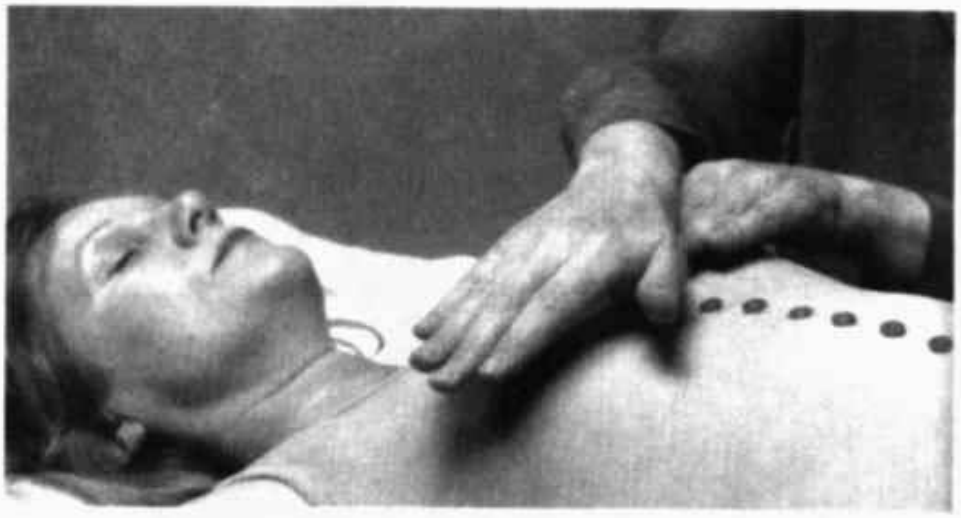
حرکت ۶ (ب)ـ روش دیگری برای ترقوه‌ها

در صورت تمایل می‌توانید درمان استخوان‌های ترقوه و پایین گلو را از یک طرف بدن انجام دهید.

در حرکت ۶ (ب) و حرکت‌های بعدی که بر جلوی بدن انجام می‌شوند، دستانتان حتماً باید در وسط بدن یکدیگر را لمس کنند.

حرکت ۶ (ب)ـ تیموس و بالای قفسه‌ی سینه

حرکت ۱ (الف)- قلب و شش‌ها (مردان)



حرکت ۱ (ب)ـ قلب، شش‌ها و پستان‌ها (زنان)

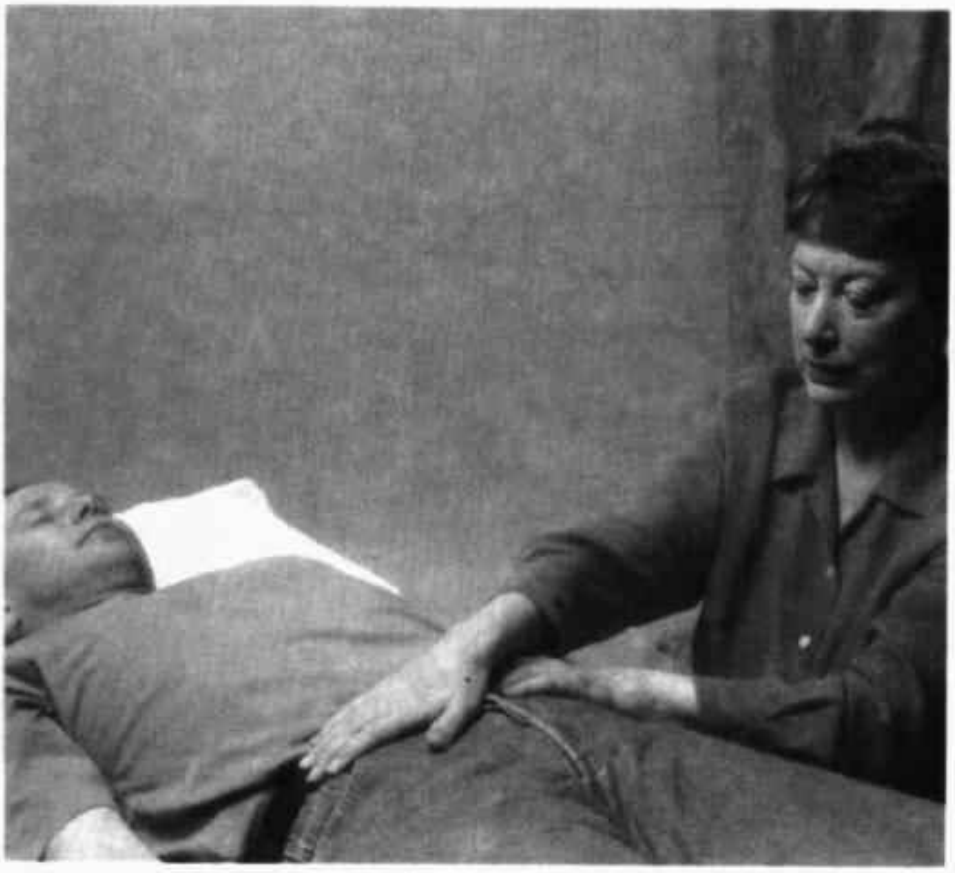
دستانتان را با یک یا دو اینچ فاصله از بدن نگه دارید.

حرکت ۱ (پ)ـ قلب

بسیاری از مردم به خصوص خانم‌ها ترجیح می‌دهند که درمان قلب را بطور جداگانه انجام دهند.

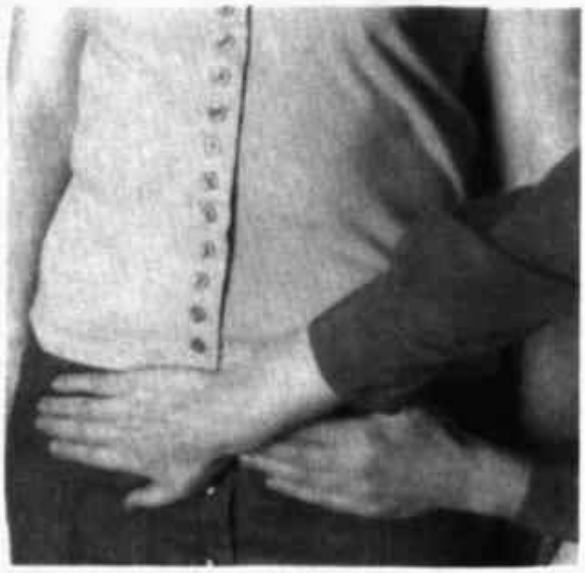
حرکت ۱ـ شکم

دست‌ها پایین دنده‌ها و معده را می‌پوشانند. در تمام حرکات دست که به این شکل از عرض انجام می‌شوند، دست‌ها باید یکدیگر را لمس کنند. در اینجا به وضوح می‌بینید که نوک انگشتان دست چپ، انتهای کف دست راست را لمس می‌کنند.



حرکت ۹ـ قسمت‌های بالایی روده‌ها

دست‌ها دقیقاً زیر میانگاه قرار می‌گیرند.



حرکت ۱۰ (الف)ـ قسمت‌های پایینی روده‌ها و اندام تناسلی (زنان)

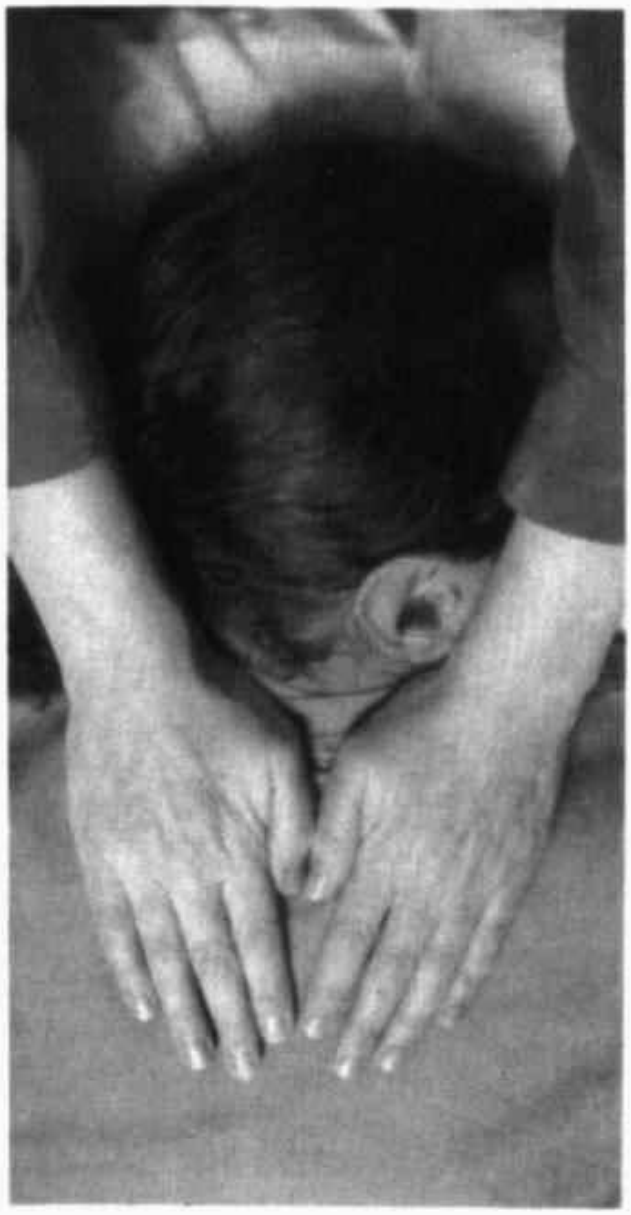
دست‌ها پایین شکم، درست بالای استخوان شرمگاهی، قرار می‌گیرند.

حرکت ۱۰ (ب)ـ قسمت‌های پایینی روده‌ها و اندام تناسلی (مردان)

وقتی که درمان به وسیله‌ی یک خانم بر روی مردی انجام می‌شود، دستها معمولاً یک یا دو اینچ از بدن فاصله می‌گیرند.

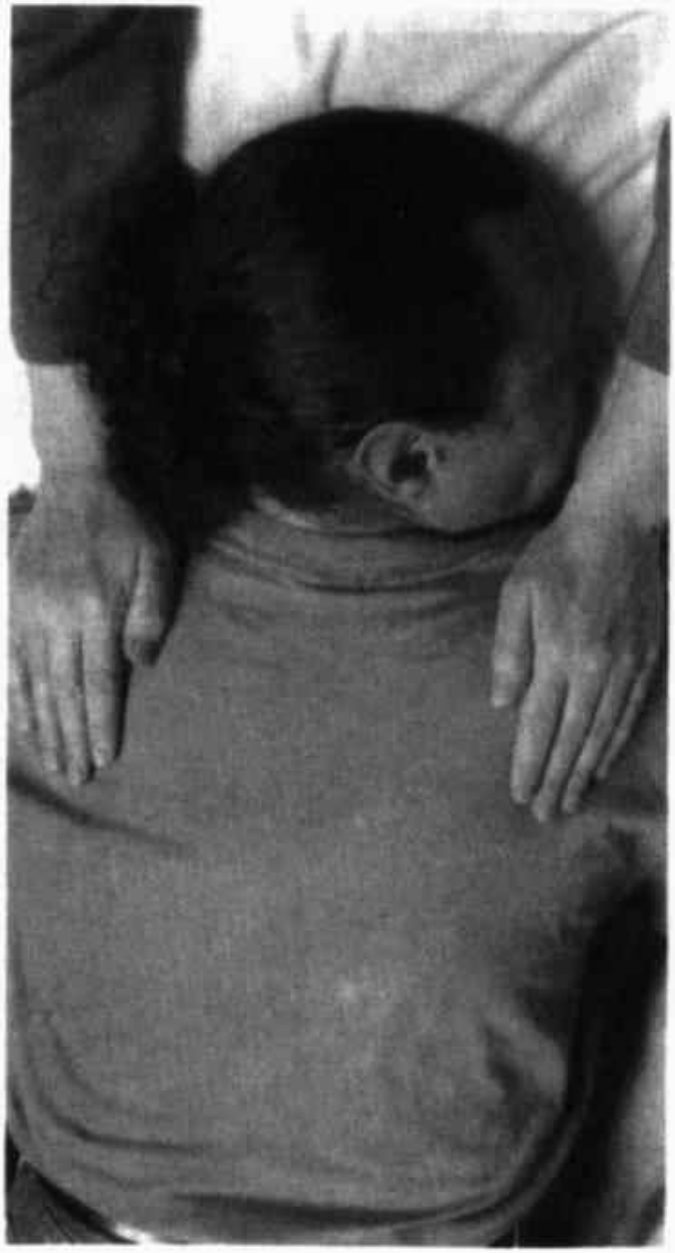
روش دیگری برای پشت سر

گاهی اوقات ممکن است تمایل داشته باشید که درمان پشت سر را زمانی انجام دهید که شخص صورت خود را روی بالش گذاشته باشد (به حرکت ۳، صفحه‌ی ۸۹ رجوع کنید).



حرکت ۱۱ـ پشت گردن

هر دو دست پشت گردن قرار می‌گیرند و روی ستون فقرات یکدیگر را لمس می‌کنند



حرکت ۱۲ـ شانه‌ها

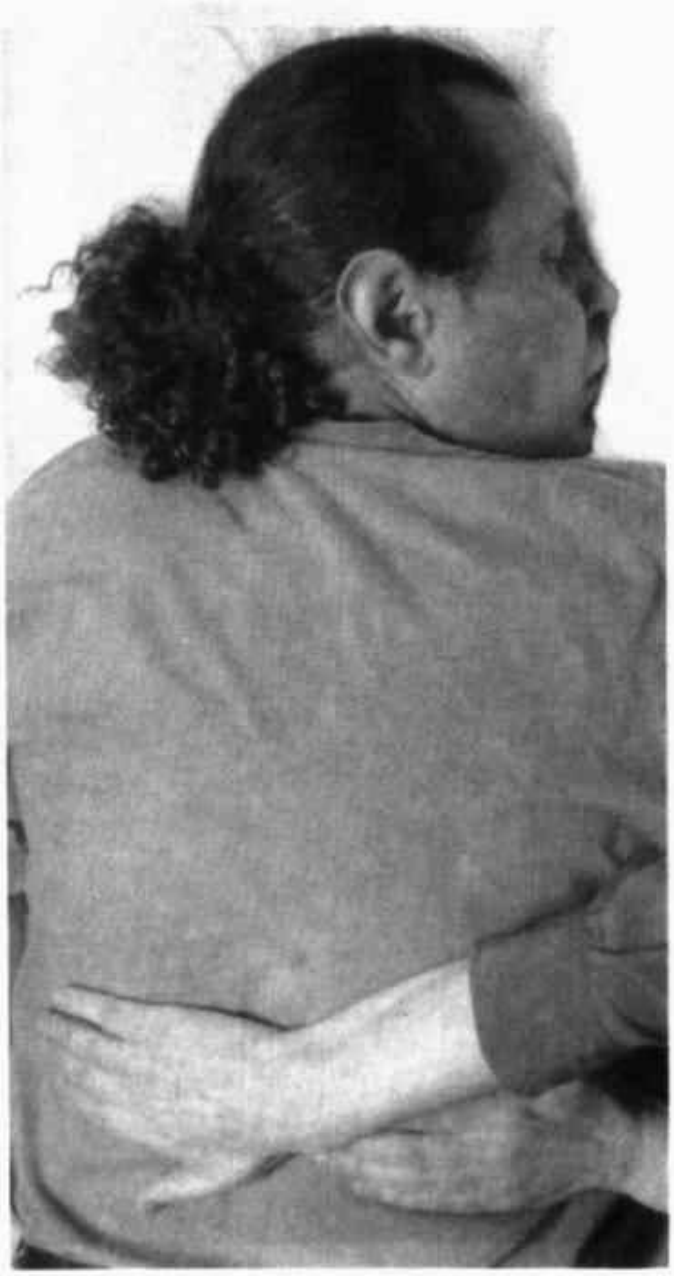
دست‌ها بر روی استخوان‌های شانه قرار می‌گیرند.

حرکت ۱۲ (الف)- روش دیگری برای پشت گردن و شانه‌ها

این حرکت و حرکت ۱۳ را می‌توان از کنار بدن انجام داد.

حرکت ۱۳ـ پشت قلب، شش‌ها و دنده‌ها

دست‌ها مانند حرکت ۱۲ (الف) از عرض روی بدن هستند. اطمینان حاصل کنید که دست‌ها در وسط بدن یکدیگر را لمس می‌کنند.



حرکت ۱۴ـ پایین دنده‌ها

دست‌ها دقیقاً بالای کمر قرار می‌گیرند.

حرکت ۱۵ـ کمر

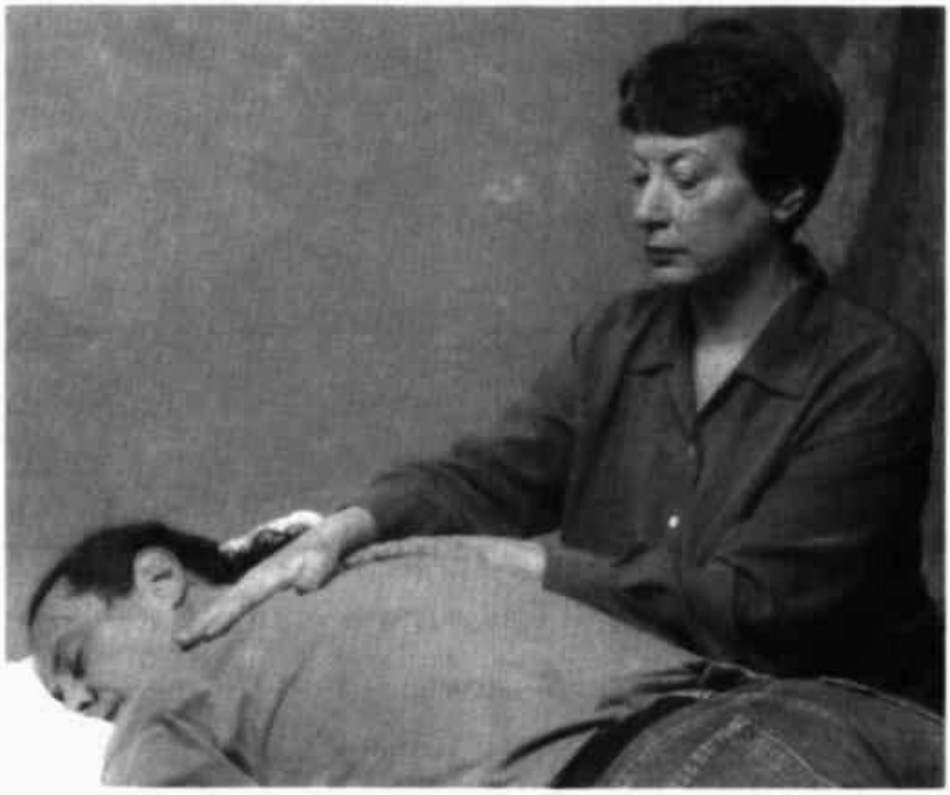
دست‌ها از عرض روی لگن قرار می‌گیرند.

حرکت ۱۶ (الف)ـ لُمبَرها

اطمینان پیدا کنید که دست‌هایتان در وسط بدن، روی استخوان خاجی، به یکدیگر می‌رسند.

حرکت ۱۶ (ب)ـ استخوان خاجی و دنبالچه

حرکت مشابه دیگری که بیشتر بر راست روده و ستون فقرات تأثیر می‌گذارد.



اطمینان حاصل کنید که دست‌هایتان در حرکت‌های ۱۲ (الف) تا ۱۶ (الف) در وسط بدن به یکدیگر می‌رسند. این حرکت‌ها ستون فقرات را پوشش می‌دهند.

حرکات دست به صورت گروهی

اگر هفت جفت دست به طور همزمان حرکت‌های مختلف را روی شما اجرا کنند، یکی از عالی‌ترین نتایج درمانی ریکی حاصل می‌شود. به طرق گوناگون می‌توانید از این شیوه‌ی درمانی بهره‌مند شوید. یکی از متداول‌ترین راه‌ها، به‌کارگیری یک گروه تقسیم کار است. بسیاری از استادان، گروهی به منظور تقسیم کار دارند. برای کسانی که بار اول می‌خواهند ریکی را دریافت کنند، درمان به صورت گروهی تجربه‌ی بسیار خوبی خواهد بود و آنان می‌توانند تمام سؤالات خود را مطرح کنند.

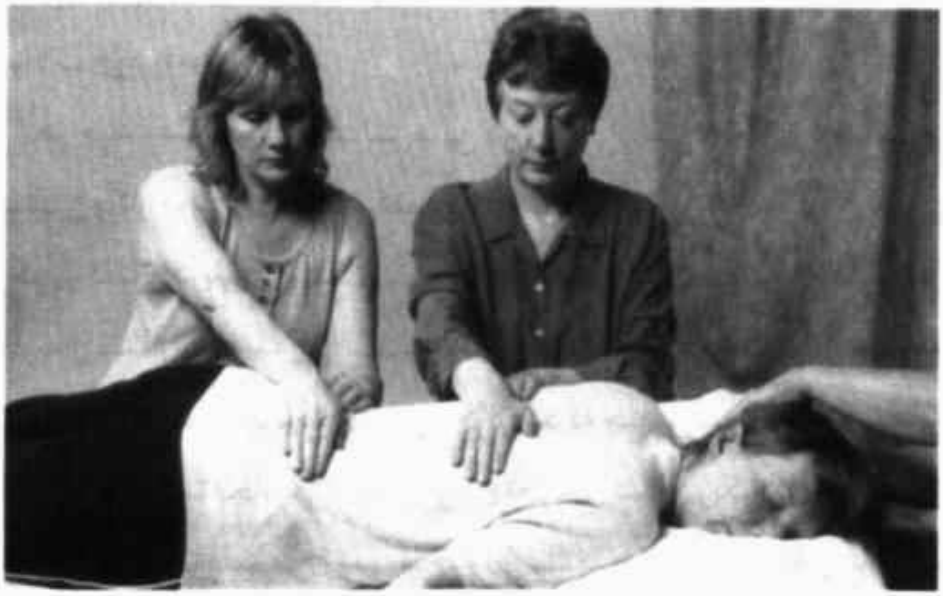
هر چند وقت یک بار، همایش‌هایی در رابطه با ریکی با حضور جمعی از استادان و کارآموزان در سرتاسر کشور برگزار می‌شود که طی آن به تبادل نیروی ریکی و گفتگو درباره‌ی مشکلات و یافته‌های جدیدشان می‌پردازند. اولین تجربه‌ی شما از ریکی ممکن است در مکانی صورت گیرد که روش آن را به عموم نشان می‌دهند، در آنجا معمولاً اتاقی وجود دارد که چندین نفر با هم حرکت‌های دست را روی شما انجام می‌دهند یا اولین تجربه‌ی شما از ریکی گروهی ممکن است همان کلاس آموزش ریکی مرحله اول باشد. در هر جایی ریکی به شما منتقل شود، در می‌یابید که قادر نیستید برای یک یا دو دقیقه از تخت پایین

بیایید مگر اینکه کسی فن «هوشیاری» را روی شما به کار ببرد و شما را از حالت خلسه خارج کند.

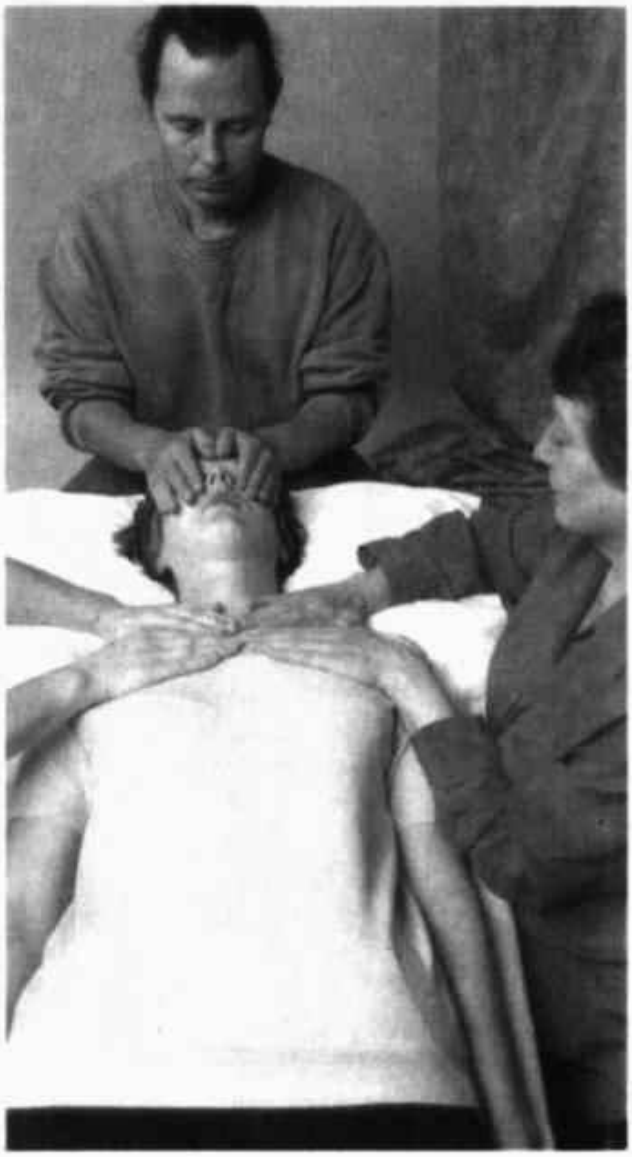
افراد تازه کار باید زیاد تمرین کنند. آیا ریکی تأثیرگذار خواهد بود؟ آیا دستانم گرم هستند؟ اینها سؤالاتی هستند که به طور اجتناب ناپذیر در ذهن یک مبتدی به وجود می آیند. اجرای ریکی به صورت گروهی در کلاس و بعد از آن، حامی بسیار خوبی برای شماست تا تردیدها، ترس ها و موفقیت‌های آغازین را تجربه کنید.

بسته به تعداد افراد گروه، بدن بین گروه تقسیم می‌شود و هر کسی مسؤولیت بخشی از آن را بر عهده می‌گیرد. مطمئنم که در محیط کلاس، هر کسی دور تخت می‌چرخد و روی حرکت‌ها و بخش‌های مختلف کار می‌کند.

در صفحات بعد، دو روش معمول برای تقسیم کار نشان داده شده است.

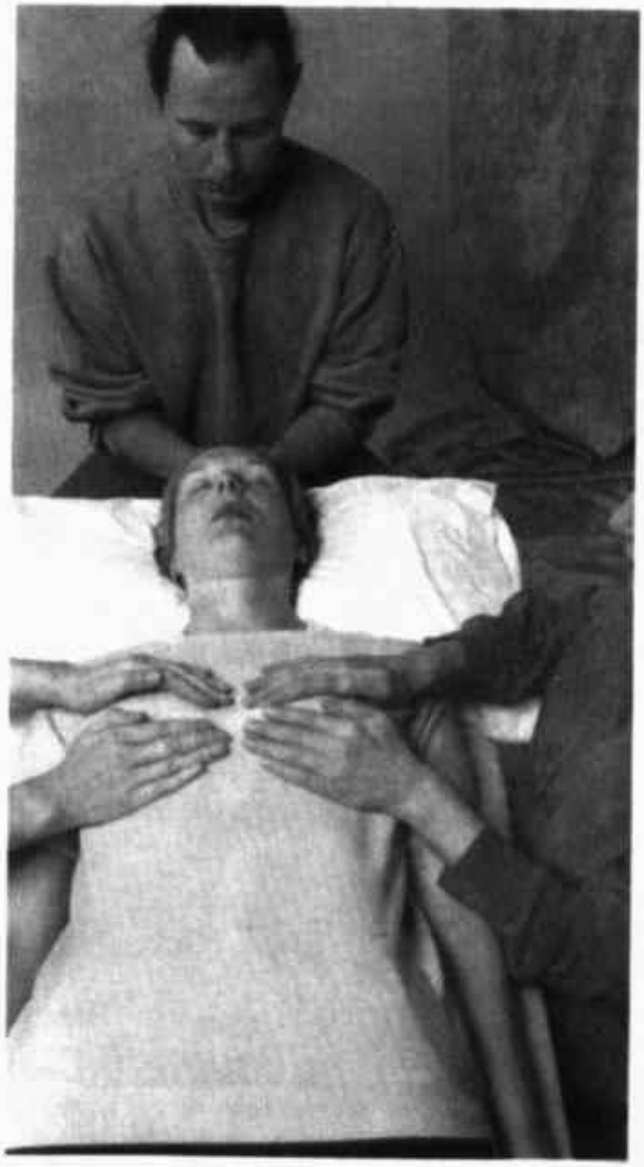


جلوی بدن ـ دست‌ها به شکل چسبیده به هم



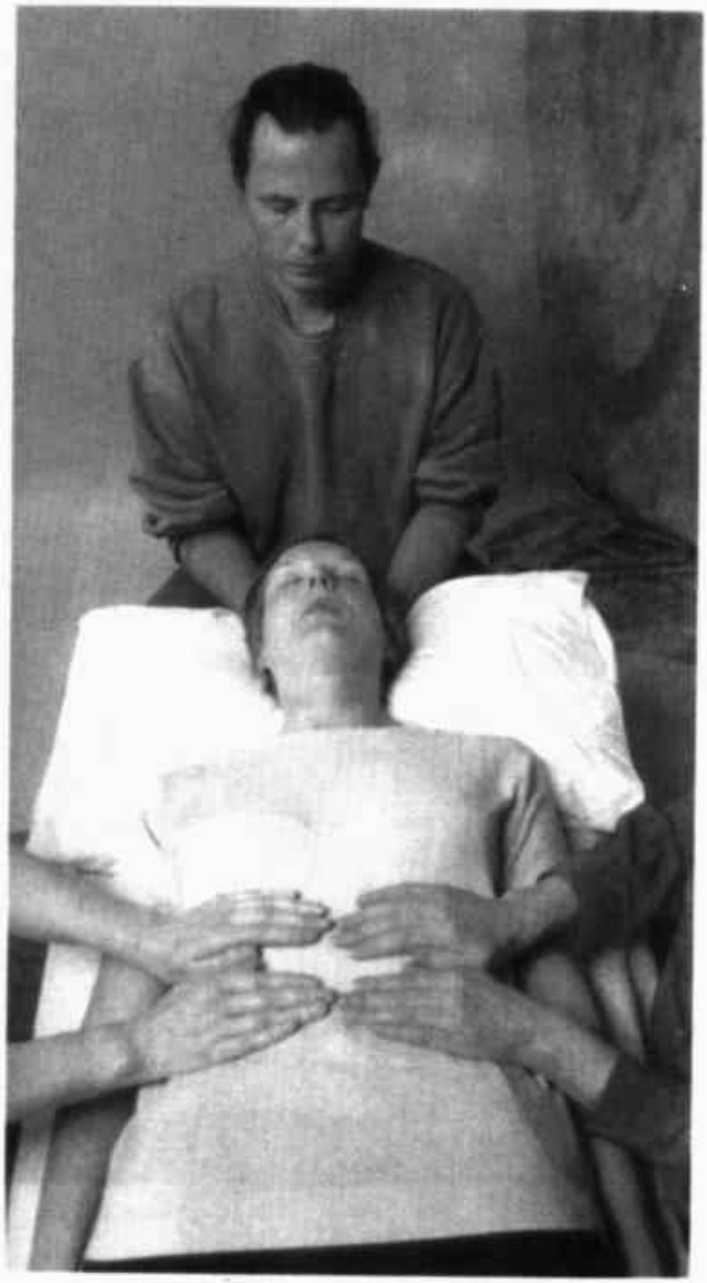
حرکت ۱ـ صورت و بالای قفسه‌ی سینه

دو نفر رو به روی هم می‌نشینند، در حالی که دست‌هایشان روی استخوان جناغ سینه یکدیگر را لمس می‌کنند.



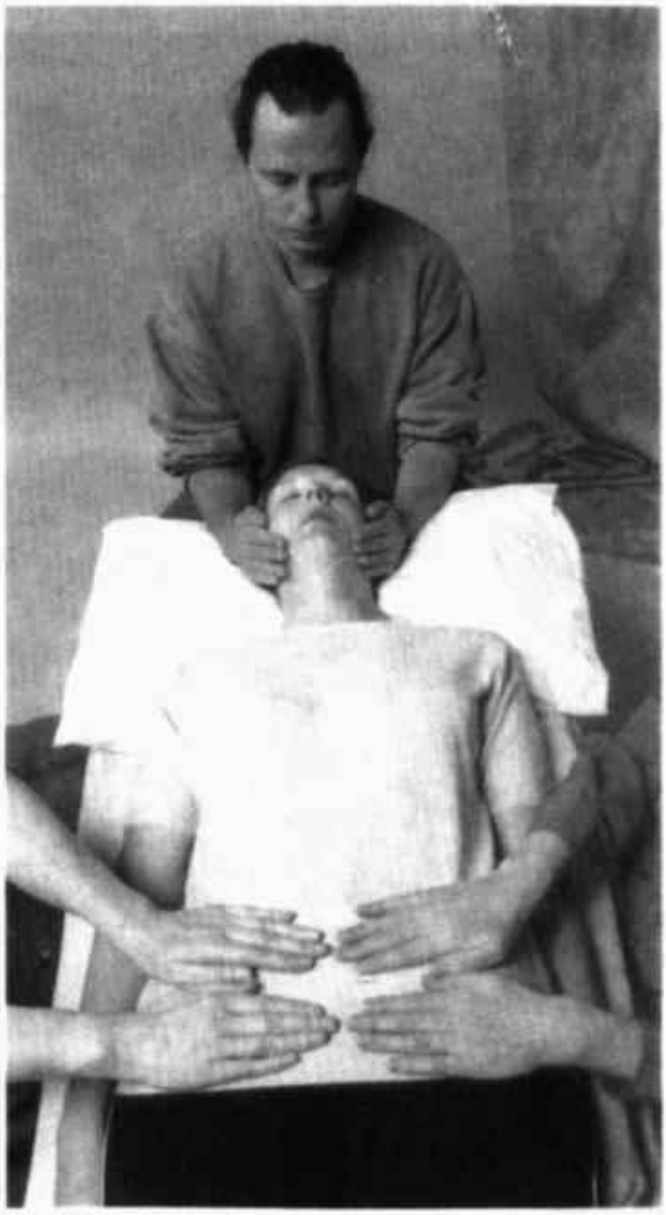
حرکت ۲ـ فرق سر، قفسه‌ی سینه و پستان‌ها

دست‌ها، پستان‌ها را لمس می‌کنند ولی نه نوک آنها را. این حرکت گروهی، زمانی آرام بخش است که شخص تحت درمان، آگاهی داشته باشد که افراد گروه می‌خواهند بر روی پستان‌هایش کار کنند.



حرکت ۳ـ پشت سر، بالای شکم، دنده‌های پایینی، معده و میانگاه

حرکت‌های ۱ تا ۴ کاملاً قسمت جلوی بالا تنه را در بر می‌گیرند.



حرکت ۴ـ گوش‌ها و فک، پایین شکم، روده‌ها و اندام تناسلی ـ ادراری

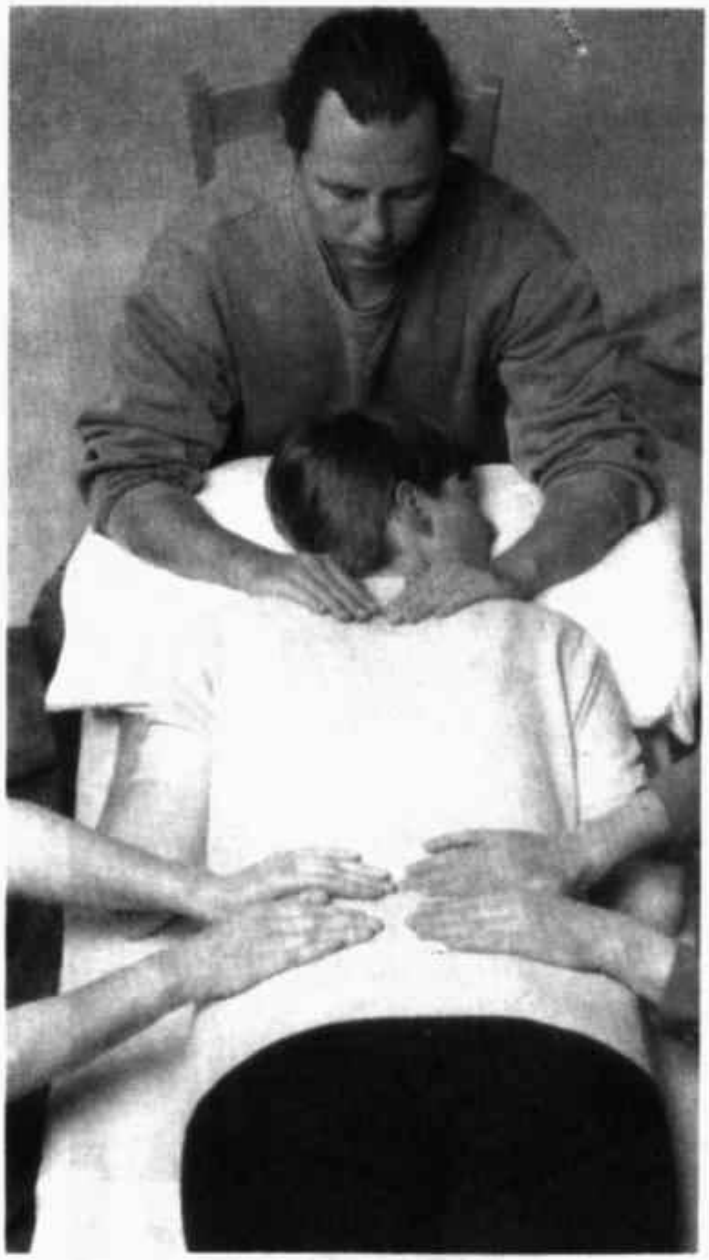
در یک گروه، اجرای این حرکت روی بدن مردها هیچ ایرادی ندارد و کاملاً درست است.

پشت بدن ـ دست‌ها به شکل چسبیده به هم

در این گروه، تصمیم گرفته شده است کسی که بر روی سر کار می‌کند، کمی پایین‌تر روی قسمت پشت قلب نیز کار کند.

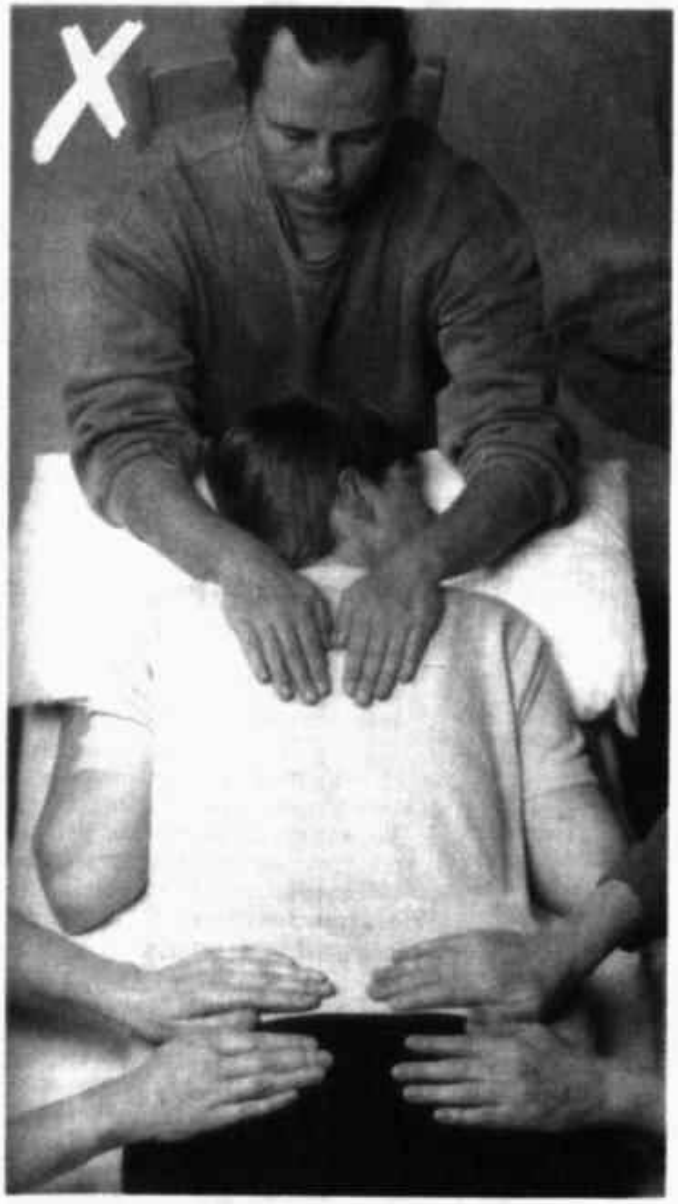
حرکت ۵ـ سر، گردن و دنده‌های پایینی

دو نفر روبه روی یکدیگر می‌نشینند و بر قسمت بالای کمر کار می‌کنند. دست‌های آنها باید در وسط بدن با هم تماس داشته باشند.



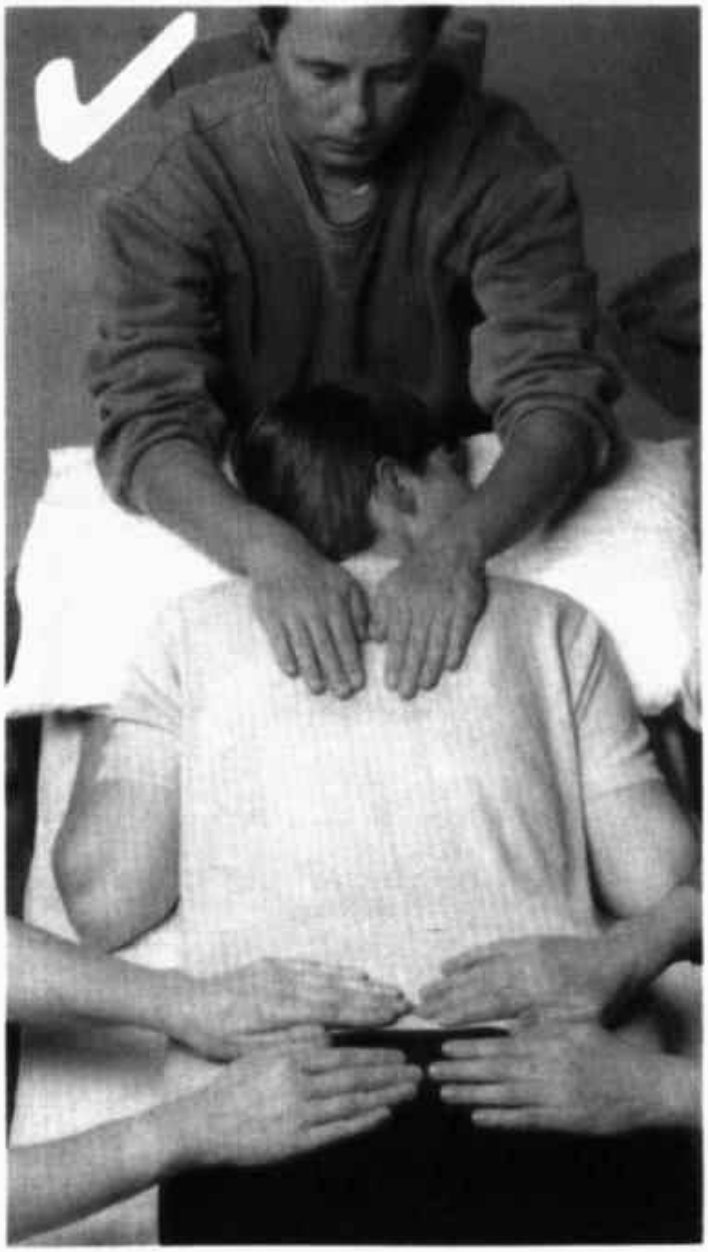
حرکت ۶ـ پشت گردن، کمر و لگن

دستان شخصی که بالای تخت است، به قسمت فوقانی بالاتنه حرکت کرده است. در همین زمان، دو نفر دیگر روی قسمت‌های کمر کار می‌کنند.



حرکت ۱ (الف)ـ لُمبرها

نادرست: دست‌ها روی ستون فقرات در تماس نیستند.



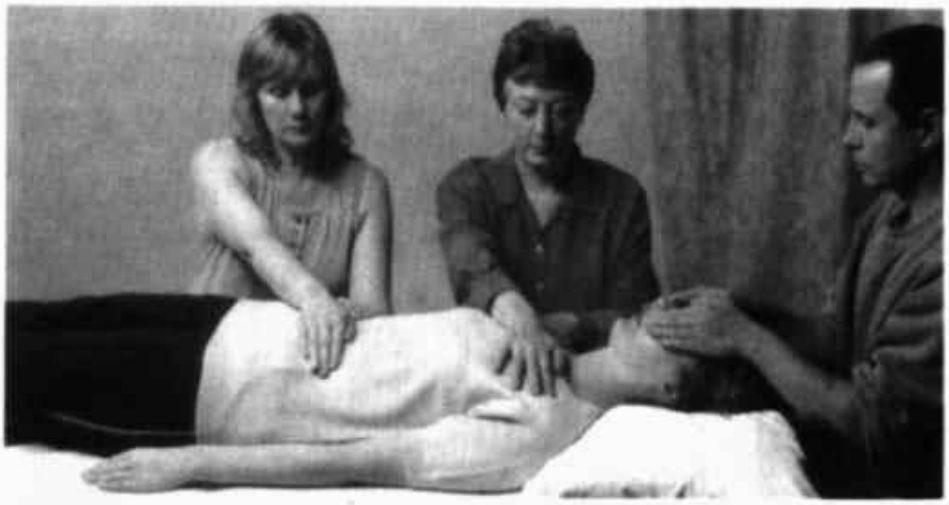
حرکت ۱ (ب)ـ لُمبرها

درست

دست‌هایتان حتماً باید ستون فقرات را پوشش دهند.

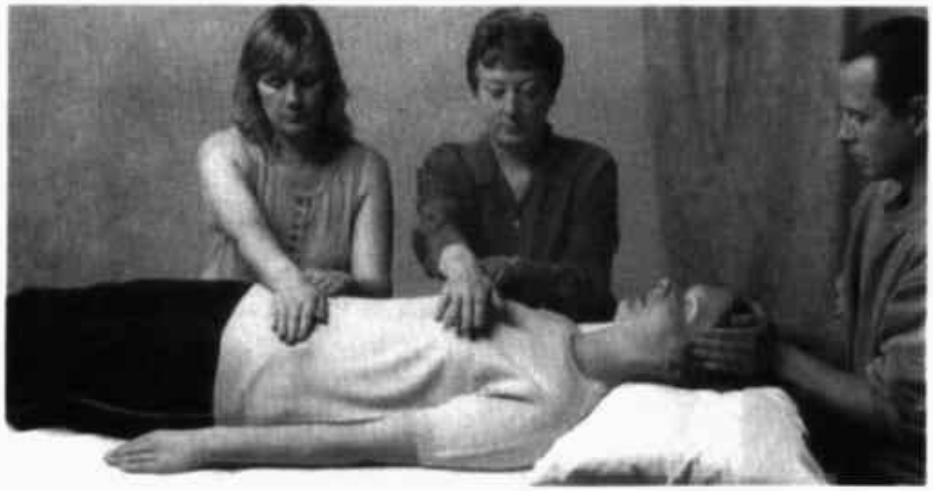
جلوی بدن ـ دست‌ها به شکل جدا از هم

این گروه تصمیم گرفته است که نفر بالای تخت فقط روی سر کار کند و نفر میانی روی قسمت فوقانی بالاتنه و نفر سوم به درمان میانگاه تا پایین شکم بپردازد.



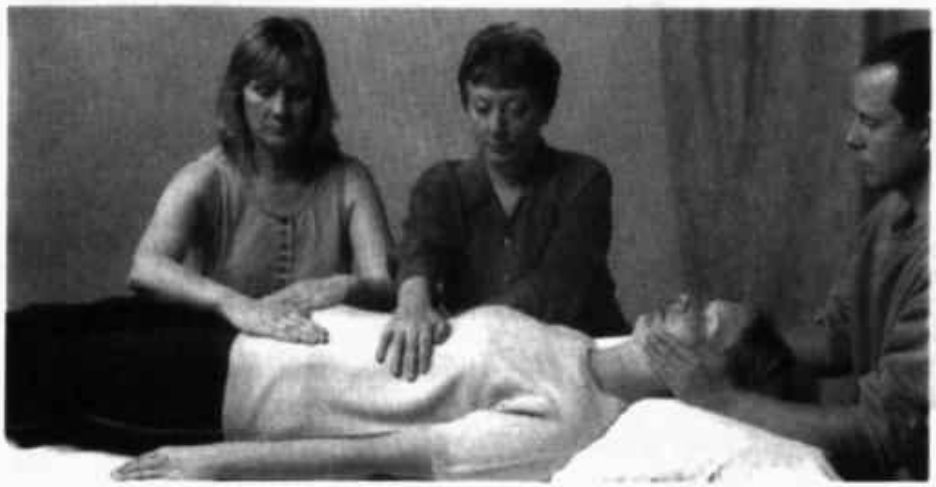
حرکت ۱ـ صورت، بالای قفسه‌ی سینه و میانگاه

دو نفری که مشغول درمان بالاتنه هستند، حرکات دست‌هایشان را از عرض انجام می‌دهند. دست‌های هر کدام از آنها در وسط بدن با یکدیگر تماس دارند.



حرکت ۲ـ بالا و اطراف سر، قفسه‌ی سینه، پستان‌ها و قسمت‌های بالایی روده‌ها

دست‌ها را باید با یک یا دو اینچ فاصله از پستان‌ها نگه دارید، مگر اینکه با یکدیگر به خوبی آشنا باشید.



حرکت ۳ـ گوش‌ها و فک، شکم، قسمت‌های پایینی روده‌ها و اندام تناسلی

با توجه به اینکه اشخاص زیر نظر استادان مختلفی دوره می‌بینند، در هنگام

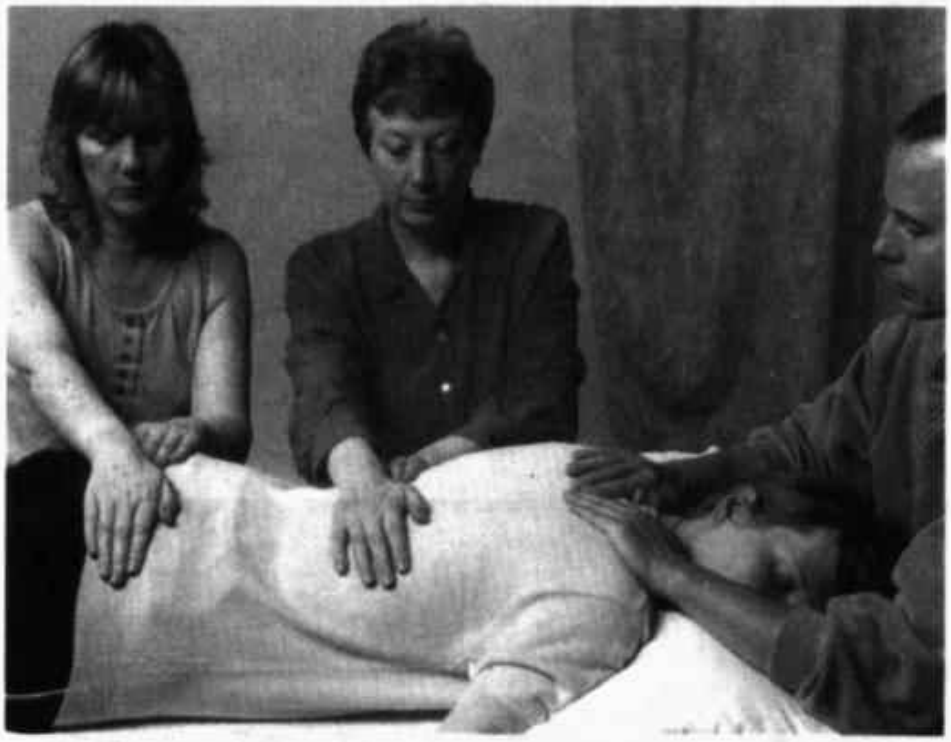
اجرای ریکی به صورت گروهی ممکن است تفاوت‌هایی جزئی در حرکات دست‌هایشان دیده شود. کسی که وظیفه‌ی درمان قسمت‌های پایینی روده‌ها را برعهده دارد، دست‌هایش را به شکل «۷» قرار می‌دهد.

پشت بدن ـ دست‌ها به شکل جدا از هم

گروه تصمیم گرفته است که نفر بالای تخت کمی پایین‌تر، بر روی شانه‌ها، کار کند، نفر میانی به درمان پشت قلب تا کمر و نفر سوم به درمان پایین کمر بپردازد.

حرکت ۴ـ گردن، قلب و کمر

توجه داشته باشید که هر دو دست روی گردن باشند. با این حرکت به راحتی می‌توان تمامی گردن را پوشش داد.



حرکت ۵ـ پشت گردن، دنده‌های پایینی و لُمبَرها

اگرچه بعضی از استادان به کارآموزان خود توصیه می‌کنند که درمان را طی یک زمان مشخص انجام دهند (مثلاً ۲ دقیقه برای هر حرکت) ولی به طور کلی، همه با سرد شدن دست‌هایشان، وضعیت دست خود را تغییر می‌دهند. اگر کسی تمام حرکات دست خود را پیش از دیگران تمام کند، بقیه باید حرکت بیشتری انجام دهند. ممکن است کسی که روی سر کار می‌کند، درمان قسمت خارجی شانه‌ها را نیز انجام دهد. نفر میانی ممکن است درمان شش‌ها و قلب را از یک طرف انجام دهد یا در صورتی که فاصله‌ی گردن تا کمر شخص زیاد باشد، ممکن

است دست‌ها را در وضعیت دیگری از پایین دندده‌ها تا کمر قرار دهد. نفر سوم ممکن است از یک طرف بر روی مفاصل باسن کار کند.

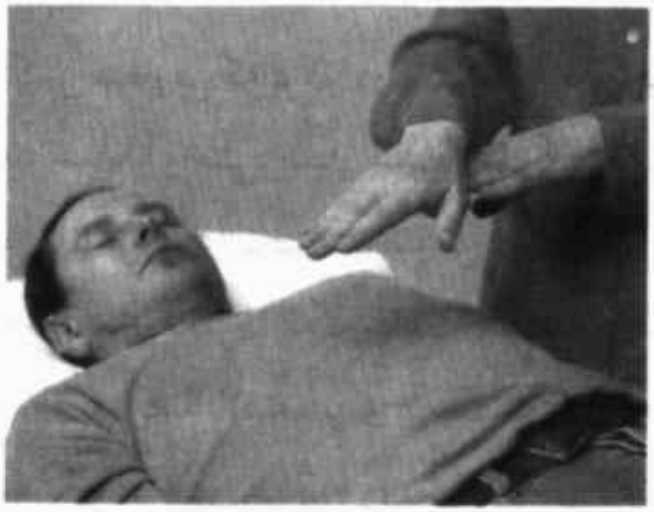
حرکت ۶ـ شانه‌ها، کمر، استخوان خاجی و دنبالچه

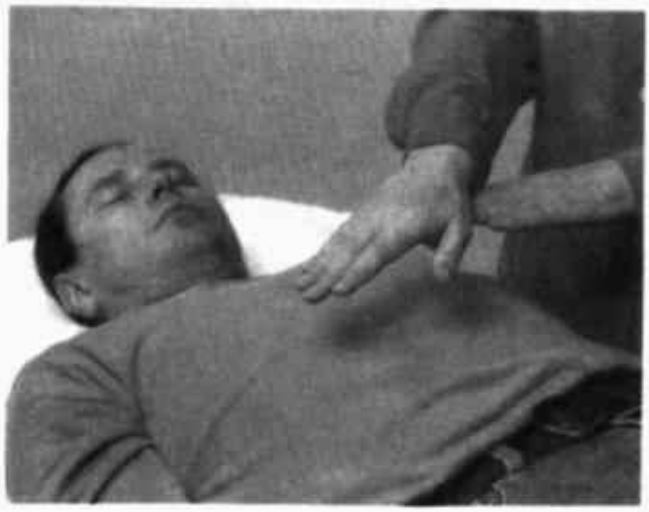
کسی که بر قسمت تحتانی بالاتنه کار می‌کند، از حرکت «T» استفاده می‌کند: یک دست از عرض روی استخوان خاجی و دست دیگر در امتداد ستون فقرات بالای دنبالچه.

درمان

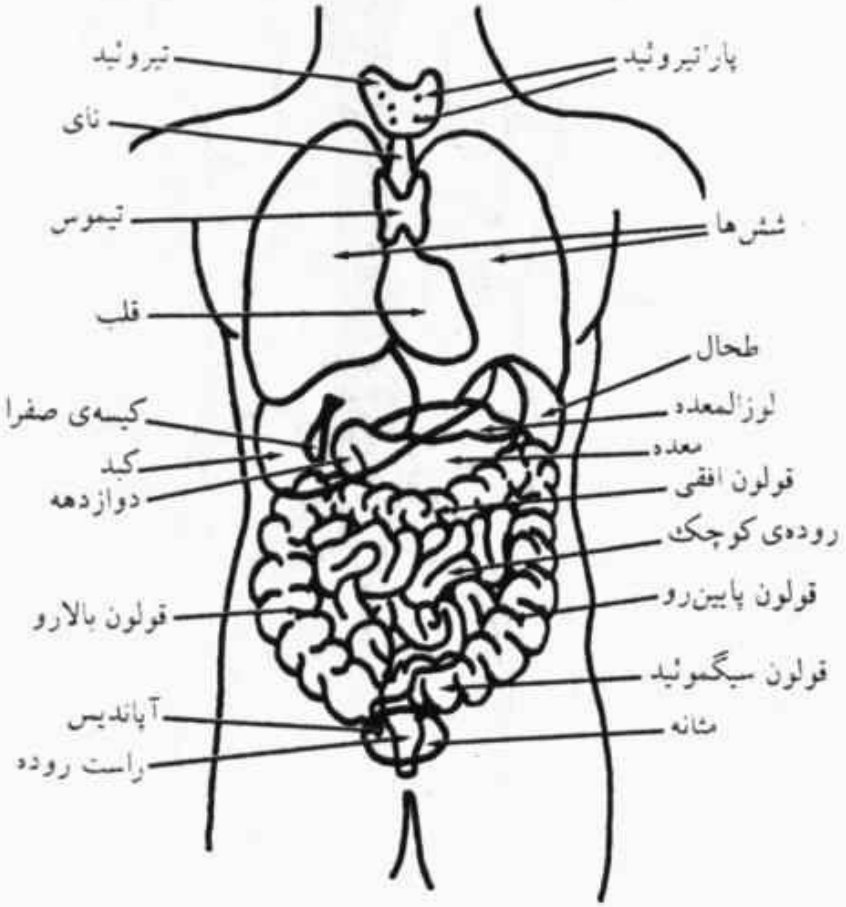
واکنش متعارفی که بر اثر درمان ریکی به وجود می‌آید، همانا آرامشی بسیار عمیق است. درمان ـ شونده با لباس روی تخت مخصوص درمان دراز می‌کشد. درمان معمولاً یک ساعت تا یک ساعت و نیم طول می‌کشد. البته، برای آسیب‌های خاص مثل صدماتی که در هنگام ورزش رخ می‌دهند، می‌توان درمان مختصری انجام داد.

کسی که برای درمان به شما مراجعه می‌کند، ممکن است از شما بخواهد که درمان را بر روی مشکل خاصی متمرکز کنید. «هاوایو تاکاتا» همیشه از ارباب - رجوع خود می‌پرسید که چه قسمت یا قسمت‌هایی نیاز به معالجه دارند، سپس از ریکی برای شفا دادن یاری می‌گرفت. این خلق و خوی ناب ژاپنی است.

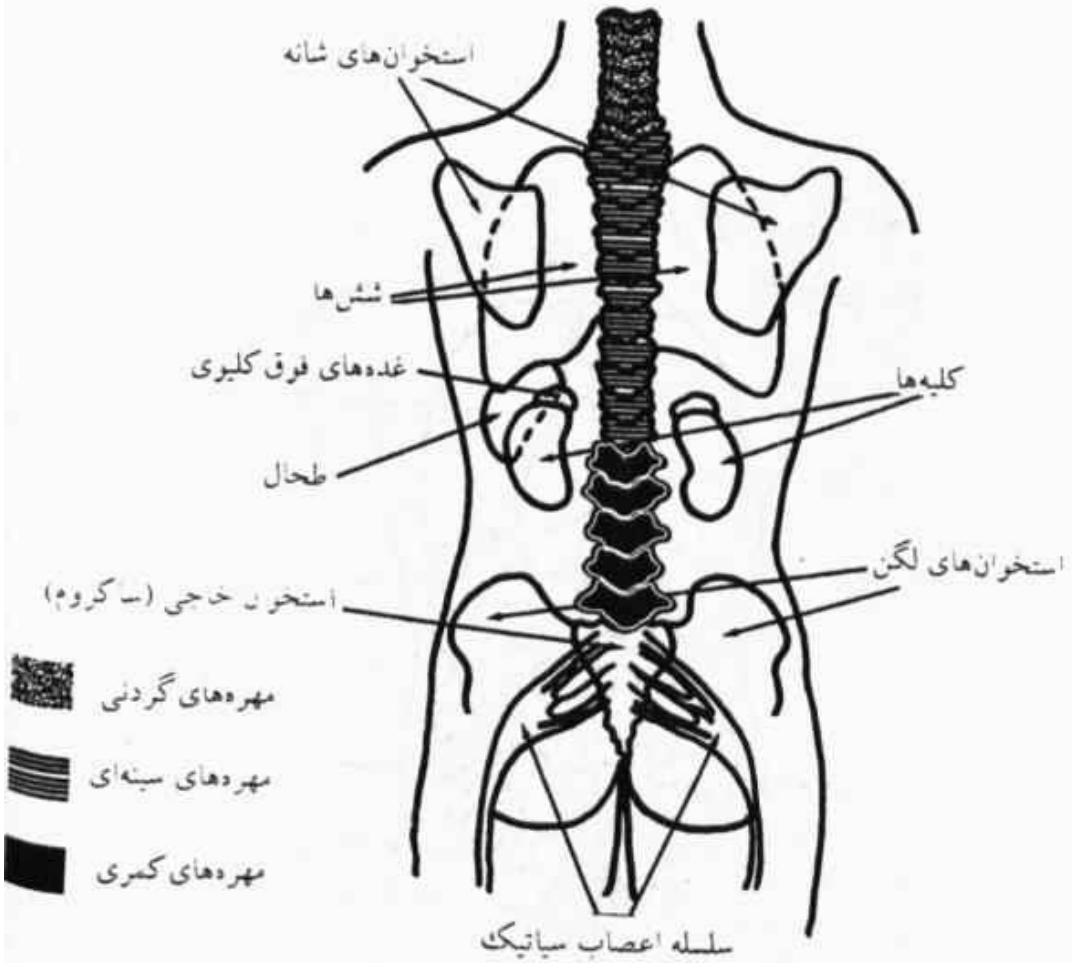




دست‌ها را آرام آرام و با دقت به بدن نزدیک کنید.



اندام‌ها و غده‌های بدن ـ از جلو



اندام‌ها و غده‌های بدن ـ از پشت

دست‌ها را به ترتیب شماره‌ی حرکات، به آرامی روی بدن قرار دهید. هر حرکت چند دقیقه طول می‌کشد. اگر آگاهید که در قسمتی از بدن ناراحتی ایجاد می‌شود، دست‌ها را با فاصله از بدن نگه دارید. زمانی که دست‌هایتان را روی بدن قرار می‌دهید، احساس می‌کنید که گرما یا سوزش خفیفی از آنها خارج می‌شود که بسیار تسکین‌دهنده و آرامش‌بخش است.

ریکی تلاش می‌کند تا نه تنها علایم بلکه عامل بیماری را نیز از بین ببرد. شاید خوشحال شوید که علایم بیماری بعد از چند جلسه از بین می‌روند، ولی گاهی اوقات، به خصوص در مورد بیماری‌های مزمن، بازیافتن سلامتی کامل مدتی طول می‌کشد. در این مواقع نباید ناامید شوید.

اگر گمان می‌کنید که فردی به مراقبت پزشکی نیاز دارد، حتماً این مطلب را به او گوشزد کنید. بعضی از متخصصین ریکی مصرّ هستند تا بیماران را با هر نوع و درجه‌ای از بیماری معالجه کنند. شما می‌توانید از درمان کسانی که نزد پزشک نرفته‌اند، خودداری کنید.

پاره‌ای از اوقات، ممکن است خود بیماری کاملاً معالجه نشده باشد، ولی فواید غیرقابل تصور دیگری عاید فرد شود. مشکل دیگری ممکن است برطرف شود و تا چند روز بعد از آن، شخص آرام و متین خواهد بود. متغیرهای زیادی وجود دارند که پیش‌بینی آنها غیرممکن است.

کلاس‌ها

هنگام یادگیری ریکی، حرکت‌های مختلف دست را تمرین و درک می‌کنید که وقتی ریکی جریان دارد، احساس گرما به شما دست می‌دهد و وقتی نیرو متوقف می‌شود، احساس سرما می‌کنید. متوجه می‌شوید که دست‌هایتان در وضعیت‌های خاصی به صورت ثابت قرار می‌گیرند و نمی‌توانید وضعیت قرارگرفتن آنها را تغییر دهید. در ابتدا هراس‌انگیز است ولی این امر فقط بدان معنی است که ریکی همچنان در آن منطقه جریان دارد و باید صبر کنید تا متوقف شود. همچنین در هنگام دریافت ریکی، گرم و سرد شدن دست‌ها را احساس می‌کنید. استاد و کارآموزان نظر شما را در این رابطه خواهند پرسید.

بعد از مدتی متوجه می‌شوید که بدن‌ها با هم فرق می‌کنند. بعضی‌ها به مقدار زیادی ریکی و برخی دیگر به مقدار نسبتاً کمی از آن نیاز دارند. برخی به مقدار زیادی انرژی برای بخش خاصی از بدن احتیاج دارند. همچنین، شکل بدن انسان‌ها متفاوت است. بعضی از مردم فاصله‌ی گردن تا کمرشان و برخی فاصله‌ی کمر تا کشاله‌ی رانشان زیاد است. در چنین مواردی شاید مجبور شوید که یک حرکت دیگر دست اضافه کنید. اگر با فرد درشت اندامی سروکار داشته

باشید، شاید مجبور شوید که دو حرکت دیگر دست اضافه کنید.

کلاس‌های من معمولاً با مدیتیشن [1] شروع می‌شوند که در این حالت نیروی ریکی در کارآموزان جریان می‌یابد. در نتیجه، آرام، سبکبال و آماده‌ی دریافت ریکی می‌شوند. از آن به بعد، هر جلسه با مدیتیشن یا چرخه‌ی ریکی آغاز می‌شود.

چرخه‌ی ریکی را می‌توان به صورت نشسته یا ایستاده اجرا کرد. معمولاً دست‌ها را در دست یکدیگر قرار می‌دهند یا آنها را روی شانه‌ی یکدیگر می‌گذارند. اکثر گروه‌های تقسیم کار قبل از اینکه کار شفابخشی را به صورت دسته جمعی شروع کنند، تمایل دارند که چرخه‌ی ریکی را تشکیل دهند.

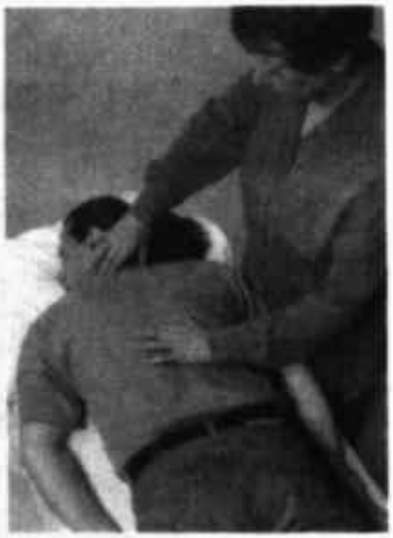
کلاس‌ها با هم متفاوتند. بعضی از کلاس‌ها محیط شاد و پر سروصدایی دارند و در برخی دیگر سکوت بیشتری حاکم است. وقتی که شما بر روی فرد دیگری کار می‌کنید، ممکن است وسوسه شوید که پرحرفی کنید ولی باید مطمئن باشید که باعث آزار دیگران نمی‌شوید.

1- Meditation

فن هوشیاری

حرکت ۱ـ شست و انگشت سبابه‌ی خود را بر دو طرف ستون فقرات، در قسمت بالای پشت گردن قرار دهید.

حرکت ۲ـ شست و انگشت سبابه‌ی دست دیگر خود را درست زیر آن بگذارید.



حرکت ۳ـ دست خود را با سرعت به سمت پایین بدن بیاورید...

حرکت ۴ـ ... به سمت دنبالچه...

حرکت ۵ـ ... و از بدن جدا کنید.

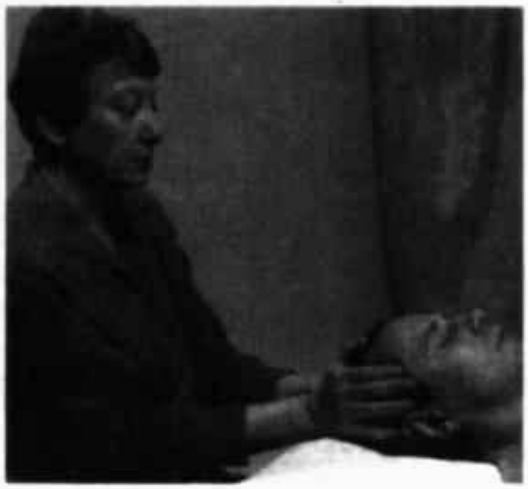
مراحل ۲ تا ۵ را سه بار تکرار کنید.

معمولاً بعد از اینکه تمامی مراحل درمان پایان می‌یابد، فرد کاملاً سست و بی‌حال است، به طوری که ممکن است یک یا دو دقیقه طول بکشد تا قادر به حرکت شود. می‌توانید او را برای مدتی به حال خود بگذارید، یا او را به سرعت حرکت دهید. فرقی نمی‌کند که کدام راه را انتخاب می‌کنید، مهم این است که اگر فرد قصد دارد محل را ترک و رانندگی کند، باید او را به هوش آورید.

سلسله مراحل هوشیاری که در اینجا نشان داده شده است، بهترین روشی است که می‌شناسم ولی سلیقه‌ها متفاوت است و ممکن است متخصص یا استاد شما روش دیگری را بر روی شما بکار برد.

افسردگی

در مورد افسردگی، یا به نیازها و مشکلات فرد توجه نشده است یا گذران زندگی برای او به قدری سخت است که به شدت افسرده و ناامید شده است. شاید قلبش شکسته شده باشد. افسردگی و بیماری‌های دیگر روحی به معالجه‌ی تمام بدن نیاز دارند، ولی تأکید و تمرکز، بیشتر بر روی سر خواهد بود و بهتر است که از فنون مرحله‌ی ۲ استفاده شود. علت افسردگی‌های حاد (یا کوتاه مدت) را به سرعت می‌توان تشخیص داد و با آن مقابله کرد. افسردگی مزمن ممکن است مدتی ادامه داشته باشد.



بارداری و زایمان

علاوه بر اینکه دادنِ ریکی به جنین لذت خاصی دارد، کمک می‌کند تا هورمون‌ها طی بارداری در سرتاسر دوران شیرآوری به خوبی تنظیم شوند، بنابراین تهوع بامدادی (مخصوص دوران آبستنی) و ناراحتی روحی و افسردگی پس از زایمان به حداقل می‌رسند. همچنین ریکی برای تسکین درد پشت بدن مفید است و بسیاری از خانم‌ها از گرمای آرامش‌بخش آن که باعث کاهش درد زایمان می‌شود، اظهار رضایت و خشنودی کرده‌اند.

درمان کودکان

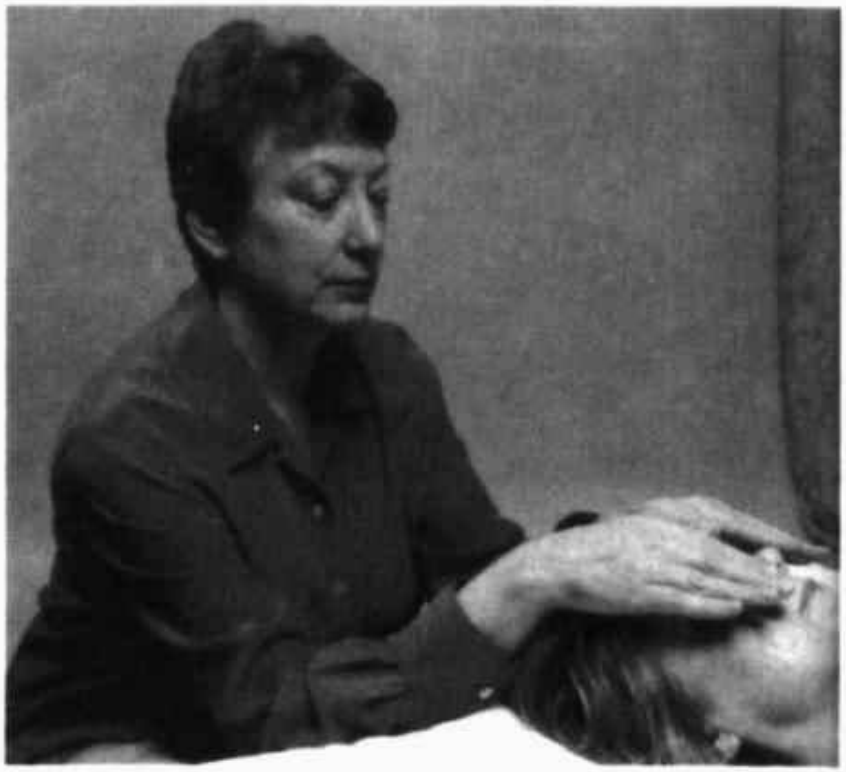
بدیهی است که باید حرکت‌های دست را با جثه‌ی کودک هماهنگ کنید. برای نوزاد فقط یک حرکت که همان بغل کردن اوست، کفایت می‌کند. تابه حال تغییرات بسیار چشمگیری را در کودکان مشاهده کرده‌ام. آنها معمولاً خیلی سریع نسبت به ریکی واکنش نشان می‌دهند، و این برای والدین بسیار خوشایند است که می‌توانند با ریکی بیماری یا ناراحتی فرزند خود را مرتفع سازند.

درمان بیماری‌های شدید

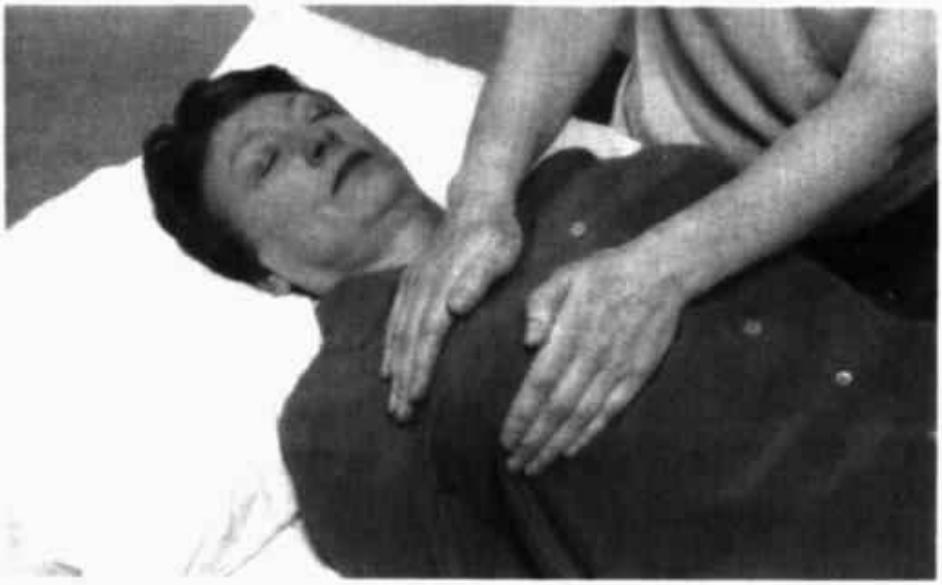
شاید گهگاه به درمان کسانی که در بستر بیماری افتاده‌اند، مشغول شوید. حرکت‌های دست را باید با فضایی که در اختیار دارید، هماهنگ کنید. اگر تماس دست با بدن باعث ناراحتی و آزردگی شخص می‌شود، سعی کنید دستانتان با بدن او فاصله داشته باشند. گاهی اوقات کودکان و یا کسانی که به شدت بیمار هستند، از اینکه فردی زیاد به آنها نزدیک شود، ناراحت می‌شوند. هیچ اشکالی

ندارد که دستانتان را چند انچ از بدن دور نگه دارید. ضمناً، اگر می‌خواهید ریکی مرحله‌ی ۲ را به کار ببرید، بهتر است که معالجه را از راه دور انجام دهید؛ از کنار تخت یا هر مکان و زمانی که خودتان صلاح می‌دانید.

مجبور نیستید که پشت شخص را هم معالجه کنید. اگر کسی به شدت بیمار باشد و قادر به حرکت کردن نباشد، ریکی هر انچه لازم است را به آسانی به پشت بدن او منتقل می‌کند. اگر شخص مورد علاقه‌تان دچار بیماری سختی شود، انگیزه‌ی زیادی در شما به وجود می‌آید تا از تمام توان خود برای شفا دادن او استفاده کنید. ولی بیش از حد معمول نمی‌توانید ریکی دهید و اگر چنین کنید، احساس خیلی بدی به شما دست می‌دهد.



روش‌های دیگری برای معالجه‌ی تمامی بدن



روش دیگری برای معالجه‌ی تمامی بدن

تا چندین سال، کشورهای غربی کنجکاو بودند تا از گفته‌ها و روش تدریس دکتر «یوسویی» آگاهی پیدا کنند. ما فقط از طریق «هاوایو تاکاتا» اطلاعاتی از دکتر

«هایاشی» داشتیم. مطمئن نبودیم که دوران حیات دکتر «یوسویی» چه زمانی بوده، چه تعداد کارآموز داشته و چند استاد را تربیت کرده است. سرانجام، در واپسین سال‌های قرن بیستم، کارآموزان و استادان پیرو دکتر «یوسویی» را پیدا کردیم. آنها از انجمن ریکی که توسط دکتر «یوسویی» پایه‌گذاری شده بود، سخن گفتند. مدارکی را با مهر و امضای دکتر «یوسویی» و چند کپی از کتابچه‌ی آموزشی او را به دست آوردیم. بعضی از استادان ژاپنی موافقت کردند تا به غرب بیایند و ریکی را طبق اصولی که فراگرفته بودند، آموزش دهند. نتیجه‌ی بارز آن پیدایش شیوه‌هایی است که با روش تدریس دکتر «یوسویی» سازگاری کامل دارد.

براساس منابع موجود، ریکی در اصل در شش مرحله آموزش داده می‌شد و دکتر «یوسویی» مراحل آشنایی را، بعد از اینکه شخص مهارت‌های لازم را به دست می‌آورد، شروع می‌کرد. «هاوایو تاکاتا» شیوه‌ی سه مرحله‌ای را به ما معرفی کرد. او در مدّت ۴۴ سال ـ از سال ۱۹۳۶ تا هنگام مرگش در سال ۱۹۸۰ ـ سبک تدریس و تمرینات را گسترش داد.

«هاوایو تاکاتا» گفته بود که دکتر «هایاشی» اصول مورد نیاز برای معالجه‌ی تمامی بدن را تعیین کرده است و خود هاوایو آنرا برای اولین بار آموزش داد. این اسلوب از «هارا»، کلمه‌ای ژاپنی به معنی شکم، شروع می‌شد. فنون رزمی ژاپنی بر «هارا» به عنوان سر منشأ قدرت، متمرکز است.

بعدها، «هاوایو تاکاتا» ترتیب حرکت‌های دست خود را عوض کرد تا درمان را از قسمت سر شروع کند. جالب است بدانید که مشرق زمینی‌ها مدیتیشن را بطور سنّتی تمرین می‌کنند تا به آرامش درونی و خودشناسی دست پیدا کنند،

در حالی که غربی‌ها از قدیم برای برهان و منطق و فعالیت‌های اجتماعی خود ارزش قایل بوده‌اند. آیا «هاوایو تاکاتا» آگاهانه یا ناآگاهانه دریافته بود که اولین چیزی که غربی‌ها نیاز دارند، آرامش مغزشان است؟

یکی از اولین استادانی که «هاوایو تاکاتا» تربیت کرد، «بث گری»[1] بود. او این نوع حرکات دست را که در صفحات بعدی مشاهده می‌کنید، از هاوایو فراگرفت؛ بث در روش تدریس «هاوایو تاکاتا» هیچ تغییری نداده است.

همانطور که می‌بینید، این سری حرکات از شکم شروع می‌شوند. هنگام تدریس، «هاوایو تاکاتا» از شکم به عنوان مرکز سوخت رسانی بدن یاد می‌کرد. اگر این قسمت سالم باشد، قسمت‌های دیگر تعادل خود را به دست می‌آورند. «بث‌گری» از این ناحیه به عنوان آرام کننده‌ی احساسات نام می‌برد. بار دیگر می‌گویم، اگر احساسات تعادل داشته باشند، بدن سلامت خود را باز می‌یابد.

بعضی از استادان و متخصصین ترجیح می‌دهند تا یکی از دست‌ها را همیشه در تماس با بدن نگه دارند تا از شوکه شدن فرد بر اثر حرکت دست‌ها جلوگیری کنند. (صفحات ۲۰۲ ـ ۱۹۱ در رابطه با راحتی ارباب رجوع است.) حرکت‌های دست «بث»، همانطور که می‌بینید، دو راه برای رسیدن به این هدف را نشان می‌دهند.

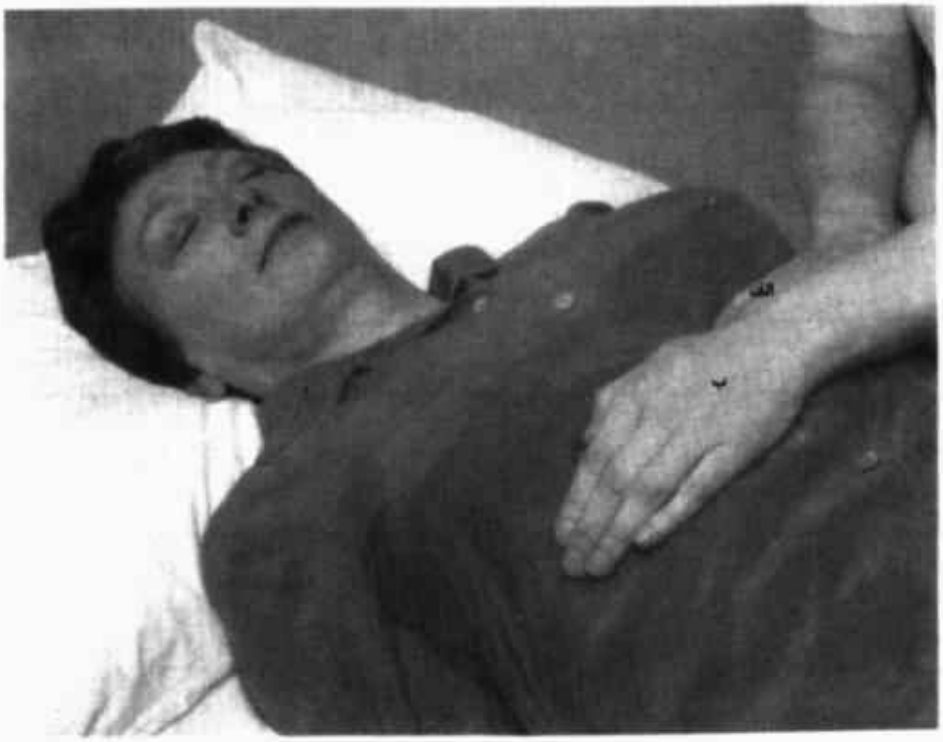
نحوه‌ی اجرای این دسته از حرکات را از طرف چپ بدن ملاحظه می‌کنید. هنگام کار کردن از طرف راست بدن، جای دست‌ها عوض می‌شود. من از عبارت‌های «دست الف» و «دست ب» استفاده کرده‌ام.

1- Beth Gray

قسمت جلوی بالاتنه

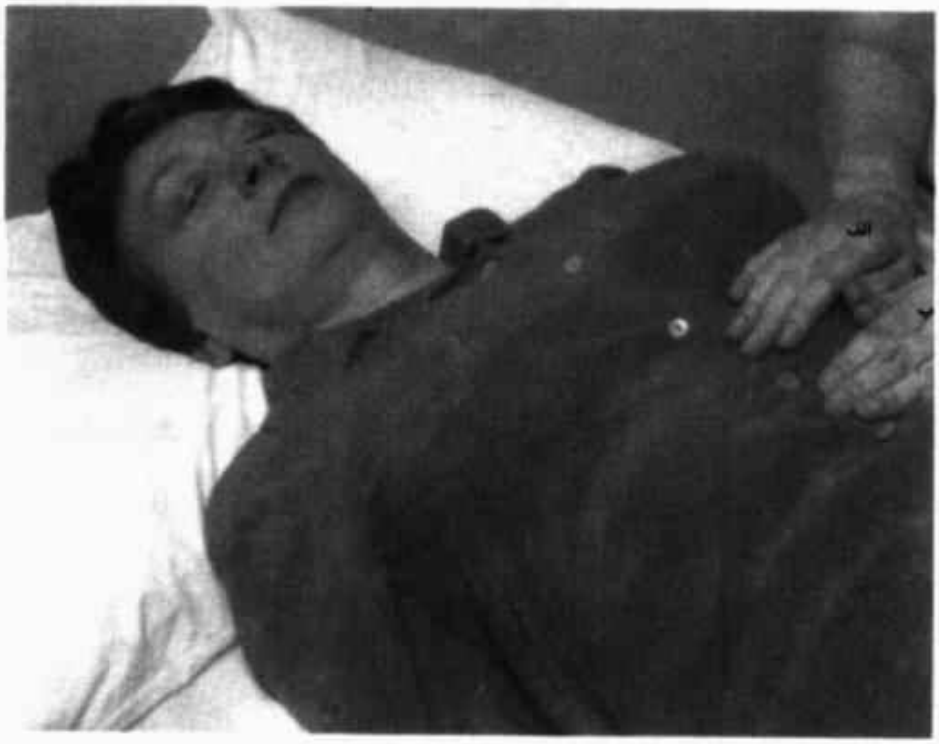
حرکت الف (۱)

انگشت میانی دست (الف) را بر نقطه‌ی نرم پایین استخوان جناغ سینه بگذارید. مواظب باشید که اصلا با دست خود فشار نیاورید. انتهای کف دست (ب) باید نوک انگشت میانی را لمس کند.



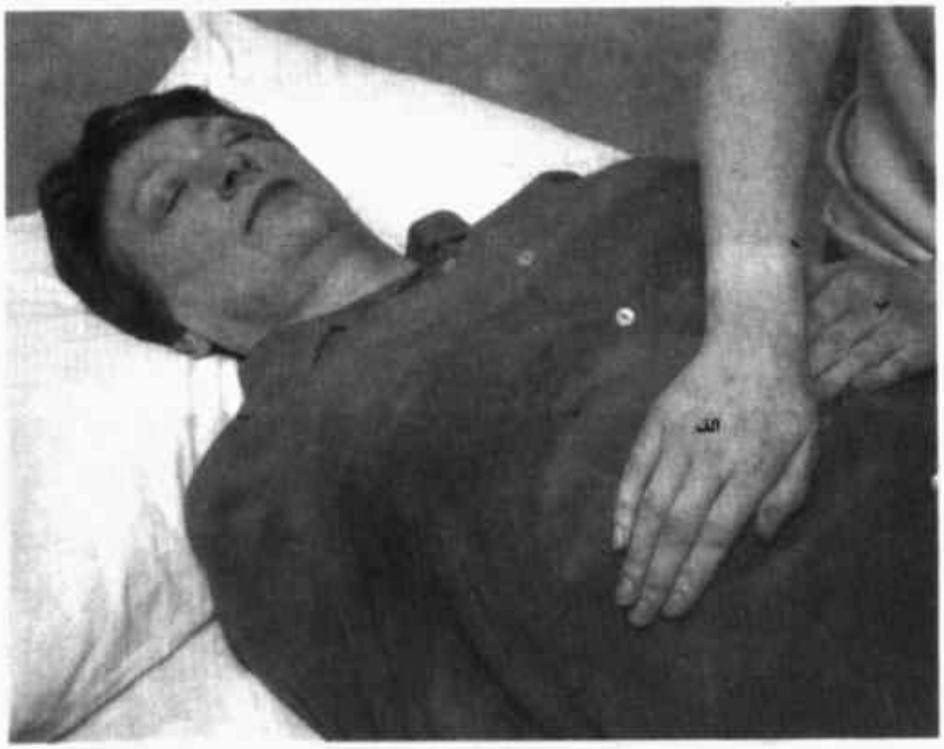
حرکت الف (۲)

دست (الف) را در همان وضعیت نگه دارید، دست (ب) را درست زیر آن بگذارید. شست‌ها را در کنار هم قرار دهید ـ مانند شکل زیر ـ تا دست‌ها پوشش کاملتری روی بدن ایجاد کنند.



حرکت الف (۳)

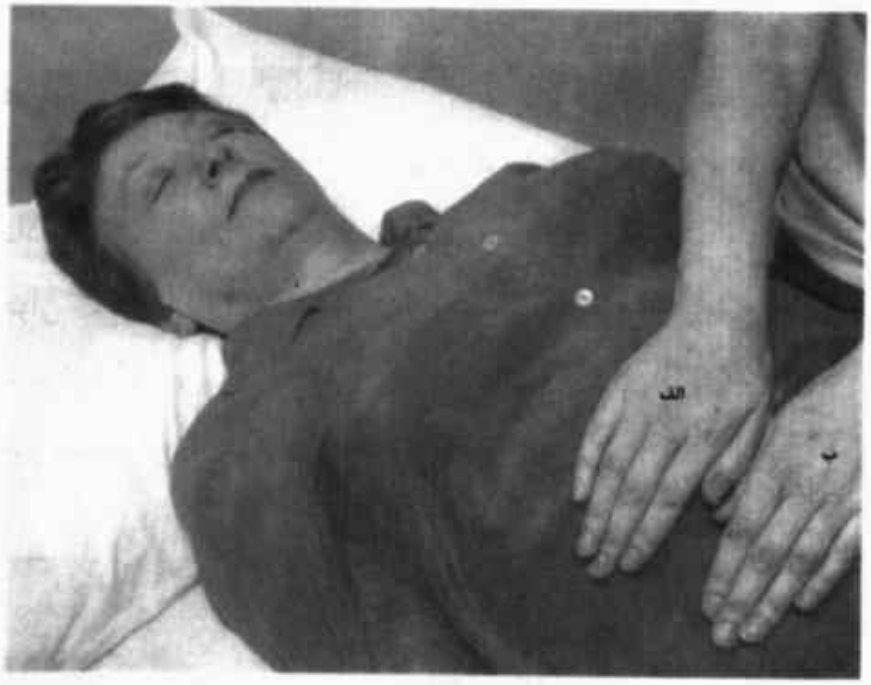
انتهای کف دست (الف) را به انگشت میانی دست (ب) بچسبانید. هنگام حرکت دادن دست، یک دست را در تماس با بدن نگه دارید تا شخص بر اثر جابجایی دست کمتر تکان بخورد، چرا که گاهی اوقات این تکان‌ها را حس می‌کند.



حرکت الف (۴)

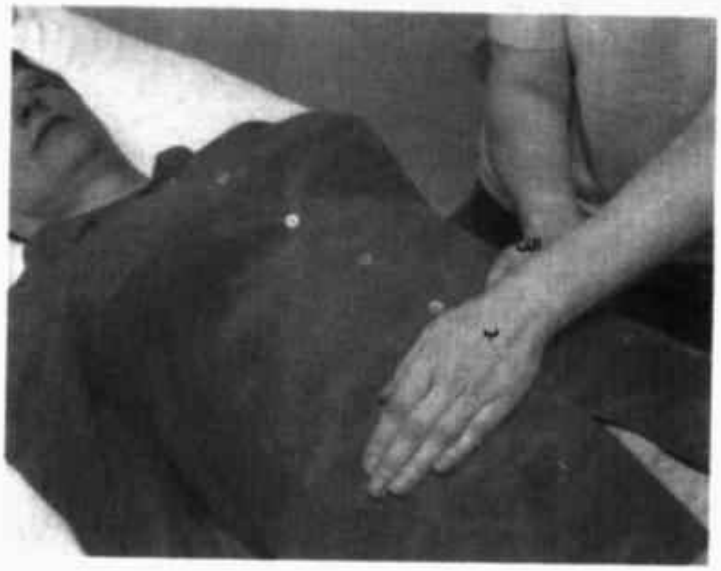
دست (ب) را دقیقاً زیر دست (الف) بگذارید. به طوری که شست‌ها همدیگر را لمس کنند.

این چهار حرکت اول، مرکز احساسات بدن را درمان می‌کنند (شبکه‌ی خورشیدی) برای شخصی که ناآرام و نگران است، در دلِ خود احساس آشوب می‌کند، فشار عصبی به او وارد شده و عصبانی یا بدرفتار است،این قسمت، جای بسیار خوبی برای شروع است.



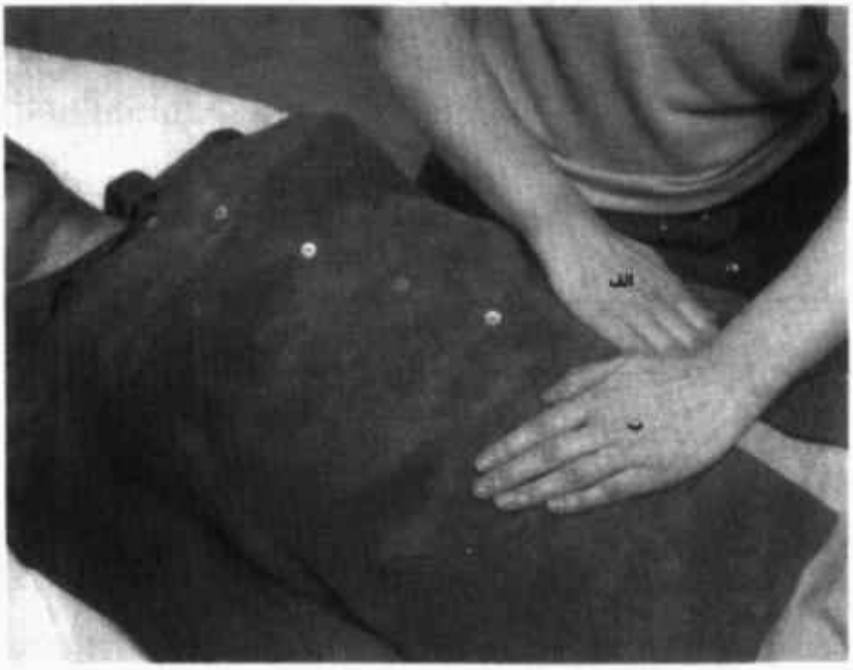
حرکت الف (۵)

دست (الف) را به انتهای کف دست (ب) بچسبانید. به همین ترتیب این حرکت را تا پایین شکم ادامه دهید تا به قسمت‌های پایینی روده‌ها برسید.



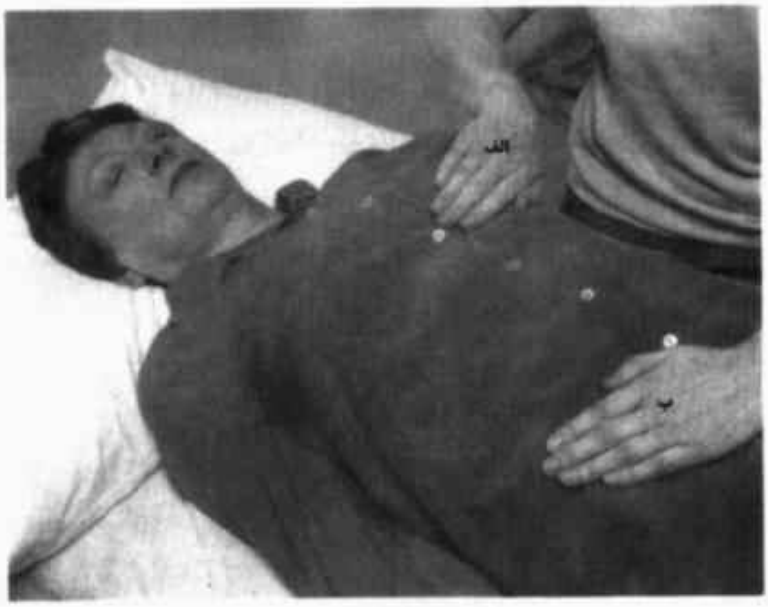
حرکت ب

با رسیدن به منطقه‌ای که لگن را نیز در بر دارد، دست‌ها را باید به شکل «۷» قرار داد. برای این منظور انتهای کف دست (ب) را ـ با ظرافت و فشار کم ـ نزدیک استخوان شرمگاهی و انگشت کوچک را در امتداد لبه‌ی استخوان لگنی قرار دهید. نوک انگشتان دست (الف) باید با انتهای کف دست (ب) تماس داشته باشند و شست در امتداد لبه‌ی استخوان لگنی قرار گیرد.



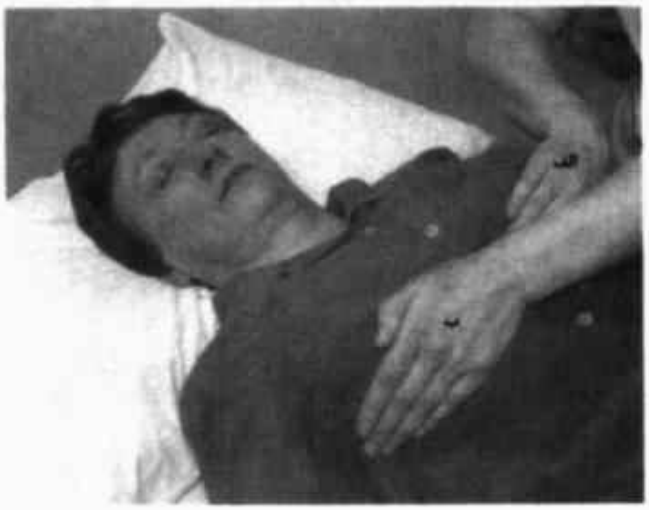
حرکت پ

در این حرکت، با برگشتن به قسمت‌های بالاتر، دست (الف) را بر قسمت میانی قفسه‌ی سینه زیر پستان بگذارید. انگشت کوچک را جمع کنید تا با نوک پستان برخورد نداشته باشد. نوک انگشت میانی باید روی خط استخوان جناغ سینه باشد.



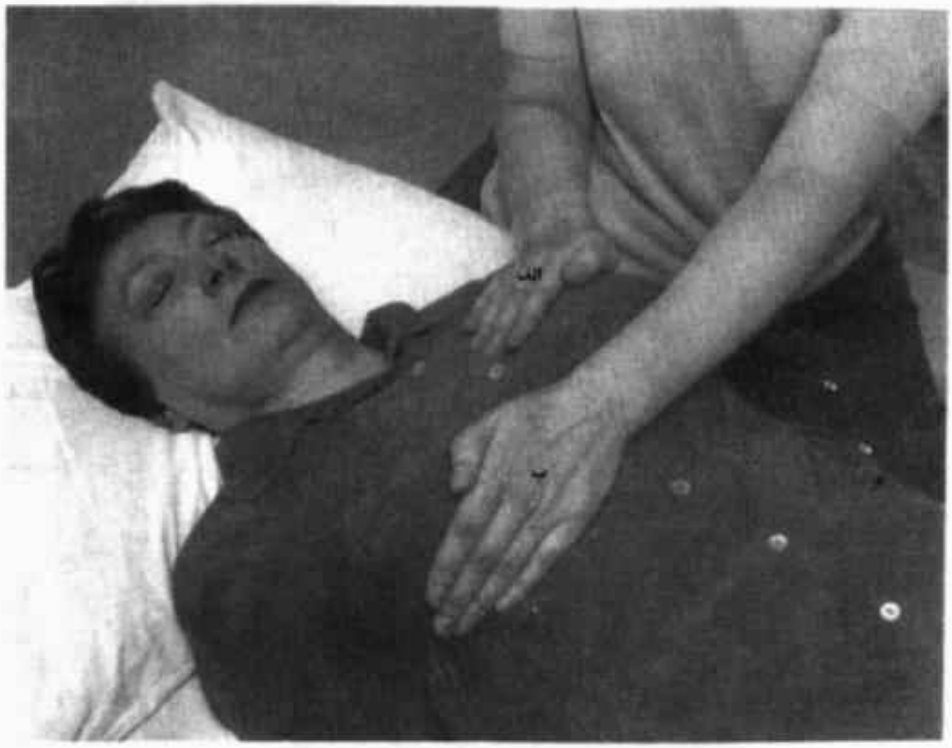
حرکت ت

دست (ب) را بر قسمت میانی قفسه‌ی سینه روبروی دست (الف) قرار دهید، به طوری که انتهای کف دست (ب)، با نوک انگشتان دست (الف) در تماس باشد. شست را جمع کنید تا با نوک پستان برخورد نداشته باشد.



حرکت ث

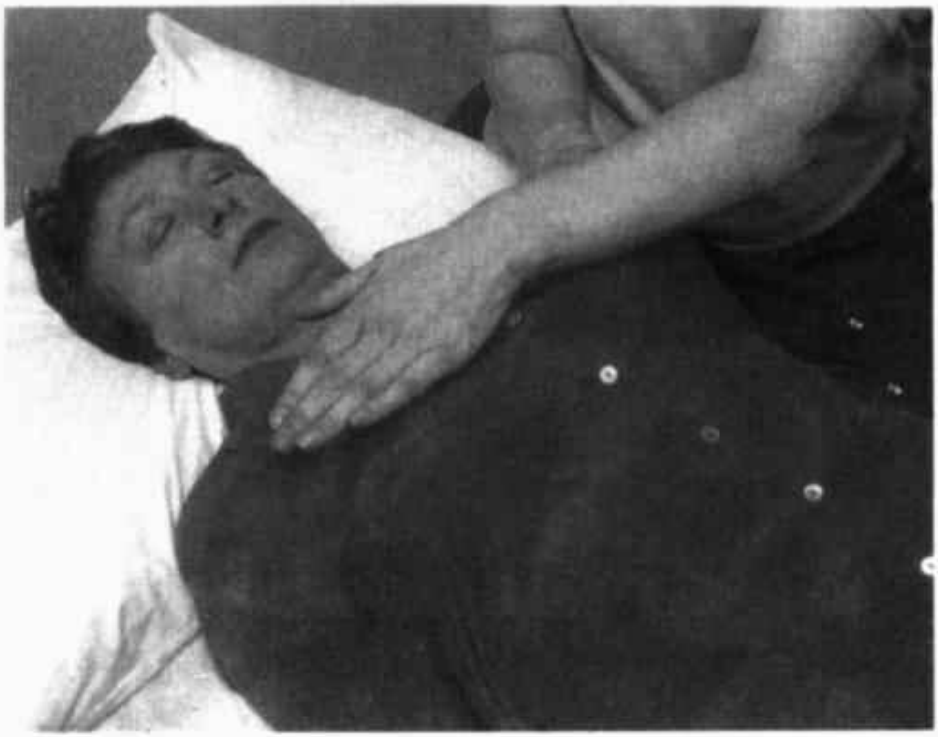
دست (الف) را طوری روی قفسه‌ی سینه بگذارید که شست بالای نوک پستان باشد (شست خود را جمع کنید).



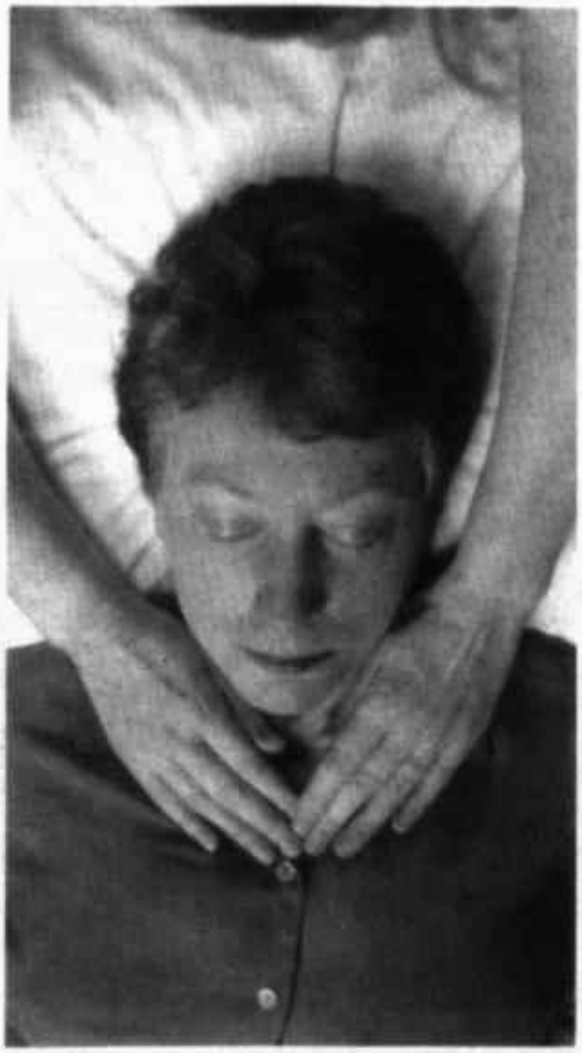
حرکت ج

دست (ب) را طوری قرار دهید که انتهای کف دست با نوک انگشتان دست (الف) در تماس باشد و انگشت کوچک بالای نوک پستان باشد.

اگر با نوک پستان برخوردی به وجود نیاید، حرکت‌های بالا هیچگونه مزاحمتی نخواهند داشت. هنگامی که خانم‌ها این حرکات را بر یکدیگر انجام می‌دهند، آسایش بیشتری وجود دارد، ولی اگر قرار باشد این کار توسط یک مرد انجام گیرد، معمولاً توصیه می‌شود که شخص سومی هم حضور داشته باشد.

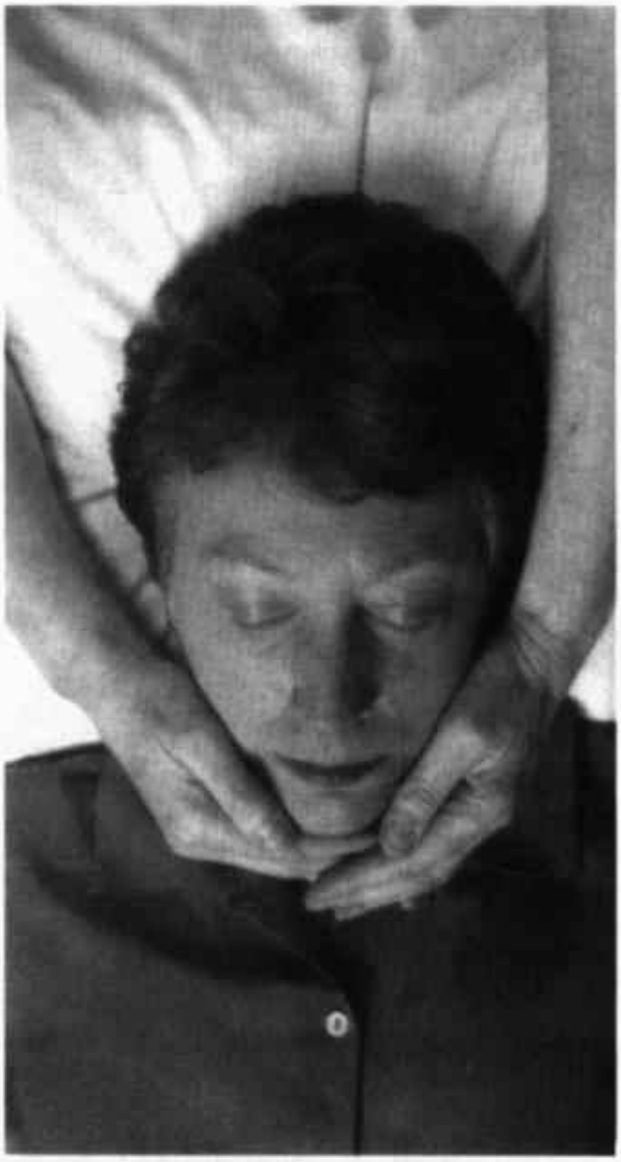


گلو، گردن و سر



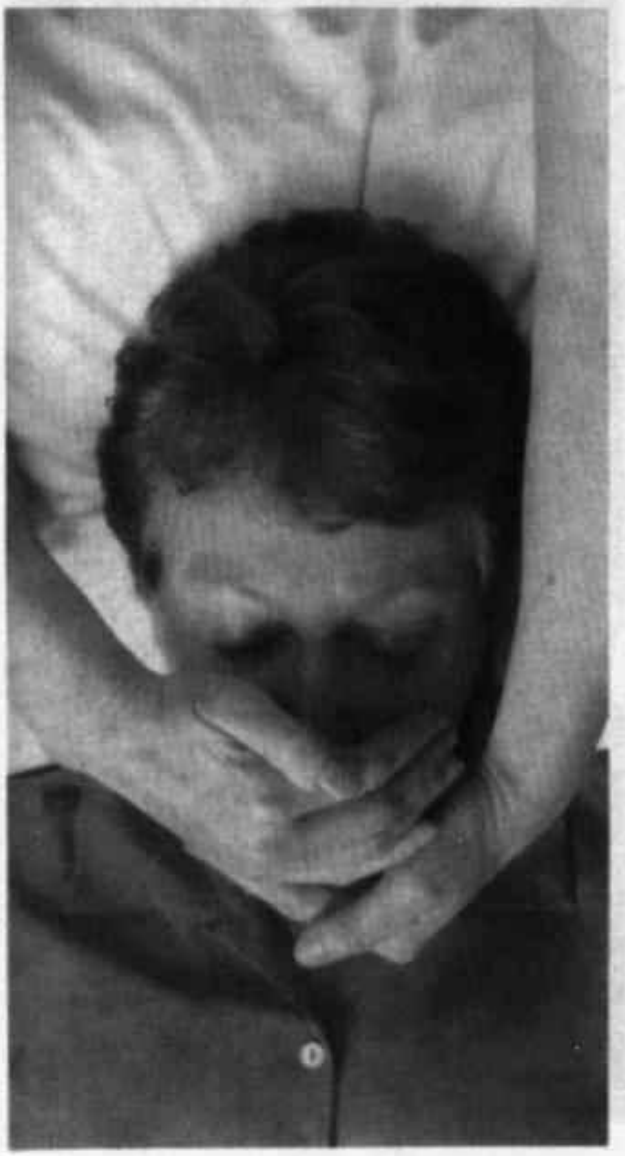
حرکت چ- پایین گردن

دست (الف) را از بالای قفسه‌ی سینه فرد بردارید و به پشت سر او بروید. دست (الف) را روی پایین‌ترین جای گردن، یعنی استخوان ترقوه بگذارید. سپس دست (ب) را روی استخوان ترقوه‌ی دیگر قرار دهید.



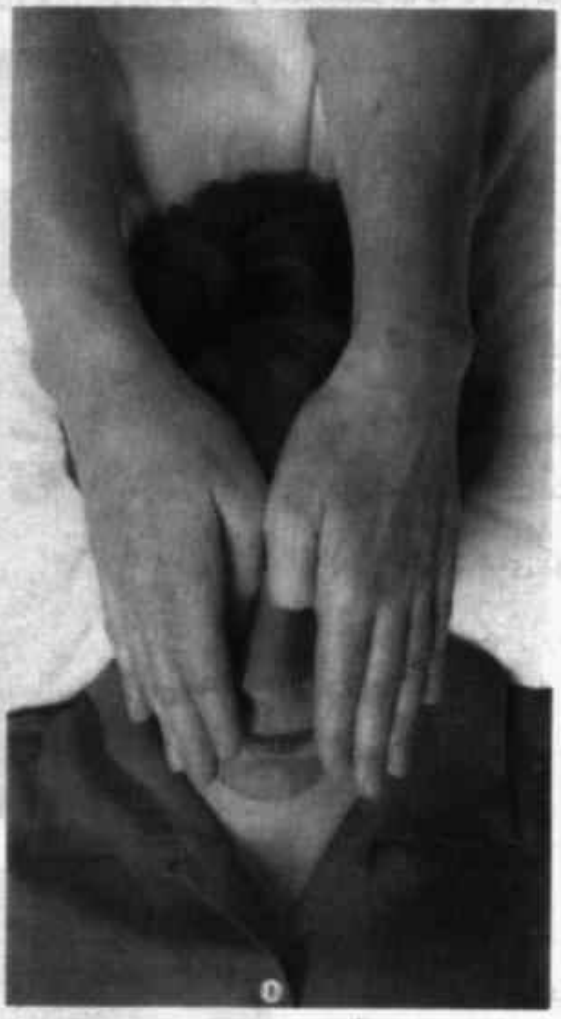
حرکت ح- زیر چانه

یک دست را حرکت دهید و با کمی فاصله، زیر چانه حلقه کنید. مواظب باشید که دستتان با نای برخورد نکند. دست دیگر را به همین شکل درست زیر آن قرار دهید.



حرکت خ- دهان

هر دو دست را برای پوشاندن چانه و دهان بالاتر بیاورید. دست‌ها را با فاصله از بدن نگه دارید و مواظب باشید که سوراخ‌های بینی را مسدود نکنید.



حرکت ۵ـ صورت

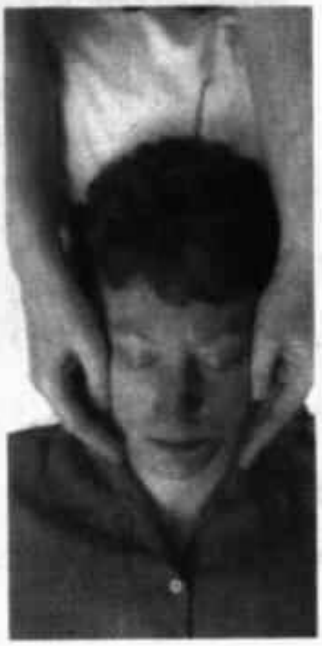
دست‌ها را با هم حرکت داده کنار هم قرار دهید، طوری که انتهای کف دست‌ها روی ابروها و شست‌ها در امتداد پُل بینی (بخش فوقانی استخوان بینی) باشند. دست‌ها باید در هر دو طرف صورت به آرامی حلقه شوند. اگر صورت فرد کوچک است و در نتیجه دست‌هایتان با گوش‌های او برخورد دارند، باید شست‌هایتان را از روی هم رد کنید. مراقب باشید که سوراخ‌های بینی را مسدود نکنید.

سه مرحله‌ی زیر، راهی را برای حرکت دست‌ها در بالای بدن نشان می‌دهند که بسیار مرسوم هستند. دست‌ها از بدن جدا نمی‌شوند. می‌توانید از این اسلوب برای بالاتنه استفاده کنید.

حرکت ذ (۱)ـ

چرخاندن دست‌ها...

شست‌های خود را طوری جمع کنید که بر پایین انگشت‌های کوچک واقع شوند. بعد آنها را روی شخص قرار دهید.



حرکت ذ (۲)ـ

... بالای گوش‌ها

شست‌ها را همان جا نگه دارید و دست‌هایتان را بالای گوش‌ها بچرخانید.

حرکت ذ (۳)ـ گوش‌ها

کف دست‌ها را روی گوش‌ها مستقر کنید.

اگر می‌خواهید خودتان را درمان کنید، ترتیب حرکت‌ها برعکس می‌شود. انتهای کف دست‌ها را روی سوراخ‌های بینی بگذارید، شست‌ها را به آرامی روی دو طرف صورت فشار دهید، کف دست‌ها را بالای شست‌ها بچرخانید، شست‌ها را به داخل بیاورید و کف دست‌ها را روی گوش‌ها مستقر کنید.

حرکت ر- پشت سر

در این مرحله، گیرنده‌ی ریکی ممکن است خواب باشد. اگر چنین است، سر او را به آرامی روی یکی از دست‌های خود بیندازید. دست دیگر را زیر سرش بگذارید، به طوری که انگشت میانی، فرورفتگی کوچکِ پایینِ جمجمه را- جایی که ستون فقرات به جمجمه می‌پیوندد - لمس کند. برای این کار، سر شخص را خیلی آرام روی دست خود بیندازید، سپس دست دیگر را زیر آن بگذارید.

اگر گیرنده‌ی ریکی خواب نباشد، می‌توانید آهسته به او اطلاع دهید که می‌خواهید سر او را تکان دهید که در این صورت غالباً شخص به خاطر شما حرکت می‌کند یا سرش را بلند می‌کند، بنابراین نیازی به انجام کارهای فوق نیست.

حرکت ز- بالای سر

دستورالعمل قبلی را بر عکس اجرا کنید تا بتوانید دست‌ها را از جای خود بردارید و روی فرق سر شخص بگذارید. شما در این مرحله باید بنشینید وگرنه مچ دست، بیش از اندازه زاویه پیدا می‌کند.

می‌توانید دست‌ها را طوری قرار دهید که نوک انگشتان به سمت صورت شخص باشد، مانند تصویر زیر، یا آنها را به صورت یک طرفه از عرض بر بالای سر قرار دهید که در این حالت، شست یک دست لبه‌ی خارجی دست دیگر را لمس می‌کند.

در هنگام خود درمانی برای به کار بردن روش اولی که در بالا ذکر شد، نوک انگشتان به سمت پشت سر قرار می‌گیرند.

برای درمان بخش‌های پایینی پشت بدن تا لگن، از حرکات الف (۱) تا الف (۵) استفاده کنید. از حرکت «T» (یک دست از عرض روی استخوان خاجی، دست دیگر پایین دنبالچه) برای قسمت‌های پایینی ستون فقرات استفاده کنید.

درمان افراد روی صندلی

به چند دلیل، درمان افرادگاهی اوقات بر روی تخت امکان‌پذیر نیست. اولین و آشکارترین دلیل این است که ممکن است فردِ دهنده‌ی ریکی و فردِ گیرنده‌ی آن تختی در اختیار نداشته باشند. دلایل دیگر اینکه فضا محدود می‌شود، ممکن است اتاق خیلی کوچک باشد یا قصد داشته باشید که نحوه‌ی درمان را برای پیشرفت کار خود در برابر مردم به نمایش بگذارید یا به استاد خود در توضیح و نمایش نحوه‌ی درمان کمک کنید، دیگر اینکه شاید شخص از دراز کشیدن روی تخت احساس ناراحتی کند. در چنین مواردی می‌توانید از صندلی یا چهارپایه استفاده کنید.

هماهنگی

مرسوم است که قبل از شروع، لحظاتی را به هماهنگی با ریکی اختصاص دهیم.

سر

دست‌ها به سمت بالا، بر روی صورت و اطراف سر قرار می‌گیرند. اگر هر دو دست خود را بر پشت سر بگذارید، ناخودآگاه سر را به سمت جلو فشار می‌دهید که برای هر دو شما ایجاد ناراحتی می‌کند. بنابراین، معمولاً یک دست را روی پیشانی و دست دیگر را از عرض طوری قرار می‌دهند که پشت سر را در آغوش بگیرد. برای اجرای این حرکت آخر، بهتر است که کنار شخص بایستید.

پایین گردن، تیموس و شانه‌ها

اجرای این حرکت بسیار آسان است.

قلب و شکم

می‌توانید دستان خود را به سمت پایین، درست تا بالای میانگاه دراز کنید، مگر اینکه شخص تحتِ درمان درشت هیکل باشد.

پایین میانگاه

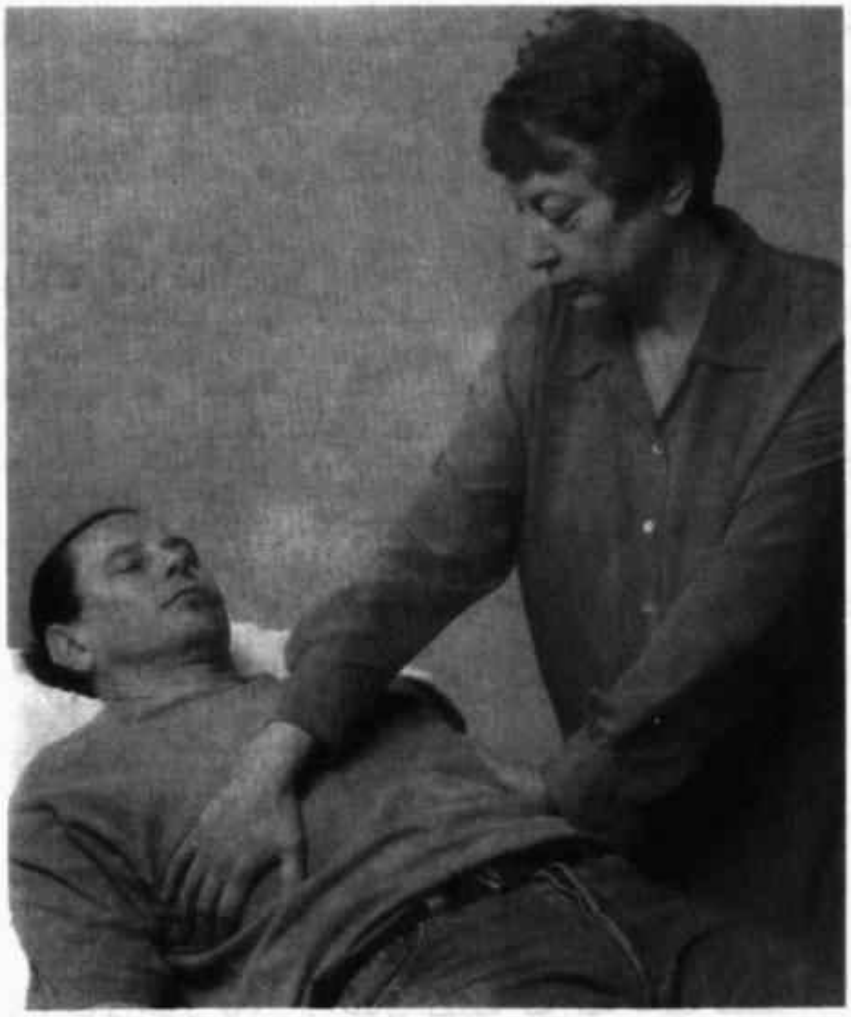
باید وضعیتی را برای خود در نظر بگیرید که بتوانید برای ۲ تا ۳ دقیقه به راحتی آنرا تحمل کنید. برای راحتی هر چه بیشتر می‌توانید از یک چهارپایه‌ی کوتاه استفاده کنید یا بر روی یک تشکچه زانو بزنید.

همان طور که در تصویر مشاهده می‌کنید، باید حرکات دستتان را تنظیم و هماهنگ کنید و راه‌های مناسبی را برای سازگاری بدنتان با این حرکات بیابید. درمان روی صندلی چند عیب دارد، به خصوص برای فرد شفا دهنده. پشت شما خسته می‌شود و همچنین دستیابی به پشتِ فردِ تحت درمان سخت است.

قبل از درمان پشت بدن از شخص بپرسید که آیا مایل است به همان صورتی که نشان داده شده است، همچنان بنشیند. اگر فرد به تمرکز زیادی بر پشت بدن نیاز داشته باشد، ممکن است ترجیح دهد که در خلاف جهت، با پاهای جدا از هم، روی صندلی بنشیند. کسانی که تحت درمان قرار می‌گیرند، باید بدانند که معمولاً بعد از پایان کار در قسمت جلوی بدن، در آرامش کامل خواهند بود و تمایلی به حرکت کردن ندارند. امّا اگر کسی می‌خواهد با پاهای جدا از هم در خلاف جهت روی صندلی بنشیند، تشکچه‌ای را روی صندلی قرار دهید تا آرامش شخص از بین نرود.

حرکات دیگر دست

تا کنون باید برای شما روشن شده باشد که درمان از طریق ریکی با عقل و شعور انسان رابطه‌ی بسیار نزدیکی دارد. شما به سادگی کل بدن را درمان می‌کنید. تمامی اندام‌ها و غده‌های بدن از جمله استخوان‌ها، بافت‌ها و رشته‌های عصبی تحت پوشش آن قرار می‌گیرند. با وجود این، گاهی اوقات می‌خواهیم مشکل حادی را در وجود خود فوراً درمان کنیم یا به یک نقص دردآور در وجودمان رسیدگی کنیم.



حرکت دیگری برای شش‌ها و قلب

بیماری‌های عفونی

اگر عفونت باعث ایجاد سرماخوردگی یا علایمی مشابه آن شود، حرکت ۵ (صفحه‌ی ۵۶) را بکار ببرید: یک دست روی تیموس و دست دیگر روی گلو. این حرکت، سردرد همراه با اینگونه بیماری‌ها را نیز به خوبی از بین می‌برد، بدون اینکه درمانی روی سر انجام گیرد.

راه دیگر این است که یک دست را روی تیموس و دست دیگر را روی طحال بگذارید. اگر جریان ریکی متوقف شود و گلو درد همچنان ادامه داشته باشد، باید گلو را درمان کنید و اگر سردرد دارید یا احساس می‌کنید سرتان سنگین شده است، سر را درمان کنید.

بیماری‌های عفونی دیگر را نیز به همین طریق می‌توان درمان کرد. مثلاً، در مورد عفونت‌های کلیوی، یک دست را بالای کلیه‌ها و دست دیگر را روی تیموس بگذارید. تیموس غده‌ی دفاعی بدن است و منتقل کردن ریکی به آن می‌تواند برای بیماری‌های عفونی و کلاً ضعف سیستم ایمنی بدن اعم از گلو درد، اِم‌ای[1]، سرخک یا سرطان مفید باشد.

شش‌ها و قلب

برای کمک به عملکرد شش‌ها و قلب، هر دست را روی یک طرف بدن هم سطح با قلب قرار دهید. همچنین می‌توانید دست‌ها را به قسمت‌های پایینی دنده‌ها بیاورید تا پایین شش‌ها را درمان کنید.

بعد از حمله‌ی قلبی، معمولاً در قسمت معده، گرفتگی و انقباض به‌وجود می‌آید. بنابراین در صورت نیاز، به درمان بالای میانگاه بپردازید. حرکت «T» برعکس، روی سر تسلّی بخش خواهد بود، ولی بهتر است که قبل از حرکت «T» برعکس، انقباض پایین قلب را درمان کنید.

شوک و ضربه‌ی روحی

شوک و ضربه‌ی روحی را می‌توانید با قرار دادن یک دست روی تیموس و

۱ـ یک نوع بیماری که فرد را خسته و ضعیف می‌کند و ممکن است برای مدتی طولانی، حتی چند سال ادامه داشته باشد. ME=Myalgic Encephalomyelitis

دست دیگر روی شبکه‌ی خورشیدی درمان کنید.

به کسی که تصادف می‌کند، شوک وارد می‌شود. یک دست را بالای قسمت صدمه دیده با یک یا دو اینچ فاصله از بدن نگه دارید و دست دیگر را روی غده‌های فوق کلیوی بگذارید. اگر دستتان نمی‌رسد تا این غده‌ها را پوشش دهید، دست را روی شبکه‌ی خورشیدی قرار دهید.

شوک می‌تواند کشنده باشد، برای مثال وقتی که کسی دچار سوختگی شدیدی می‌شود، شوک عجیبی به او وارد می‌گردد که ممکن است باعث مرگ او شود. دادن ریکی بدون حضور در محل یا با چند قدم فاصله از شخص، می‌تواند کمک بسیار بزرگی باشد.

در صورتی که سوختگی واقعاً جدّی باشد و زندگی انسان را تهدید کند، باید از ریکی یا خاستگاه معنوی خود بخواهید تا مشخص کند که آیا درمان ریکی به صلاح است یا خیر. ممکن است شوک روحی بسیار شدید باشد و با توجه به اینکه ریکی انرژی را تشدید می‌کند، بهتر است که در این مواقع از آن استفاده نکنید.

جراحی برای بدن، امری تکان دهنده است. ریکی در سرعت بخشیدن به بهبودی شخص، بعد از عمل جراحی و شوک وارد شده به بدن، سودمند است. همچنین باعث می‌شود که شخص زودتر و راحت‌تر به هوش آید.

هنگام شوک و ضربه‌ی روحی باید درمان را روی سر نیز انجام دهید.

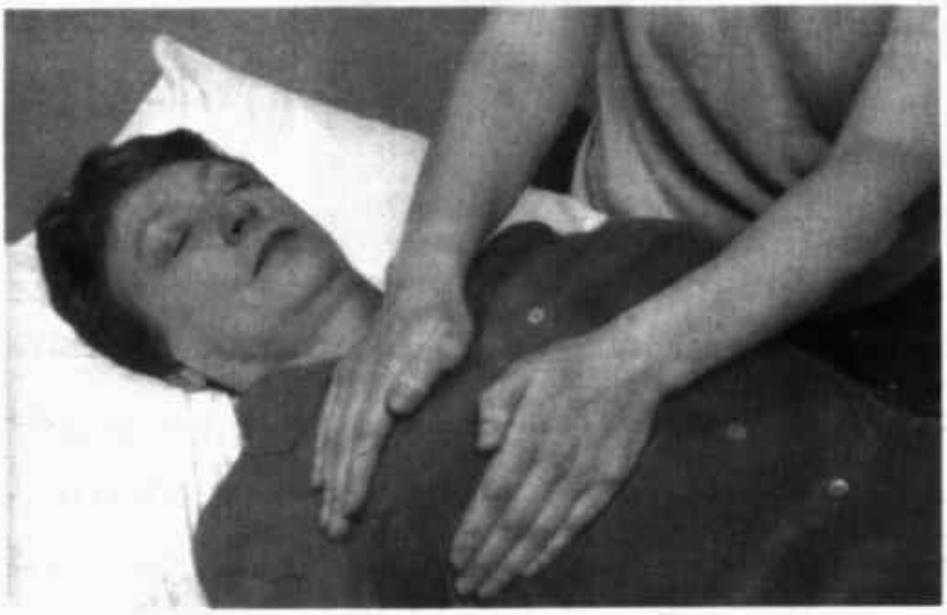
بیهوشی

بارها متذکر شده‌ام که بدون اجازه‌ی افراد نباید درمان کرد. ولی اگر بیهوش باشند، تکلیف چیست؟ می‌توانید از وجود متعالی آنها یا ریکی سؤال کنید که آیا کار درستی انجام می‌دهید یا خیر، به شرط آنکه آرامش خود را حفظ کنید و به

خود مسلّط باشید تا بتوانید «بله» یا «خیر» را به وضوح درک کنید. ولی در چنین مواقعی معمولاً تحت فشار عصبی هستید، به طوری که نمی‌توانید با ریکی هماهنگ شوید و از آن سؤال کنید. اگر اینطور باشد، جواب درستی دریافت نمی‌کنید. اگر احساس بدی نسبت به انجام دادن آن دارید، فوراً دست از کار بکشید.

پستان‌ها

اگر در پستان‌های بزرگ، تومور و یا عفونت پستانی به وجود بیاید، می‌توانید پستان‌ها را بطور جداگانه درمان کنید. ابتدا نحوه‌ی کار را توضیح دهید و اجازه بگیرید. هر پستان را بین دو دست قرار دهید و مواظب باشید که دستها با نوک پستان برخورد نکنند.



درمان دیگری برای پستان

صدمات جسمانی

به استخوان‌های شکسته تا زمانی که جا نیفتاده‌اند، نباید ریکی داد، ولی می‌توانید صدمات دیگر را درمان کنید و از ریکی بخواهید که درمانی بر استخوان‌ها صورت نگیرد.

معمولاً صدماتی که هنگام ورزش روی می‌دهند، خیلی خوب به ریکی جواب می‌دهند. در اوایل کارِ درمانی‌ام با اولین صدمه‌ای که بر اثر ورزش بوجود آمده بود، مواجه شدم. زن جوانی که امید داشت تا به صورت حرفه‌ای به ورزش ادامه دهد، از ناحیه‌ی زانو دچار آسیب دیدگی شدیدی شده بود و به او توصیه کرده بودند تا تحت عمل جراحی قرار گیرد. او می‌دانست که عمل جراحی، زانوی او رابرای همیشه ضعیف خواهد کرد. زانوی او به شدت ملتهب و متورم بود، ولی بعد از دو جلسه، پای او تا حد قابل ملاحظه‌ای بهبود یافت، به طوری که دیگر نیازی به عمل جراحی نداشت. این اتفاق، تأثیر به سزایی در افزایش اعتماد به نفسِ من داشت.

ستون فقرات

ستون فقرات باید شکل و حالت درستی داشته باشد تا سلامتی دلخواه حاصل شود. چندین دفعه نشان داده‌ام که دست‌ها، مخصوصاً در قسمت پشت، باید در وسط بدن با هم تماس داشته باشند. ستون فقرات حامل پیام‌هایی است که به مغز می‌رسند و از مغز به این قسمت باز می‌گردند. همچنین رشته‌های عصبی متعددی از آن منشعب می‌شوند.

دست‌هایتان را یکی بعد از دیگری، بر پشت بدن از زیر جمجمه به سمت

پایین قرار دهید تا به پایین ستون فقرات برسید، به این ترتیب می‌توانید کل ستون فقرات را درمان کنید. این روش درمانی برای گوژپشتی (اسکولیوز)[1]، تنگ شدگی مفاصل مهره‌ای[2]، مهره‌های جابه جا شده[3]، ضربات ناگهانی وارد شده به پشت بدن و تمام اختلالات موجود در ستون فقرات مفید است.

هنگامی که قصد دارید ستون فقرات و یا کلاً پشت بدن خود را درمان کنید، می‌توانید درمان را از جلوی بدن انجام دهید. مخصوصاً زمانی که شما مشغول درمان کسی هستید که قادر نیست خود را به پشت بچرخاند. می‌توانید این کار را انجام دهید.

غالب اشخاص پی می‌برند که ریکی مستقیماً به بدنشان وارد می‌شود.

شاید نیاز به جراحی به وسیله‌ی ریکی از بین برود.

1- Scoliosis
2- Spondylosis
3- Slipped discs

معمولاً صدماتی که هنگام ورزش روی می‌دهند، خیلی خوب به ریکی جواب می‌دهند.

دست‌ها، پاها و باسن

تا اینجا در مورد دست‌ها و پاها مطلبی نگفته‌ایم. البته، درمان دست‌ها و پاها بیشتر به صورت گروهی تمرین می‌شود. سادگی یا شدت درمان بستگی به نیاز شخص دارد.

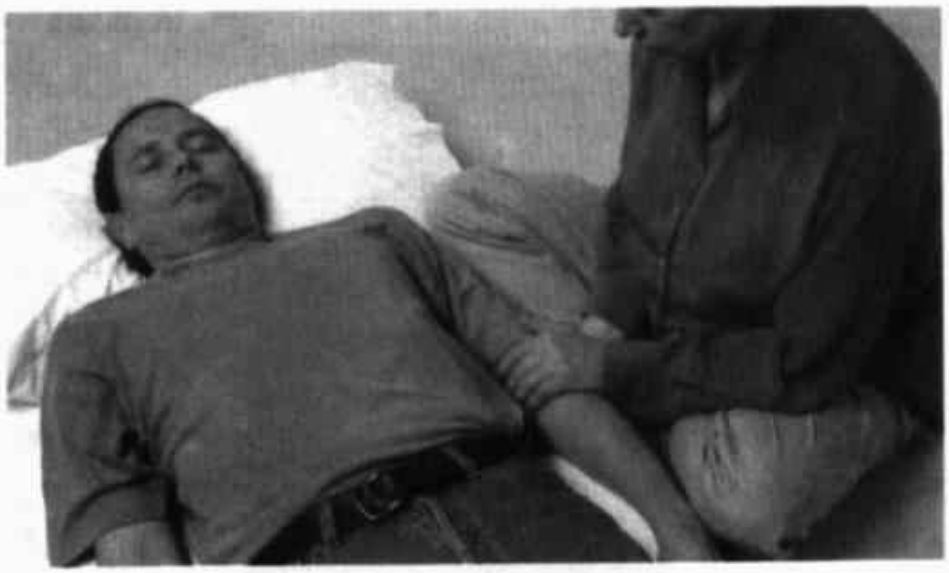
دست‌ها

درمان کلی دست برای چرخش خون در دست، آرتروز، التهاب و تورم و استخوان‌های شکسته مفید است. از طرف دیگر مغز استخوان نیز، سلول‌های خونی سفید تولید می‌کند که با سرطان مبارزه و به سیستم ایمنی بدن کمک می‌کنند.

اگر قصد دارید کل دست را شفا دهید، یک دست را روی شانه بگذارید و با دست دیگر، دست فرد را بگیرید. با این کار، ریکی به هر جایی که احتیاج باشد، جریان می‌یابد.

اگر می‌خواهید درمانی دقیق‌تر انجام دهید، باید محل مورد نظر را بین دو دست خود به آرامی بفشارید. دو عکس صفحه‌ی بعد درمان مفاصل را نشان می‌دهند. انعطاف پذیری مفاصل، بدن را جوان نگه می‌دارد. اگر کسی سرطان یا مشکلی در سیستم دفاعی بدن دارد، باید بر بالای دستش تمرکز کنید، برای اینکه استخوان بازو، وظیفه‌ی تولید گلبول‌های سفید را بر عهده دارد. درمان پایین دست به گردش خون و لنف کمک می‌کند.

درمان کلّی دست



درمان آرنج: یک دست را زیر آرنج و دست دیگر را روی آرنج بگذارید.

درمان مُچ دست: مچ را بین دست‌های خود قرار دهید.

باسن و لگن

اگر باسن هماهنگی خود را از دست بدهد یا سفت و دردناک شود، می‌تواند کل بدن را دچار مشکل کند و به طور اجتناب‌ناپذیری بر لگن و ستون فقرات فشار می‌آورد. شما می‌توانید با قرار دادن مفاصل بین دو دست خود، درمان دیگری بر باسن انجام دهید. همچنین می‌توانید باسن را با قرار دادن هر دو دست در یک طرف بدن مجاور باسن یا هر دست در یک طرف بدن همسطح با باسن درمان کنید. این حرکات دست، چرخش باسن و لگن را آسان می‌کنند. درمان قسمت‌های پایینی پشت بدن باعث از بین رفتن گرفتگی عضلات می‌شود.

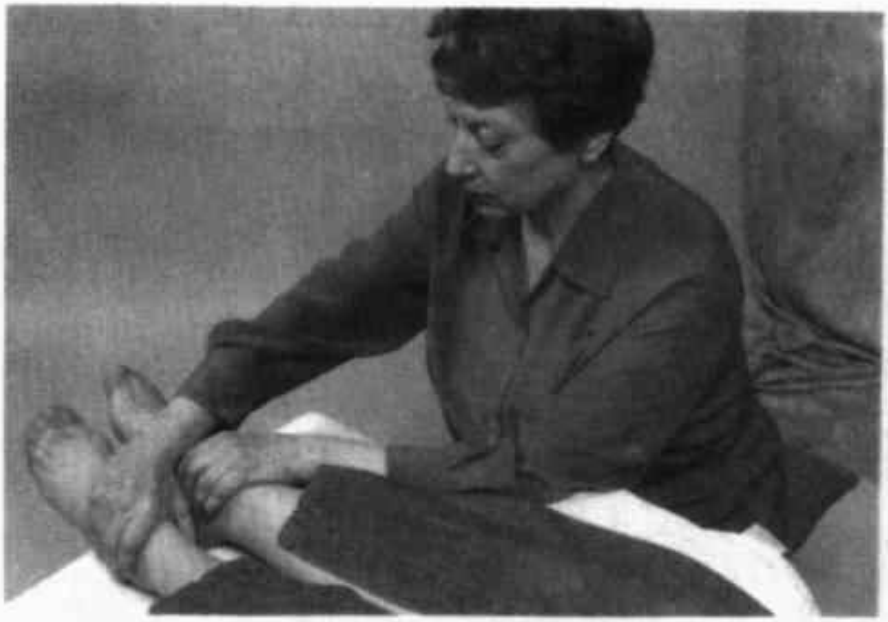
پاها

برای درمان کلّی پاها، یک دست را روی کشاله‌ی ران و دست دیگر را بر کف پا قرار دهید.

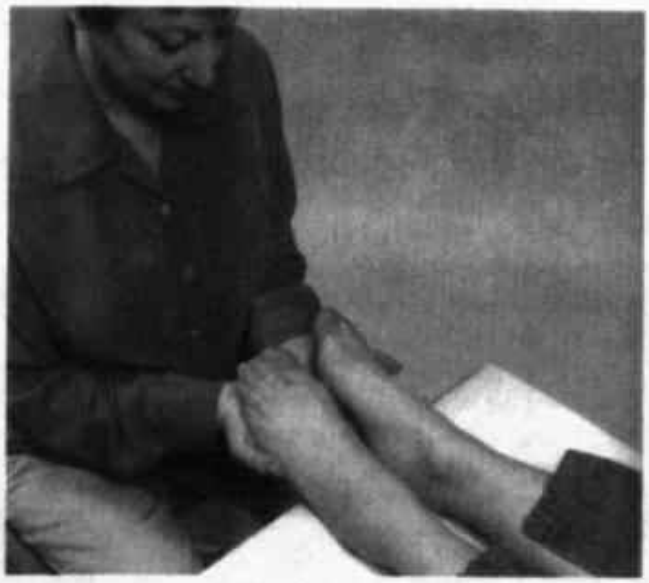
کلّ پا، جلو: یک دست بر محل اتصال بالاتنه و ران، دست دیگر بر کف پا. این حرکت، گردش خون، واریس [1]، استخوان‌ها و مغز استخوان را درمان می‌کند.

1- Varicose Veins

زانوها: هر دست را روی یک زانو قرار دهید.



قوزک‌های پا: هر دست را روی یک قوزک پا قرار دهید.



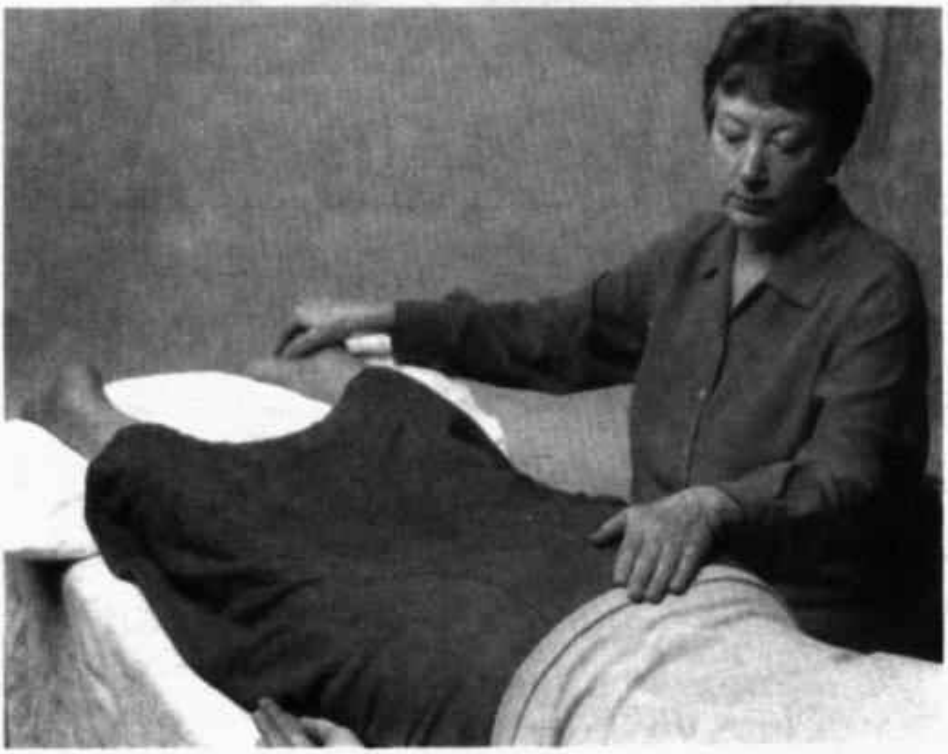
کف پاها: هر دست بر کف یک پا. می‌توانید ریکی را از کف پا به قسمت‌های بالاتر پا برسانید. هنگام اجرای ریکی به صورت گروهی، غالباً یک نفر مسؤولیت کف پا و قسمت‌های بالاتر پا را بر عهده می‌گیرد.

درمان مفاصل پا معمولاً از جلوی بدن صورت می‌گیرد. اگر می‌خواهید به طور کامل‌تر یک مفصل به خصوص را درمان کنید، کافی است که آن را به آرامی بین دست‌هایتان بفشارید. رگ‌های گشاد و پاره شده را می‌توانید با قرار دادن دست‌ها روی ران‌ها یا روی قسمت داخلی آنها و یا هر جای دیگری که نیازمند معالجه است، درمان کنید.

سیاتیک (آماس و درد عصب نشیمنگاهی)

عصب سیاتیک: تمامی پا

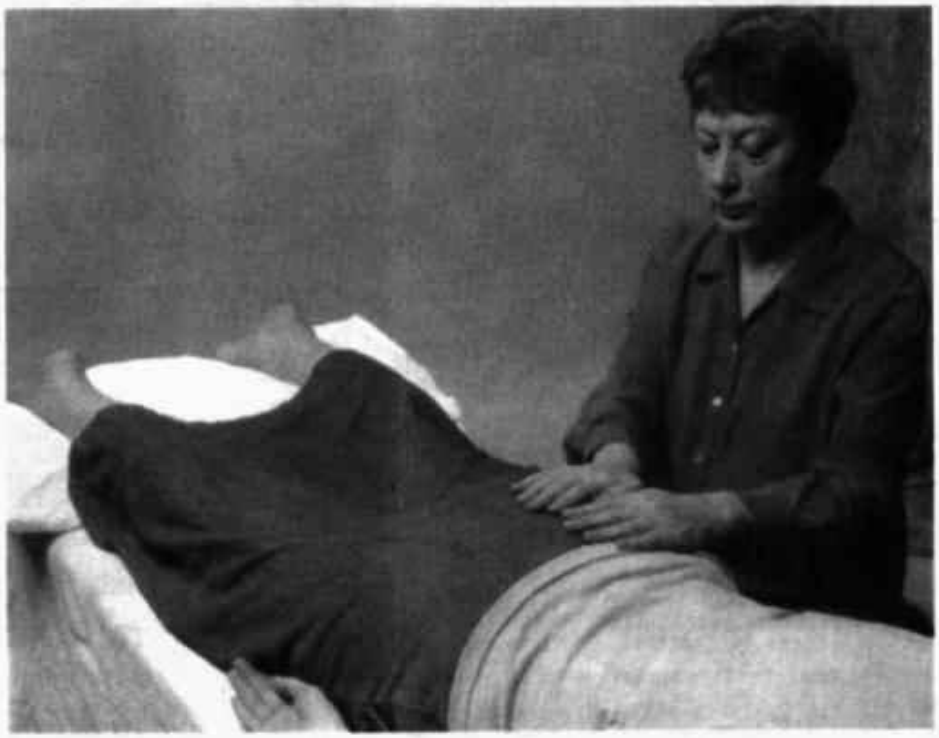
درد عصب سیاتیک، مشکل عذاب آوری است که با درمان پشت پاها مرتفع می‌شود. برای درمان کلّ پا، یک دست را روی استخوان خاجی و نواحی پایینی ستون فقرات در قسمت کمر و دست دیگر را روی پاشنه‌ی پا قرار دهید.



عصب سیاتیک: لُمبر

درمان کامل‌تر بدین صورت است که باید دست‌ها را مرحله به مرحله به

سمت پایین بیاورید. در اولین مرحله دست‌ها باید روی لمبر باشند، سپس آنها را پایین بیاورید تا به قسمت‌های داخلی ران و ماهیچه‌های ساق پا برسید (تصویر آن نشان داده نشده است).

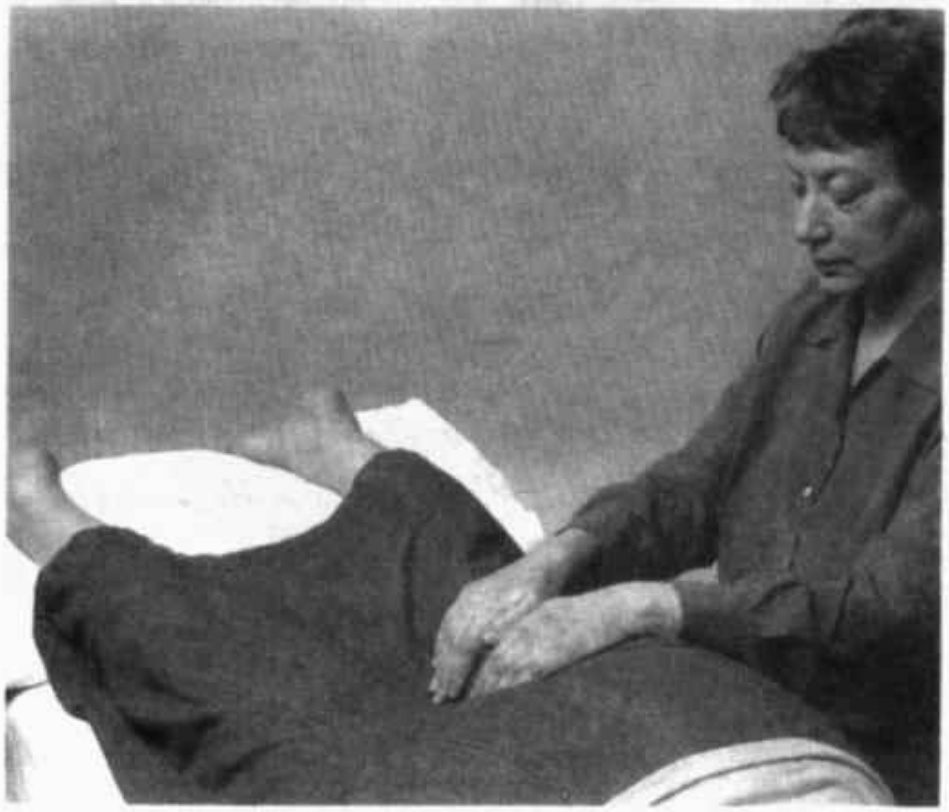


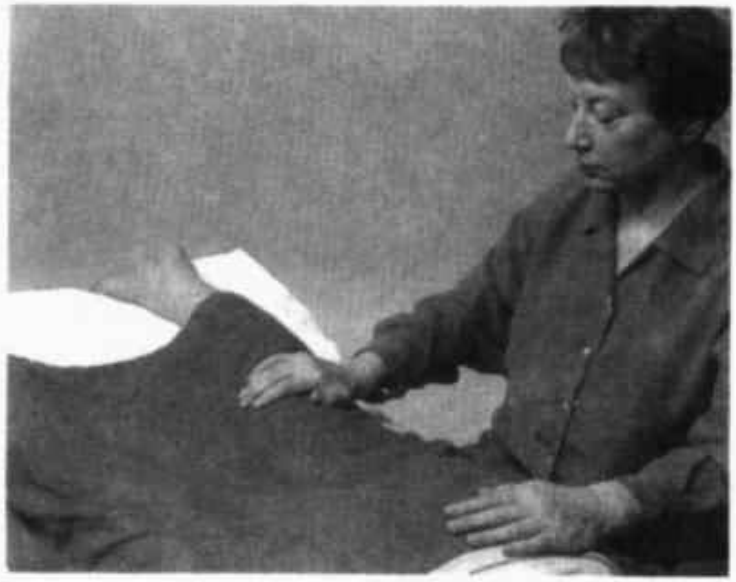
از این حرکات برای درمان واریس و همچنین به عنوان بخشی از فنون هوشیاری استفاده می‌شود.

عصب سیاتیک: قسمت داخلی ران

این حرکت رگ‌های خونی اصلی و استخوان ران را درمان می‌کند. استخوان ران بزرگترین استخوان بدن است و مغز آن، سر منشأ عظیم گلبول‌های سفید است که حامی سیستم ایمنی هستند. کاربرد این حرکت برای کسی است که سرطان یا اِمای یا ضعفی در سیستم دفاعی بدنش دارد. می‌توانید ران‌ها را از جلوی بدن نیز درمان کنید.

می‌توانید مفاصل را از پشت بدن هم درمان کنید. این حرکت‌ها، عصب سیاتیک را نیز در بر می‌گیرند.





باسن و زانو

زانو و کف پا

راحتی ارباب رجوع

وقتی که کف حمام خانه‌ی شما پر از لباس بچه‌هاست، سر و صدای ماشین رخت‌شویی به گوش می‌رسد و در معرض دید است، بهتر است که برای تمرین ریکی، دوستی در نزدیکی شما باشد. ولی اگر می‌خواهید به صورت حرفه‌ای تمرین کنید، باید از آرامش و راحتی ارباب رجوع خود اطمینان پیدا کنید. با وجود این، می‌توانید بیشتر شخصیت‌های بی‌قید و بند را که به بی‌نظمی اهمیت نمی‌دهند، به سمت خود جلب کنید.

یکبار روی تختی، درمانی حرفه‌ای بر من صورت گرفت، در حالی که رواندار من، پرده‌ای قدیمی بود و اطرافم پر از گردوخاک و آجر و خرده سنگ. با این توضیح که شخص درمانگر به تازگی به آن خانه نقل مکان کرده بود. هفته‌ی بعد دوباره به خانه‌ی او که شرایط بسیار بدی داشت، برگشتم و لزومی ندارد که بخواهم بازگشت خود را به آن محل انکار کنم.

اعتراض به این شرایط را نباید بهانه‌گیری نامید. ایجاد محیط مناسب، صرفاً نشان‌دهنده‌ی ارزش و احترامی است که برای ارباب رجوع خود قایل هستید. برخی از اشخاص به چنین چیزهایی اعتنا نمی‌کنند، ولی بیشتر مردم به نظم و ترتیب و نظافت اهمیت می‌دهند. اتاقی که برای درمان در نظر می‌گیرید، باید

هوای مطلوبی داشته و تمیز باشد.

خود شما نیز باید تمیز و مرتب باشید. لباس و دست‌هایتان نباید بوی سیگار بدهد و از انگشتان نباید بوی نیکوتین به مشام برسد. بوی عطر و ادوکلن شما نیز نباید بیش از اندازه قوی باشد. اشخاص در طول اجرای ریکی فکرشان بسیار باز است و نسبت به چنین چیزهایی بیشتر حساس هستند. مخصوصاً دست‌ها و ناخن‌هایتان حتماً باید تمیز باشند و بهتر است که بویی از آنها به مشام نرسد، یا اینکه بوی ملایمی مانند بوی صابون داشته باشند.

شاید به بوی عود یا شمع‌های معطر علاقه‌مند باشید، در حالی که بسیاری از مردم به آنها علاقه‌ای نشان نمی‌دهند. وقتی که برای اولین بار با یک ارباب رجوع ملاقات می‌کنید، بهتر است که اتاق عاری از هر گونه بوی خاصی باشد. برای دفعات بعد، یا نظر آنها را در این رابطه جویا شوید یا اصلاً از عود و شمع‌های معطر استفاده نکنید.

همین طور، نظر ارباب رجوع را در مورد پخش موسیقی بپرسید و اگر جواب مثبت داد، از سبک موسیقی مورد علاقه‌ی او نیز سؤال کنید. البته ممکن است خود شما به پخش موسیقی علاقه‌ای نداشته باشید.

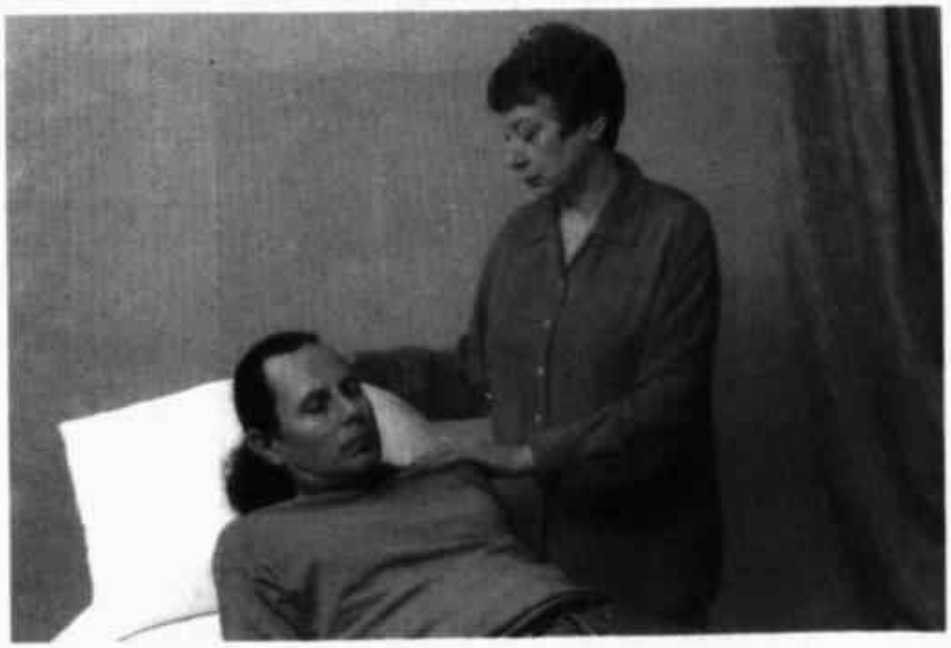
اوایل کار اشکالی ندارد که درمان را روی زمین انجام دهید ولی باید هر چه زودتر تختی مخصوص درمان تهیه کنید. امروزه، بسیاری از مردم به آموزش روش‌های مختلف درمانی می‌پردازند و به این ترتیب، می‌توانید یک تخت دست دوم و ارزان قیمت بخرید.

ارتفاع تخت باید متناسب با قد شما باشد. ممکن است کوتاه قد باشید و بخواهید در طول درمان بنشینید یا بلند قد باشید و بخواهید بایستید. بعضی از تخت‌ها پایه‌های قابل تنظیم دارند ولی بسیار گران قیمت هستند.

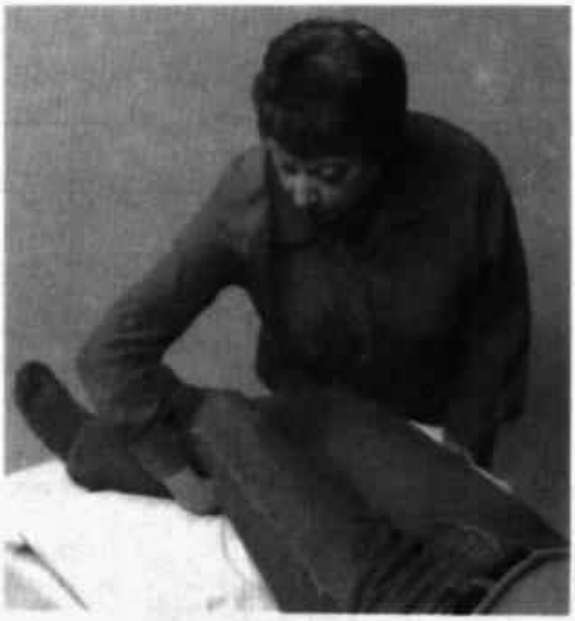
درمان بر کف زمین. اگر نشستن روی زمین برای شما مشکل نباشد، به راحتی می‌توانید دوستانتان را روی تشک مبل یا رختخواب درمان کنید.

می‌توانید تعدادی شمع و عود روشن کنید و به موسیقی امروزی و دلخواه خود گوش کنید و لذت ببرید.

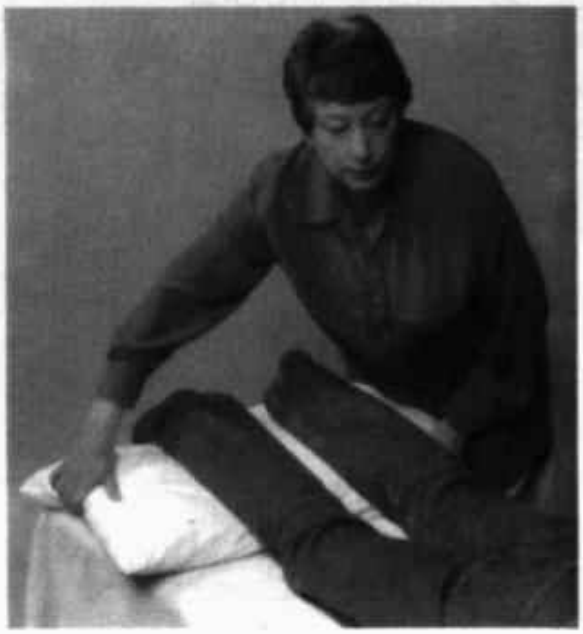
بعد از اینکه شخص روی تخت دراز کشید، از او بپرسید که آیا راحت است. بعضی‌ها ترجیح می‌دهند که دو بالش زیر سرشان باشد. بالشی که زیر زانوها گذاشته می‌شود تا حدودی از رگ به رگ شدن ستون فقرات جلوگیری می‌کند. وقتی که شخص می‌چرخد، می‌توانید بالشی زیر ساق پاهایش بگذارید.



از ارباب رجوع خود بپرسید که آیا به بالش دیگری احتیاج دارد.



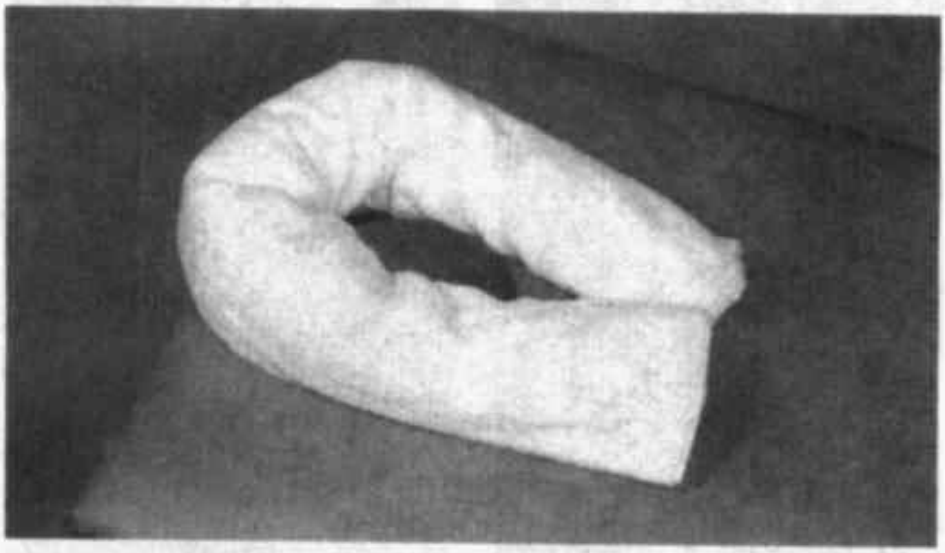
قرار دادن بالش زیر زانوها



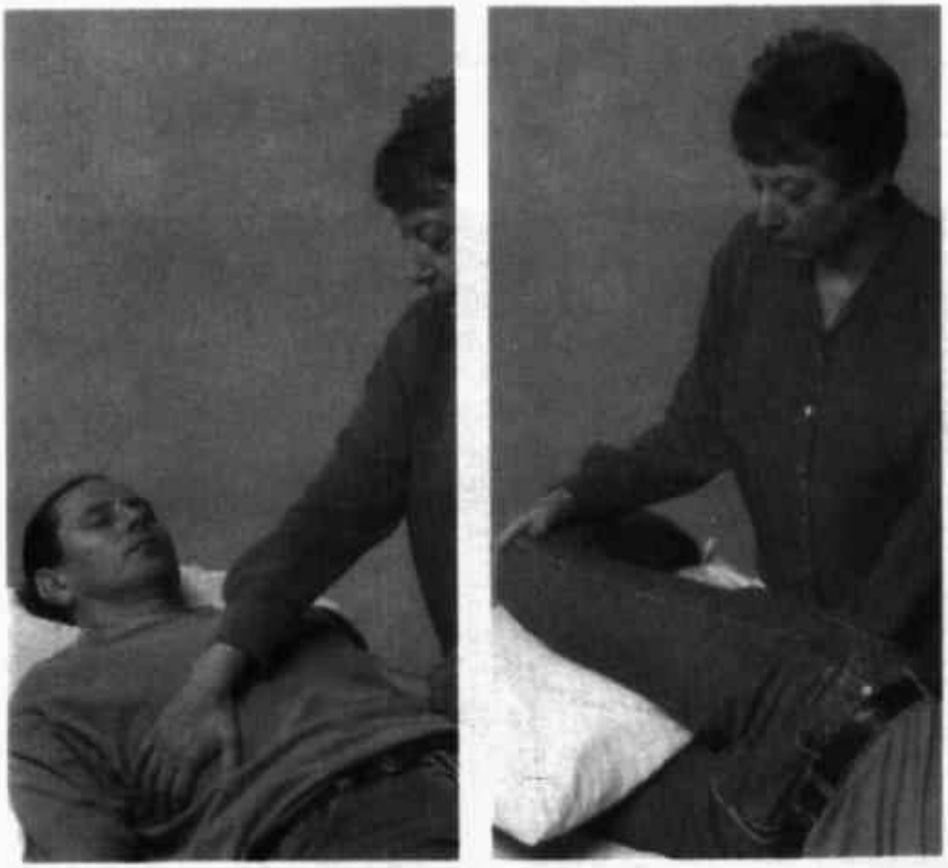
وقتی که ارباب رجوع صورت خود را روی بالش گذاشته و دراز می‌کشد، بالشی زیر ساق پاهایش بگذارید.

بعضی از تخت‌ها، سوراخی مخصوص صورت دارند. وقتی که فرد روی قسمت جلوی بدن دراز می‌کشد، این سوراخ را فوراً برای او باز کنید. معمولاً حوله‌ای را لوله و دور سوراخ حلقه می‌کنند یا از یک بالشتک حلقه‌ای مخصوص صورت استفاده می‌کنند. بسیاری از اشخاص ترجیح می‌دهند که از این سوراخ‌ها استفاده نکنند.

استفاده از سوراخ مخصوص صورت



می‌توانید حوله‌ای را دور سوراخ حلقه کنید تا صورت بر جای نرم‌تری قرار بگیرد.

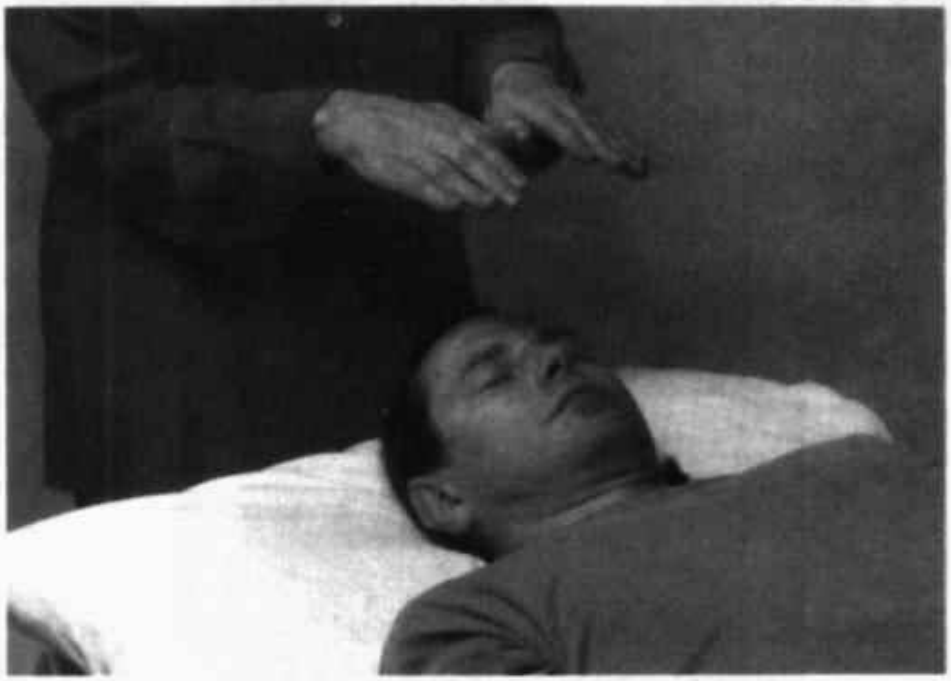


شاید برای ارباب رجوع راحت‌تر باشد که به پهلو دراز بکشد که در این صورت باید با قرار دادن بالش در دو طرف بدن یا بالشی بین زانوها او را سر جای خود نگه دارید.

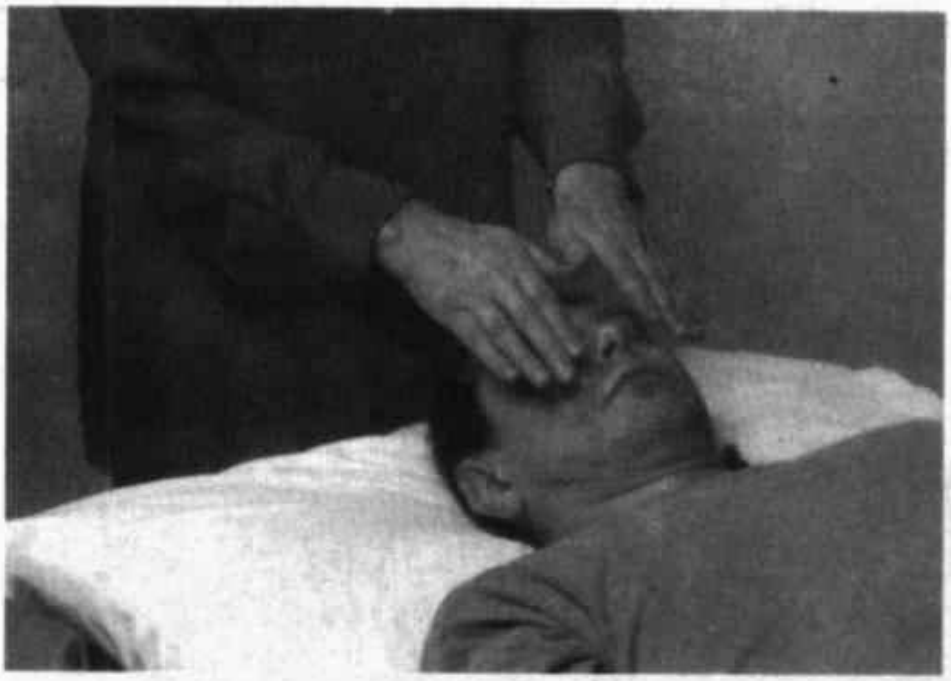
بعد از اینکه ارباب رجوع با آرامش روی تخت دراز کشید و با او در مورد چیزهای مختلفی که طیّ درمان نیاز دارد، گفتگو کردید، برای لحظاتی حواس خود را کاملاً متمرکز کنید و برای اجرای ریکی آماده شوید.

بعضی از نقاط بدن بسیار حساس و تحریک‌پذیر هستند. صورت، گلو و پستان‌ها از آن جمله‌اند.

معمولاً اولین حرکت مربوط به صورت است. دست‌هایتان را آرام روی صورت بگذارید یا با یک یا دو اینچ فاصله از آن نگه دارید.



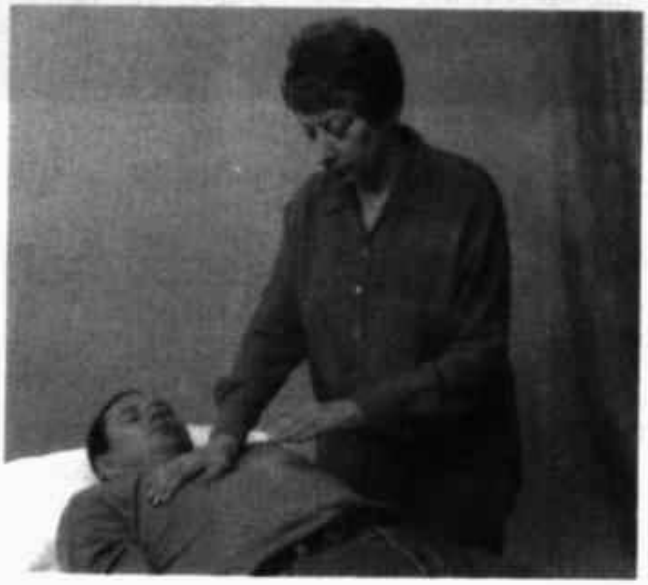
اولین حرکت روی صورت شخص انجام می‌گیرد...



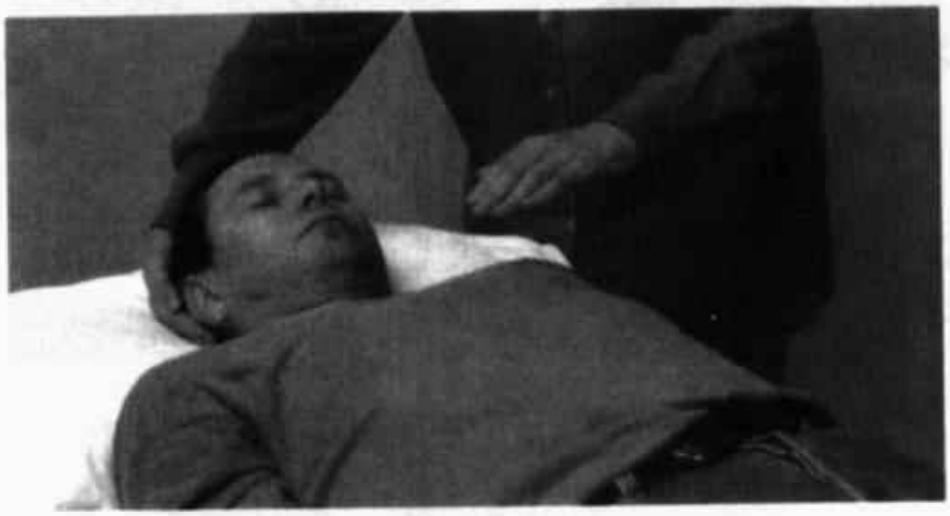
... دست‌هایتان را آرام آرام به آن نزدیک کنید.

معمولاً ارباب رجوع به سرعت به آرامش عمیقی فرو می‌رود و فکرش باز می‌شود. اگر به شخص، ناخودآگاه ضربه‌ای وارد یا به هر نحوی او را تحریک کنید، به آرامش کامل نخواهد رسید. وقتی که دور بدنش می‌چرخید، مواظب باشید که به تخت ضربه نزنید. اگر ناخودآگاه به فرد ضربه زدید یا او را تحریک کردید، معذرت خواهی کنید. با این کار خود به او می‌فهمانید که از خطای خود باخبر بوده‌اید و به او کمک می‌کنید تا به آرامش برسد و به شما اطمینان کند. در تمام حرکات باید دقت کنید که دست‌ها را آرام به بدن نزدیک کنید. بعضی‌ها ترجیح می‌دهند که همیشه یک دست را در تماس با بدن نگه دارند.

هرگاه درمان به پایان رسید، ارباب رجوع خود را نیز از اتمام آن مطلع سازید و به او فرصت دهید تا قبل از ترک محل، هوشیاری خود را بازیابد.



وقتی که حرکت دست خود را عوض می‌کنید، احتیاط کنید تا به میز برخورد نکنید.



بعضی‌ها ترجیح می‌دهند که وقتی حرکت می‌کنند، یک دست را در تماس با بدن نگه دارند.

کاربردهای دیگر

هیچ محدودیتی برای ریکی وجود ندارد. ریکی برخاسته از موجودی کامل است. هوش بیکران و عشق محض است. هر وقت که از آن استفاده می‌کنید، عشق و شعور را در خود و دیگران جاری می‌کنید. ریکی قلب شما را آزاد می‌سازد، شما را سرشار از عشق و نیروی زندگانی می‌کند و طراوت خاصی به شما می‌بخشد. باعث به وجود آمدن رشته‌های محبت و الفت می‌شود. قادر خواهید بود کسی را که از شما بسیار دور است، ملاقات و ارتباطی فوری با او برقرار کنید، به شرط اینکه هر دو شما ریکی داشته باشید.

هر زمان که از ریکی استفاده کنید، شما را متحول می‌کند و همانند آب جاری بر سنگ، مقاومت‌های درونی و قید و بندهای شما را از وجودتان پاک می‌کند. جسم و ذهن شما را متحول می‌کند. به کمک آن عادت‌های ناپسند از بین می‌روند، رنجش‌ها و دلخوری‌ها فراموش می‌شوند و شما جوان‌تر به نظر می‌رسید! ریکی نه تنها دنیای درون شما را دگرگون می‌کند، بلکه ارتباط شما با دنیای بیرون را نیز اصلاح می‌کند.

کاربردهای دیگر ریکی به شرح ذیل است:

حیوانات

بسیاری از حیوانات به ریکی علاقه‌مند هستند. بعضی از افراد آن را یاد می‌گیرند تا از آن برای حیوانات خود استفاده کنند. اخیراً فرصت پیدا کردم تا به یک اصطبل سر بزنم. برای من بسیار جالب بود که ویژگی‌های متفاوت اسب‌ها را بررسی و از ریکی برای حل مشکلاتشان استفاده کنم. بعضی از آن‌ها قبل از ورود به اصطبل بدرفتاری می‌کردند و صاحب آنها معتقد بود که بعضی از حیوانات باید تنبیه شوند. یکی از اسب‌های اصیل بسیار ترسیده بود، به طوری که فقط به سرپرست اسب‌ها سواری می‌داد. در چند قدمی آن اسب ایستادم و با دستانم ریکی را به بدنش هدایت کردم و آرام آرام به او نزدیک‌تر شدم، بدون اینکه جای او را اشغال کنم. بالاخره بعد از گذشت ۲۰ دقیقه توانستم او را لمس کنم. تجربه‌ی بسیار خوبی بود.

گیاهان

گیاهان نیز به ریکی علاقه‌مند هستند. توضیحی را که درباره‌ی معنی ریکی در صفحه‌ی ۲۴ داده شد، به خاطر بیاورید. در واقع، کانجی ریکی، برنج را نیز

شامل می‌شود. (به صفحات ۲۳ و ۲۴ رجوع کنید.)

اگر به گیاهی بی‌توجهی شده است و پژمرده به نظر می‌رسد، می‌توانید به آن ریکی دهید. به این وسیله می‌توان زندگی را در خاک و درختان تقویت کرد. می‌توانید دستانتان را به سوی باغچه‌ای بگیرید و ریکی را به آن منتقل کنید. شاید دوست داشته باشید که به بذر گیاهان، قبل از کاشت یا به قلمه‌های جوان به منظور کمک به رشد ریشه‌ها، ریکی بدهید. اگر کشاورز هستید، می‌توانید دست‌هایتان را به سوی مزرعه یا دام‌های خود بگیرید. اگر مرحله دوم ریکی را بیاموزید، بسیاری از این کارها را می‌توانید به سرعت و به آسانی انجام دهید.

گیاهان به ریکی واکنش مثبت نشان می‌دهند.

ماشین‌آلات

دانشمندان بدون شک به داستان‌هایی که درباره‌ی ماشین‌آلات نقل می‌کنم، به طرز تمسخرآمیزی می‌خندند. بارها پیش آمده که به هیچ وجه نتوانسته‌ام اتوموبیلی را به حرکت درآورم، در حالی که بسیاری از مکانیک‌ها، ناباورانه، نگاهم می‌کردند. رادیوها و ضبط صوت‌ها نیز گاهی برخلاف منطق عمل می‌کنند.

اخیراً با سه نفر دیگر، سوار بر یک خودرو، جاده‌ای دورافتاده و پر از سنگلاخ را در کویر طی می‌کردیم و از میان کوهی می‌گذشتیم که ناگهان در یک سربالایی، خودرو متوقف شد. چرخ‌ها گیرکرده بودند و تلاش بیشتر برای رفع این مشکل باعث می‌شد تا گودال عمیق‌تری زیر آنها حفر شود. همه‌ی ما پیاده شدیم و هر راه چاره‌ای را که به نظرمان می‌رسید، به کار بستیم ولی هیچکدام نتیجه نداد.

ناگهان فکری به نظرم رسید: «سه نفر از ما ریکی داریم، پس چرا از آن استفاده نمی‌کنیم؟» همه‌ی ما از جنبه‌ی روحی مرحله‌ی دوم ریکی استفاده کردیم.

باور کردنی نبود. هنوز کار خود را به طور کامل انجام نداده بودیم که متوجه شدیم چند مرد به سوی ما می‌آیند. کمی نگران شده بودیم. آیا با ما دوستانه برخورد می‌کنند؟ آیا آنها به ما کمک می‌کنند؟

آنها بلافاصله وضعیت ما را درک کردند و یکی از آنها بدون گفتن کلمه‌ای، روی صندلی راننده نشست، ماشین را روشن کرد و آن را با سر و صدای زیاد به بالای تپه برد. از یک سو دلگرم شده بودیم، چون بالاخره خودروی ما از جای خود تکان خورده بود و از سوی دیگر نگران بودیم ـ آیا اتوموبیل خود را دوباره می‌بینیم؟

نباید نگران می‌شدیم. راننده‌ی یاری‌رسان، بالای تپه منتظر ما بود. بعداً متوجه شدیم که ارتباط بین دو دیفرانسیل، که برای رانندگی در چنین شرایطی ضروری است، قطع شده بود.

یک بار هم، مشابه این اتفاق در محیطی پر رفت و آمد روی داد. در راهبندانِ بعدازظهر یک روز شنبه‌ی گرم، به آهستگی در حال حرکت بودم که خودرو خاموش شد. باکمک چند نفر، آنرا به کنار خیابان هدایت کردم. مدتی گذشت و چند بار دیگر برای روشن کردن آن اقدام کردم ولی بی ثمر بود، سپس دست آزاد خود را روی کاپوت اتوموبیل گذاشتم و نمادهای مرحله‌ی دوم ریکی را به کار بردم.

بعد از گذشت چند دقیقه، یک وانت امداد خودرو را دیدم که به سمت من می‌آمد. پس از اینکه نزدیک خودروی من توقف کرد، از راننده پرسیدم: «کسی به تو اطلاع داد که خودروی من خراب است؟» جواب داد: «نه». گفتم: «ولی الان از آن مطلع هستی!» او کاپوت را بالا زد و به مشکل پی برد. بدون وجود او هرگز نمی‌توانستم به خانه بروم. ریکی مرا از آن گرمای طاقت فرسا نجات داد.

غذا

به نظر من، یکی از لذتبخش‌ترین قسمت‌های کلاس ریکی، هنگام نهار است. کسانی که از آشپزی متنفرند، از سوپر مارکت، غذای آماده یا نان و پنیر می‌خرند و می‌آورند و کسانی که آشپزی را دوست دارند، با دست‌پخت خوب خود، ما را مهمان می‌کنند. بعد همگی برای خوردن دور هم جمع می‌شویم.

قبل از اینکه شروع به خوردن کنیم، به همه می‌گویم که می‌خواهیم به غذا ریکی دهیم. توجه آنها جلب شده و متعجب می‌شوند. از آنها می‌خواهم تا به

مراحلی که طی شده است تا غذا فراهم شود، فکر کنند: شست و شوی سمومِ از بین برنده‌ی آفات و علف‌های هرز، پختن و بسته‌بندی کردن، حمل و نقل و خرید و فروش. از زمان برداشت محصول تا هنگام مصرف مقداری از انرژی غذایی از بین می‌رود که ریکی دوباره آنرا باز می‌گرداند.

من به طور ناخودآگاه به غذایم ریکی می‌دهم. در رستوران می‌توانید به صورت غیر علنی ریکی را به غذایتان منتقل کنید. برای این کار یا به آرنج‌هایتان تکیه دهید و دست‌هایتان را بالای بشقاب قرار دهید یا دو طرف بشقاب را با کف دست‌هایتان نگه دارید. لازم نیست که کسی از این موضوع باخبر شود.

محیط اطراف

بسیاری از استادان به اتاقی که در آن به تعلیم و تمرین می‌پردازند، ریکی می‌دهند و به این ترتیب، قبل از شروع کلاس، انرژی فضای اتاق را پر می‌کند.

خلاصه اینکه، فقط گمان و تصور شماست که موارد استفاده‌ی ریکی را در زندگیتان محدود می‌کند.

نکاتی که باید در نظر داشت

ریکی جایگزین حرفه‌ی پزشکی نیست، ولی مکمل خوبی برای آن به شمار می‌آید. سعی نکنید که علت بیماری‌ها را تشخیص دهید یا به هر طریقی ارزش کار پزشکان را پایین بیاورید. به هیچکس نگویید که مصرف داروییی را قطع کند، ولی به ارباب رجوع خود گوشزد کنید که بعد از درمان به وسیله‌ی ریکی حتماً باید میزان داروهای تجویز شده مورد تجدیدنظر قرار گیرد.

گاهی اوقات ریکی بنابه دلایلی نتیجه بخش نیست. دلیل اول اینکه شاید روش درمانی دیگری بر شخص مؤثر باشد. وقتی کسی از شما می‌خواهد تا وقت ملاقاتی را برای اولین بار به منظور درمان او رزرو کنید، در صورتی که نسبت به این درخواست احساس خوبی نداشته باشید، باید به دریافت درونی خود اطمینان کنید. از آنها بپرسید که چرا شما را انتخاب کرده‌اند، اطلاعات خود درباره‌ی طرق مختلف درمانی و متخصصین آنها را در اختیارشان بگذارید، به طور مؤدبانه احساس درونی خود را برای آنها بازگو کرده و آنچه فکر می‌کنید ثمربخش خواهد بود، به آنها پیشنهاد دهید. اگر نسبت به این مسأله وسواس نشان دهید، سخن شما را می‌پذیرند.

دلیل دیگری که در رابطه با مؤثر نبودن احتمالی ریکی وجود دارد آن است

که شاید شخص به طور آگاهانه یا ناآگاهانه میلی نداشته باشد تا سلامتی خود را بازیابد. در این راستا دلایلی وجود دارد، مثلاً ممکن است که شخص دوست داشته باشد تا به وسیله‌ی بیماری، توجه اطرافیان را به خود جلب کند یا شاید امید به زندگی را از دست داده باشد.

دلیل سوم اینکه امکان دارد به یکی از دروس ریکی آشنایی نداشته باشید و تا آن را نیاموزید، نمی‌توانید کسی را شفا دهید. ما نباید فقط به خاطر اینکه می‌خواهیم شفا پیدا کنیم و چون ریکی را در اختیار داریم، به معالجه‌ی اشخاص بپردازیم. معیارهای روحی و روانی زیادی در این راه وجود دارند.

تبادل انرژی

یکی از جنبه‌های جالب توجه ریکی این است که باید برای استفاده از آن، تبادل عادلانه‌ی انرژی وجود داشته باشد. روایت «هاوایو تاکاتا» از زندگی دکتر «یوسویی» این مطلب را به وضوح نشان می‌دهد. او شهرت داشت که ریکی را به طور رایگان به مردم مستمند و متکدی منتقل می‌کرد و فکر می‌کرد که کار شرافتمندانه‌ای انجام می‌دهد تا اینکه متوجه شد، یکی از آنها به خاطر راحتی این کار مجدداً به تکدی‌گری روی آورده است. دکتر «یوسویی» از این ناسپاسی بسیار ناراحت شد و تصمیم گرفت که هرگز به رایگان ریکی ندهد.

کمی بعد از اینکه «هاوایو تاکاتا» به درجه‌ی استادی در ریکی نائل شد، یکی از همسایگانش درخواست کرد تا ریکی مرحله ۱ را دریافت کند. چون هاوایو خود را مدیون محبت خانواده و دوستانش می‌دانست، ریکی مرحله ۱ را به طور رایگان به همسایه‌اش عرضه کرد. ولی هر موقع که بچه‌های همسایه‌اش مریض یا ناخوش می‌شدند، دست کمک به سوی هاوایو دراز می‌کردند. سرانجام هاوایو

عصبانی شد و به همسایه‌اش گفت که وقتی خود او می‌تواند از ریکی استفاده کند، چرا باز هم به او مراجعه می‌کند. همسایه‌اش جواب داد: «چون تو استاد هستی». هاوایو در آن هنگام داستان دکتر «یوسویی» را به یاد آورد.

همچنین به خاطر آورد که دکتر «هایاشی» به او گفته بود که هیچگاه ریکی را به طور رایگان ارائه نکند، چون از کار او تقدیر نخواهد شد. حق با او بود. همسایه‌اش هرگز ریکی را به کار نبرد.

وقتی که خواهرش خواست ریکی را یاد بگیرد، هاوایو به او گفت که باید در قبال آن پول بدهد. خواهرش از این درخواست او رنجید ولی شوهر خواهرش با هاوایو موافق بود. خواهرش بعداً به طور مستمر از آن استفاده کرد، در این زمینه تبحر پیدا کرد و قدر آن را به خوبی دانست.

معمولاً بین اعضای خانواده و دوستان لطف و محبت کافی وجود دارد و دادن وگرفتن ریکی را به کاری خوشایند تبدیل می‌کنند. ولی باید بدانید که یک عضو خانواده یا یک دوست ممکن است راغب باشد که بیشتر ریکی بگیرد تا اینکه ریکی بدهد. یکی از شاگردانم به من گفت که دختر ۱۲ ساله‌اش تقاضای ریکی می‌کند ولی برای دادن ریکی به او بی میل است. از او پرسیدم که دخترش در خانه چه کار می‌کند. جواب داد که دخترش اصلاً در کارهای منزل به او کمک نمی‌کند. از او خواستم تا درک کند که هیچگونه تبادل انرژی بین او و دخترش وجود ندارد و به او پیشنهاد کردم که به دخترش ریکی دهد و در عوض بعضی از کارهای خانه را به او واگذار کند.

اجازه بگیرید

کسی را به دریافت ریکی مجبور نکنید و بدون اجازه به کسی ریکی ندهید.

مدت‌ها پیش درس سودمندی را فراگرفتم. از طریق ریکی مرحله ۲ و با استفاده از یک ظرف کریستال مستحکم، به معالجه‌ی از راه دور مشغول بودم تا کسی را که می‌دانستم اوقات بدی را می‌گذراند، به آرامش برسانم. یک ساعت بعد، آن شخص با خشم از من خواست تا بداند که چه کار می‌کردم. من یک فرایند درونی را در او متوقف کرده بودم و او فهمیده بود که عامل این مسأله من بودم.

مرگ

دیر یا زود هر کسی از جسم خود جدا می‌شود. مشاهده‌ی کسی که در چنین لحظه‌ای قرار دارد، می‌تواند مفید باشد. هیچ چیزی نمی‌تواند غم انسان داغدیده را به طور کامل از او دور کند ولی ریکی راه مناسبی برای کاهش ترس و رنج و عذاب ناشی از تمام دلواپسی‌هاست. وقتی کسی که زیر نظر شما درمان شده است، می‌میرد، نه شما مقصر بوده‌اید و نه ریکی.

آکنده از عشق است ریکی.
قلب انسان را به روی زندگی باز می‌کند.
سرشار از دانش و فرزانگی است ریکی.
همواره سعی می‌کند تا به شما چیزی بیاموزد.
به آن گوش فرا دهید.
آکنده از قدرت و توانایی است ریکی.
ریکی نیروی زندگی است.

مراحل ۲ و ۳

مرحله‌ی ۲

بعد از اینکه چند ماه مرحله اول ریکی را انجام دهید، وسوسه می‌شوید تا مرحله‌ی دوم را نیز فرا بگیرید. وقتی که مرحله‌ی دوم را یادبگیرید، در واقع از ریکی به صورت آگاهانه استفاده می‌کنید. یاد می‌گیرید که در مقابل خود و زندگی خود مسؤول باشید. مرحله دوم ریکی از نظر روانی قدرت بیشتری دارد. به وضوح می‌آموزید که چگونه با احساسات و عواطف خود روبه‌رو شوید و از ابزاری که در اختیار دارید، استفاده کنید. می‌آموزید که چگونه مردم را از راه دور معالجه کنید و چگونه در روابط و رویدادهای مختلف از ریکی استفاده کنید. مرحله‌ی دوم ریکی به کودکان زیر ۱۶ سال داده نمی‌شود، چون می‌تواند صدماتی را در پی داشته باشد.

اگر با مرحله دوم ریکی کار کرده باشید، می‌توانید آن را در تمام زمینه‌های روحی و روانی بکار برید. می‌توانید به قصد بهبودی یک احساس یا خصیصه‌ی مشخص، به منظور کسب آگاهی نسبت به نقطه‌ی شروع تحریک، رفع یک مشکل عاطفی یا برطرف کردن ضعفی در بدن، خودتان یا دیگری را درمان کنید.

به چند مثال دقت کنید:

شاید متوجه شده باشید که از دیگران یا حتی خودتان، بیش از حد ایراد می‌گیرید. می‌توانید فنون مرحله‌ی دوم ریکی را برای رهایی از این خصلت به کار برید و دریابید که چرا دچار چنین حالتی هستید.

مسایل مختلفی سبب می‌شوند تا شما گریه کنید. عوامل محرّک کدامند؟ از ریکی سؤال کنید و فنون آن را به کار ببرید.

ممکن است همه‌ی کارهایتان را دیر انجام دهید. چرا؟

با شرکت در یک کلاس مرحله‌ی دوم می‌آموزید که چگونه از ریکی در رویدادها و شرایط مختلف استفاده کنید. به عنوان نمونه می‌توانید به یک مصاحبه‌ی کاری از قبل ریکی دهید یا برای پیدا کردن مسکن از آن کمک بگیرید. می‌توانید به وسیله‌ی آن احساس خود نسبت به رویدادهای تلخ گذشته، مثل قطع یک رابطه‌ی دوستانه یا یک خاطره‌ی بد از دوران کودکی را تغییر دهید.

به کسی که با او مشکلی دارید، ریکی ندهید ـ مگر اینکه اول درباره‌ی مشکل خود بحث کنید ـ به خودتان ریکی دهید. شما با فرد دیگری مشکل دارید، ولی اگر در مقابل رفتار خود احساس مسؤولیت کنید، ممکن است مشکل به راحتی حل شود. اگر احساس می‌کنید که طرف مقابل مقصر است، به او نیز بگویید تا همین کار را انجام دهد و او را تنها بگذارید تا به کردار خود بیندیشد و در مقابل آن احساس مسؤولیت کند. اشتباهات را از خود دور کنید.

می‌توانید از ریکی در جهت بهبود اوضاع مالی خود استفاده کنید. یکی از شاگردانم تصمیم گرفت تا به دفترچه‌ی بانکی خود ریکی دهد، به امید آنکه شاید بر درآمدش اضافه گردد. بی‌جهت امیدوار نبود، چون حقوقش دو برابر شد. ریکی

حس درک شوخی را هم دارد!

ریکی در شرایط سخت مفید واقع می‌شود. وقتی که جلسه‌ی انجمن ریکی بیش از حد معمول طول می‌کشید، آن را متوقف و ریکی را به صورت چرخه‌ای اجرا می‌کردیم. با این کار انرژی ما متمرکز می‌شد و به قلب‌هایمان بازمی‌گشت. ریکی یک وسیله‌ی درونگرای ممتاز است که به عمق وجود انسان توجه دارد. وقتی که از آن استفاده می‌کنید، انرژی روحی فراوانی در شما پدید می‌آید.

مرحله‌ی ۳

مرحله‌ی ۳، مرتبه‌ی تدریس است. کارآموزان در کلاس‌ها و گروه‌های تقسیم کار، در مکان‌هایی که ریکی را برای عموم به نمایش می‌گذارند، همایش‌ها و سخنرانی‌ها، به استاد کمک می‌کنند و در مراحل بالاتر آموزش، عهده‌دار بعضی از کارها نیز می‌شوند. به کارآموز، تاریخچه‌ی کامل ریکی تا آنجایی که استاد اطلاع دارد، گفته می‌شود و از پیشرفت‌های ریکی باخبر می‌شود. شکل و ساختار کلاس‌ها و مراحل آشنایی، آموزش داده می‌شوند. به کارآموزان دستورالعمل‌های لازم برای برپایی کلاس، آماده سازی محل اجرا و کلاً گردآوری شاگردان داده می‌شود. کارآموزان به عنوان بخشی از کار آموزشی، کلاس را برای استاد آماده می‌کنند و شاید وظایف دیگری هم به آنها سپرده شود.

طی این مدت، کارآموز، انرژی لازم برای رسیدن به درجه‌ی استادی را کسب می‌کند.

بعضی از استادان تا روز آخر آموزش، به شاگردان خود، شیوه‌ی اجرای مراحل آشنایی، به خصوص آشنایی مرحله‌ی سوم را نمی‌آموزند. من شخصاً ترجیح می‌دهم که در همان روز یا روزهای اول آموزش، آن را تدریس کنم، چون تغییرات عمده‌ای را به وجود می‌آورد. من همیشه ترجیح می‌دهم که پشتیبان

کارآموز خود باشم.

با این همه آموزش عملی ریکی، فقط نیمی از تمامی راه است.

برای تسلط کامل به ریکی، راهی پر پیچ و خم در پیش است. اگر استاد تازه کار مورد تشویق، تعریف و تمجید قرار گیرد، کمی بعد از نظر روحی نیز در ابعادی گسترده رشد می‌کند، به شرط آنکه برای انرژی مرحله سوم آمادگی داشته باشد.

مرحله‌ی سوم، رسیدن به وارستگی کامل است. همگام با پیشرفت استاد، معیارها سخت‌تر می‌شوند. باید با تمام ترس‌ها روبرو شد و تمام معیارهای روحی را پشت سر گذاشت تا بتوان به روشن ضمیری کامل دست یافت: شجاعت، محبت، دانایی، صداقت، درستکاری و... .

ولی اگر به ریکی گوش فرا دهید، تمام راه را به شما نشان می‌دهد.

اطلاعات جانبی

وقتی که «هاوایو تاکاتا» فوت کرد، جانشینی برای خود به جا گذاشت. آن شخص، نوه‌اش، خانم «فیلیس فوروموتو» بود. بعضی از استادانِ تحت تعلیم تاکاتا به فیلیس، که در آن زمان بسیار جوان بود، ملحق شدند و انجمنی به نام «اتحادیه‌ی ریکی»[1] را تشکیل دادند. می توانید اطلاعات مربوط به آن را از طریق اینترنت به دست آورید.

امروزه، ریکی با انرژی‌های مختلفی آمیخته شده است که شکل‌های متفاوت آن را به سرعت می‌توان تشخیص داد، ولی همچنان به طور اشتباه ریکی نامیده می‌شوند.

اگر دوست دارید ریکی را تجربه کنید، بدانید که بسیاری از درمانگاه‌ها، متخصص ریکی دارند. فروشگاه‌های امروزی به احتمال زیاد کسی را در منطقه‌ی خود می‌شناسند و شاید کارتی یا آگهی در رابطه با ریکی داشته باشند

1- Reiki Alliance

یا مجلاتی راکه حاوی آگهی‌های ریکی هستند، بفروشند.

می‌توانید سالنامه‌ی مربوط به مکمّل‌های پزشکی راکه دارای آدرس و شماره تلفنِ است در کتابخانه‌ی اطراف محل زندگیتان پیدا کنید.

اگر دوست دارید ریکی را یاد بگیرید، نخست باید به مکان‌هایی که ریکی را برای عموم نمایش و درباره‌ی آن توضیح می‌دهند، بروید و در سخنرانی‌های مربوط به آن و گروه‌های تقسیم کار ریکی حاضر شوید و قبل از اینکه تصمیم بگیرید چه کسی آن را به شما آموزش دهد، با چند تن از استادانِ این روش درمانی مکاتبه کنید. از آنها بپرسید که چه مدت ریکی را انجام داده‌اند، ظرف چه مدتی ریکی را آموخته‌اند، حق‌التدریس آنها چقدر است و بعد در مورد آنها تصمیم بگیرید. اگر فکر می‌کنید که به سوی استادی گرایش دارید، با او قرار ملاقات بگذارید و احیاناً از او بخواهید که درمان را شروع کند. مدتی طول می‌کشد تا استاد دلخواه خود را پیدا کنید، شاید هم فوراً او را انتخاب کنید.

اگر می‌خواهید در بریتانیا متخصص ریکی شوید، به شما توصیه می‌شود تا با «اتحادیه‌ی سازمان‌های شفابخشی»[1] یا «اتحادیه‌ی ملّی شفادهندگانِ روحی»[2] تماس بگیرید تا از رهنمودهایی که جهت انجام تمرینات حرفه‌ای مورد تأکید و تأیید قانون «انجمن پزشکی بریتانیا»[3] و دیگر گروه‌های ذی حق است، مطلع شوید.

«انجمن ریکی» کتاب راهنمایی برای آشنایی با مدرسین و متخصصین چاپ می‌کند. طبق اساسنامه‌ی آن، انجمن در رابطه با هر نوعی از ریکی فعالیت می‌کند، بنابراین هیچ تعهدی در قبال معیار متخصصین و استادان مذکور در

1- Confederation of Healing Organisations

2- National Federation of Spiritual Healers

3- British Medical Association

لیست خود ندارد، ولی راه‌هایی را برای پرسیدن سؤالات مربوط، پیش پای شما می‌گذارد.

بهتر است قبل از اینکه بخواهید در منطقه‌ای به تدریس و تمرین بپردازید، از قانون آن منطقه باخبر شوید. بعضی از کشورها یا شهرها، درمانِ بعضی از قسمت‌های بدن را بدون مجوز، ممنوع می‌کنند و بعضی دیگر تمام متخصصین را ملزم می‌کنند تا برای هر بخش از بدن، مجوز خاصی داشته باشند.

همکاران و قدردانی از آنها

من مدیون استاد «جنیفِرمَک دایارمید»[1] هستم، چرا که حرکات دست «هاوایو تاکاتا» را که به «بِث‌گری» آموخته شده بود، به خوبی فرا گرفت. او هر دو مرحله‌ی ریکی (مرحله‌ی ۱ در ماه مِی سال ۱۹۸۵ و مرحله‌ی ۲ در ماه نوامبر سال ۱۹۸۵) را از «بث‌گری» آموخت.

از جنیفر و استاد «یالمار جانسون»[2] بسیار متشکرم که در نمونه‌سازی عکس‌ها به من کمک کردند. آنها در تمام مراحل این طرح به من محبت داشته و پشتیبان من بوده‌اند.

یالمار مرحله‌ی ۱ را در سال ۱۹۸۹ از «پائولا

1- Jennifer McDiarmid

2- Hjalmar Jonsson

هوران»[1] و مرحله‌ی ۲ را در سال ۱۹۹۰ از «گودران اولادوتیر»[2]، اولین استاد ریکی در کشور ایسلند، فرا گرفت.

یالمار و جنیفر، هر دو، به همراه من دوره‌ی آموزش استادی خود را گذراندند و هر دو عضو رسمی «انجمن ریکی» شدند.

1- Paula Horan

2- Gudrun Oladottir

ریکی (ری ـ کی) روشی شفابخش است که گمان می‌رود هزاران سال قدمت داشته باشد. این روش از یک شیوه‌ی مرسوم بین بوداییان منطقه تبت (واقع در چین) نشأت گرفته است که در اواخر قرن نوزدهم احیاء شد. ریکی روش شفابخش و مؤثری است که به سادگی قابل اجراست و اساس آن قرار دادن دست‌ها بر نقاط مختلف بدن است. هر کسی می‌تواند آن را به آسانی فراگیرد و بر روی خود یا دیگران به کاربرد.

Reiki

ISBN 964-380-028-8
9789643800284