

## فهرست

۷.....	پیشگفتار
۹.....	مقدمه

### گفتار اول :

۱۹.....	تأثیرات ریکی در نحوه زندگی
۲۱.....	تأثیرات و شرایط استفاده از ریکی
۲۴.....	شرایط خود درمانی

### گفتار دوم :

۲۶.....	آداب مقدماتی برای درمان با ریکی
۲۶.....	دور کردن جواهرات
۲۹.....	شستن دستها
۳۱.....	دعا خواندن
۳۳.....	هموار کردن هاله
۳۶.....	نوازش هاله

## گفتار سوم :

- ۳۹..... فواید درمان سراسر بدن
- ۴۲..... درمان با ریکی و رشد شخصی
- ۴۳..... ریکی و تجدید جوانی

## گفتار چهارم :

- ۴۵..... وضعیتهای مختلف درمان وتأثیرات آن بر اعضاء
- ۴۵..... پیش از هر اقدام درمانی، سؤال کنید
- ۴۸..... انواع درمان با ریکی
- ۴۹..... در طول درمان
- ۴۹..... در خاتمهء درمان

## گفتار پنجم :

- ۵۰..... وضعیت دستها هنگام انتقال ریکی
- ۷۰..... کاربرد ریکی در موارد بخصوص

## گفتار ششم :

- ۷۴..... کاربردهای ریکی ویژه
- ۷۴..... پاسخ به سوالات شما

## گفتار هفتم :

- روشهای مختلف جهت پی بردن به
- اختلالات سیستم انرژی ظریف (هاله)..... ۷۹

گفتار هشتم :

- ۸۷..... چاکراها و ریکی
- ۹۲..... چاکرای ریشه
- ۹۲..... چاکرای جنسی
- ۹۴..... چاکرای شبکهء خورشیدی
- ۹۵..... چاکرای قلب
- ۹۶..... چاکرای گلو
- ۹۹..... چاکرای پیشانی
- ۱۰۲..... متعادل کردن چاکراها با ریکی ( بالانس )
- ۱۰۴..... استفاده از ریکی برای چاکرای بخصوص
- ۱۰۶..... متعادل کردن چاکراها توسط ۳ نفر
- ۱۰۸..... ریکی ویژه به چاکراهای اصلی و فرع

گفتار نهم :

- ۱۱۰..... ریکی و کریستالها
- ۱۱۱..... راک کریستال
- ۱۱۴..... مراقبه ریکی با کریستال صخره ای - تمرین اول
- ۱۱۵..... مراقبه ریکی با کریستال صخره ای - تمرین دوم
- ۱۱۸..... رز کوارتز
- ۱۲۰..... آمیتیست
- ۱۲۳..... پاکسازی سطوح انرژی سنگها و جواهرات

## گفتار دهم :

- ۱۲۵..... ریگی و رایحه ها
- ۱۲۶..... ساچ
- ۱۲۶..... لعنای هندی ( پاچولی )
- ۱۲۸..... اسطوخودوس
- ۱۲۹..... برگ لیموی شاه پسند ( ورین )
- ۱۳۰..... چوب صندل
- ۱۳۱..... طریقه استفاده از روغنها

## گفتار یازدهم :

- ۱۳۲..... مدیتیشن ریگی - تمرین اول
- ۱۳۴..... مدیتیشن ریگی - تمرین دوم
- ۱۳۸..... تمرین مدیتیشن گروهی

## گفتار دوازدهم :

- ۱۴۱..... ریگی و دارو درمانی
- ۱۴۱..... تأثیرات ریگی بر داروهای شیمیایی
- ۱۴۳..... داروهای گیاهی و ریگی
- ۱۴۴..... هامیوپاتی

## گفتار سیزدهم :

- ۱۴۶..... حیوانات و گیاهان با ریگی  
 ۱۴۶..... ریگی و گیاهان  
 ۱۴۷..... ریگی و آفات  
 ۱۴۸..... مدیتیشن ریگی با درختان  
 ۱۵۰..... ریگی و حیوانات  
 ۱۵۱..... ریگی و اسبها  
 ۱۵۱..... ریگی و گربه ها

## گفتار چهاردهم :

- ۱۵۳..... امکانات مرحله دوم ریگی  
 ۱۵۵..... مرحله سوم ریگی

## گفتار پانزدهم :

- ۱۵۷..... پاسخگویی به سوالات شما  
 ۱۶۹..... فهرست بیماریها و نحوه کاربرد ریگی  
 ۱۹۱..... نکاتی چند درباره گمانه زنی با پاندلوم  
 ۱۹۳..... جداول گمانه زنی با پاندلوم

## پیشگفتار:

سپاس ایزد منان، که مرا در امر ترجمهٔ این کتاب یاری نمود.

همواره در طول تدریس ریکی به شاگردانم، این خلاء را احساس میکردم که جلسات همسویی ریکی، برای آموزش تکنیکهای جامع و متنوع آن ناکافی بوده و اگر شاگرد، بدلیلی نتواند در جلسات ماهانهٔ ریکی شرکت نماید، از دانش و تجربهٔ تکنیکهای جانبی ریکی، محروم می ماند. بهنگام مطالعهٔ این کتاب، متوجه شدم که تکنیکهای مشروحه، می تواند برای کلیهٔ درمان گران، علی الخصوص، تازه کارها، راهگشائی مناسب بوده و شامل تعالیمی است که محدود به مطالب تکراری کتب موجود در بازار نمی باشد. همانطور که از اسم آن پیدا است، این کتاب به کسانی که با اساتید ریکی همسو شده اند منحصر نبوده و نیز افرادی که آشنائی مختصری با دنیای انرژی دارند، میتوانند با مطالعهٔ آن به آگاهی و تجارب زیادی دست یابند. مزیت دیگر آن، کاربردی بودنش است. بنحوی که بر اساس تمرینات گام به گام، خواننده را در بهره برداری از توانائیهای خدا داد و بی نظیر خود آماده میسازد.

بر طبق روشهای ارائه شده، متوجه میشویم که انسان به جز جسم فیزیکی، دارای جسمی انرژیایی نیز میباشد و بیماریها زمانی در جسم فیزیکی نمودار میشوند که قبلاً انرژی بخشهای خاصی از این کالبد انرژیایی، ضعیف و یا نامتعادل شده باشد. بنابر این برای درمان بیماریهای فیزیکی و روانی، ابتدا باید نقصان و اختلال انرژی را در کالبد انرژیایی، جستجو و درمان نمود تا شما در کالبد فیزیکی مشهود گردد.

امیدوارم با استفاده از تعالیم این کتاب، در امر پرورش و افزایش ریگی، فعال تر شده و لحظات شیرین زندگی خود را با این نیروی هستی بخش آمیخته سازیم.

فرانک گیتی پور - آذر ۱۳۸۴

## مقدمه

شاید مایل باشید با نحوه آشنائی من با ریکی و تغییراتی که در زندگی من پدید آورد، بیشتر آشنا شوید.

در حقیقت من هم مثل خیلی از افراد بدلیل مشکلات شخصی با ریکی آشنا شدم؛ زیرا درمانهای رایج پزشکی برای رفع مشکل من چاره ساز نبودند.

سالها قبل، من در وضعیت نامناسبی از سلامتی قرار گرفته بودم. صبحها شدیداً احساس کوفتگی میکردم و فقط در صورتیکه مقدار زیادی قهوه می نوشیدم میتوانستم روزم را شروع کنم. غروبها هم میل به انجام هیچ کاری نداشتم. به سه پزشک مراجعه کردم. همگی معتقد بودند که در سن ۲۵ سالگی علائم پیری در من ظاهر شده است!!! باور کردنش هم برایم بسیار مشکل بود. ابتدا فکر کردم شوخی میکنند ولی منظورشان کاملاً جدی بود.

پس از آزمودن روشهای بی نتیجه فراوان، سرانجام به یک درمانگر علوم طبیعی بنام هورست کوچ که برای اولین بار به آنجا آمده بود، مراجعه کردم. او پس از بررسی نتایج پزشکی و انجام معاینات دقیق، دلیل مشکلات مرا متابولیک تشخیص داد و سرانجام یک دوره درمانی موفق را شروع کرد. یک روز که در اتاق انتظار نشسته بودم متوجه گواهی دیپلم مرحله اول ریکی او شدم. پیش از آن با طب سوزنی، کایروپراکتیک و هامیوپاتی آشنایی داشتم ولی از ریکی هیچ شناختی نداشتم و هرگز اسمش را هم نشنیده بودم. درباره اش سؤال کردم و فهمیدم بزودی دوره جدیدی تشکیل میشود که امکان حضور من در آن وجود دارد.



بی آن که اطلاعات بیشتری درمورد ریگی کسب کنم، در همان دوره ثبت نام کردم. در یک روز جمعه بهاری با همسر فعلیم مانو، به جلسه رفتیم. حدود بیست نفر آنجا حضور داشتند. بعضی از آنها خیلی بنظرم عجیب میآمدند. برای اولین بار، استادم بریژیت مولر را با لباس ارغوانی زیبایی دیدم که او را بسیار بلندتر از آنچه بود نشان میداد. جلسه برایم بسیار جالب بود زیرا در باره چیزهایی صحبت میشد که من قبلاً هرگز نشنیده بودم. مثلاً گمانه زنی، از تجربیاتش در باره کار با پاندلوم صحبت میکرد؛ دیگری درباره حضورش در یک جلسه هونا توضیح میداد؛ دختر جوانی تجربه درمان ترسش را تعریف میکرد، خلاصه از روشهای عجیبی حرف میزدند که برایم کاملاً تازگی داشتند.

من درطول همسویی تجربه عجیبی نداشتم. وقتیکه بریژیت مولر دستانش را پشت سرم قرارداد حس کردم چیزی مرا هول میدهد ولی هیچ نوری ندیدم و صدایی هم نشنیدم. حتی در دستانم احساس خارش و گزگز نکردم ولی دیگران در باره آنچه در همسویی حس کرده بودند، با اشتیاق زیادی صحبت میکردند. دستپاچه و نا امید جلسه را ترک کردم.

صبح روز بعد وقتیکه در اتومبیل مشغول رانندگی بودم احساس متفاوتی درمن ایجاد شد. کشش و جریانی را مشاهده میکردم که قبلاً نکرده بودم. وقتی دستانم را بالای چیزی میگرفتم و یا به آن دست میزدم، دستهایم از بالای شانه شروع به سوزش میکرد. مثل اینکه آن را سوزن سوزن میکنند. (اما احساسی متفاوت از آنچه با فرو کردن یک سنجاق بوجود میآید). سرانجام در پایان تعطیلات اتفاقاتی در حال رویدادن بود!!!

حالا من هم مورد مشابیهی برای مطرح کردن در جلسه بعدی داشتم. پیش از جلسه نگران بودم که چطور میتوانم با بقیه براحتی ارتباط برقرار کنم ولی با شروع جلسه همه نگرانیهایم از بین رفت.

در ماههای بعد بارها از این انرژی استفاده کردم. مانو و من بیکدیگر ریگی میدادیم تا از این نیرو فیضی برده باشیم. در جریان انتقال انرژی، تجربه های زیبایی را کسب کردیم. هر جایی از بدنم را که احتمال میدادم انرژی را بهتر احساس میکنم، دست میگذاشتم و اکثر وسایل و اثاثیه ای را که حس میکردم به پاکسازی نیاز دارند، ریگی میدادم. اما همیشه یک حس ناباوری درمن وجود داشت که سرانجام بر اثر یک واقعه شگفت انگیز، آنهم برطرف شد.

یک روز مانو دل درد شدیدی گرفت. به سختی میتوانست راه برود و از فشار درد از جا میپرید. پس از معاینه، پزشک تشخیص داد که در منطقه لگن خاصره، در تخمدان چپ التهاب شدیدی بوجود آمده است. مانو قبلاً بارها با رضایت کامل در بیمارستان بستری شده بود ولی این بار از جراحی و مصرف آنتی بیوتیک خیلی میترسید.

قبل از این واقعه، تصمیم گرفته بودیم تعطیلات آخر هفته را به سفر برویم و در صورتیکه حال مانو بهتر نمیشد، باید برنامه مان را لغو میکردیم. این تشخیص روز دوشنبه داده شد و فردای آنروز مانو باید برای ملاقات با متخصص بیماریهای زنان به بیمارستان میرفت.

البته هردوی ما با ریگی تلاشمان را کردیم ولی هیچ نتیجه ای نگرفتیم. بنابراین ظاهراً مشکل همچنان در حال پیشروی بود. ناگهان بیاد استاد ریگی مان خانم مولر افتادیم.

وقتی او مرحله اول ریکی را بما میاموخت توضیح داد که در مرحله دوم میتوان درمان را از راه دور و بدون هیچ تماس فیزیکی انجام داد و تأثیر آن مانند مراحل دیگر قدرتمند خواهد بود.

چون شخص دیگری را که این مرحله را گذرانده باشد، نمیشناختیم ناگزیر با خانم مولر تماس گرفته و تقاضا کردیم از راه دور برای مانو ریکی بفرستد. مانو زمان توافق شده دراز کشید و همزمان، من هم به شکم او ریکی میدادم. در ۵ دقیقه اول هیچ اتفاقی نیفتاد. ولی وقتی انرژی به شانه هایم رسید، مثل موجی به ناحیه قلبم سرازیر شد. مانو گرما و جریان زیادی در ناحیه شکمش احساس میکرد. قبلاً هرگز ریکی را اینچنین تجربه نکرده بودیم. پس از سه ربع ساعت درمان خاتمه یافت و ما خوابیدیم.

فردا صبح وقتی به سرکار میرفتم مانو همچنان خواب بود. او باید به ملاقات پزشک میرفت. بعد از ظهر بامن تماس گرفت و با هیجان تعریف کرد که جواب آزمایشات طبیعی بودند.

عکسبرداری، سونوگرافی و دیگر آزمایشات همگی منفی بوده و بهتر از همه اینکه از صبح مانو هیچ دردی احساس نکرده بود. او میتوانست براحتی راه برود بدون اینکه مشکلی احساس کند. هرچه بود دیشب درمان شده بود.

ما تعطیلات بسیار خوشی را گذراندیم ولی بالاتر از همه تصمیم گرفتیم که در اولین فرصت در مرحله دوم ریکی شرکت کنیم. حالا دیگر ریکی بخشی از زندگی ما شده بود.

پس از آن ماجراهای زیادی اتفاق افتاد. ما مرحله دوم ریکی را گذراندیم و اغلب از تأثیرات آن روی خود و دیگران حیرت زده میشدیم. بسیاری از ناراحتیهایمان محو شده و سلامتی ما بیشتر و بیشتر میشد.

درمان با دستانمان، بصورت بخشی از کارهای روزانه ما درآمده بود و ما دیگر نگران نبودیم که آیا انرژی جاری است یا نه؟ حالا دیگر مشتاقانه در پی فرصتی بودیم که بتوانیم مراحل عمیقتری از رشد را تجربه کنیم.

من خیلی دوست داشتم که به مرحلهٔ استادی راه پیدا کنم و این توانایی شکفت آور را بدست آورم تا به خود و دیگران بیشتر خدمت کنم. پس از گذشت یکسال، توسط خانم مولر این دوره را نیز گذراندم. کسیکه استاد اعظم ریگی، فیلیس موتو به او تعلیم استادی داده بود.

مرحلهٔ استادی با آنچه انتظارش را داشتم، تفاوت زیادی داشت. من تصورات خشک و انعطاف ناپذیری از آن مرحله داشتم. در طول آن جلسه از امکانات این مرحله شناخت بیشتری بدست آوردم. آنجا بود که فهمیدم یک استاد ایده آل ریگی شدن، کار چندان سختی نیست. من مجبور به کشف نیروهای نهفتهٔ درونیم بودم و بریژیت مولر، در اینجا کمک بزرگی محسوب میشد. مولر نمونهٔ خوبی بود تا یاد بگیرم که نباید مثل کسی بود و با کاملاً از دیگران تقلید کرد.

نحوهٔ تدریس او مثل من نبود. نمیتوان گفت بهتر یا بدتر بود بلکه متفاوت و منحصر بخودش بود. راه او بخودش تعلق داشت. فقط همین! این مرحله از خود-ادراکی بمن کمک کرد تا تمام تجسمات قبلیم را رها کرده و خودم را پیدا کنم.

به این ترتیب، از تأثیرات ریگی چنین دریافتم که ظاهراً با هر همسویی، مرحله ای از تکامل آگاهی و سلامتی در انتظار شخص است. البته هر کسی مسئولیتها و بیماریهای نهفته ای را بدوش میکشد که از هر لحاظ باید درمان شوند. بدین شکل، هر شخص به شکلی متفاوت از دیگران رشد می نماید.

الزاماً کسانی که مرحله دوم ریگی را گذرانده اند، سالمتر از اشخاصی نیستند که در مرحله اول آن قرار دارند. بنابراین اساتید ریگی نیز کاملتر از افرادی نیستند که اصلاً ریگی را نمیشناسند یا در مراحل اولیه آن قرار دارند. راههای زیادی برای رشد و یادگیری وجود دارد که ریگی فقط یکی از راههای زیبا، امن و مؤثر آن محسوب میشود. ریگی فقط یکی از راههای ترقی انسان با کمک خداوند است.

من سعی میکنم این مطالب راهمیشه در جلساتم مطرح کنم چون برای مردم خیلی مهم است به راهی که انتخاب کرده اند، معتقد باشند تا ارزشها و معیارهای خود را به مدارک و گواهینامه ها وابسته نکنند.

ریگی میتواند به همراه روشهای دیگر درمانی نیز بکار رود؛ میتواند همچون ژنراتور فعالی مراحل خود-اکتشافی را تسریع نماید. گرچه ریگی مانند تمام روشهای دیگر به سطح آگاهیتان میافزاید و به کشفیات درونتان کمک میکند ولی در زندگیتان چیزی را دگرگون نمیکند. ریگی توانایی شما را نسبت به شناخت هستی افزایش میدهد ولی جایگزین تجربیات و یا ارتباط با دیگران نمیشود.

خردمندی میگفت: روشن ضمیری چیزی نیست که با رژیم مناسب غذایی، نیکوکاری، با تمرینهای مراقبه یا ژرف اندیشی های دیگر، بدست آید. ما اینجا در روی زمین قرار گرفتیم تا زندگی را تجربه کنیم، نه اینکه فقط تعمق کنیم، از ریگی بهره مند شویم و به هیچ چیز دیگر بجز ورود به نیروانا نیندیشیم.

روشن ضمیری، یک هدیه است که در صورتیکه زندگی را کاملاً تجربه کنیم، آنرا بدست میآوریم. طبیعتاً زمان آن هنگامی فرا میرسد که تعالیم معنوی را فرا گرفته باشیم.

اگر ریگی را همچون حامی قدرتمندی بپندارید، انرژی آن همیشه در انجام مسئولیتهایتان بشما کمک خواهد کرد ولی اگر نمیتوانید آن را بعنوان یک راه انتخاب کنید، راههای فراوان دیگری نیز وجود دارد که امیدوارم بسرعت بتوانید مسیر مورد اطمینان خود را بیابید.

هرگز به کسی این اجازه را ندهید که بتواند شما را متقاعد کند که چون تمرینات فرهیختگی انجام نداده اید، پس ارزشی ندارید.

این کتاب میتواند آرامش خاطر زیادی بشما هدیه کند. زمانیکه خودم کانال ریگی شدم، سؤالات زیادی برایم مطرح میشد که کسی جواب آنها را نمیدانست. بنابر این مجبور بودم خودم پاسخ آنها را پیدا کنم.

توضیحات کلی این کتاب نتیجه کتابها، سمینارها، شرکت در مباحث مختلف و بعبارتی، حاصل تجربیاتم است. وقتی با مردم در باره تجارب ریگی صحبت میکنم، متوجه میشوم که اشتیاق بیشتری نسبت به استفاده آن پیدا میکنند. آنها قادر خواهند بود از ریگی برای معنا بخشیدن به راهشان استفاده کنند و با شناخت بیشتر از منطق ریگی، واقع بینانه تر میتوانند به امکانات و محدودیتهای آن پی ببرند.

امیدوارم این کتاب توانسته باشد برای آندسته از سؤالاتی که شما قادر به طرح آن در جلسات نیستید، بهترین پاسخها را به ارمغان بیاورد.

با آرزوی عشق و یافتن راهی روشن

والتر لوبک

## قدردانی

بدینوسیله از کلیه اساتیدی که بنحوی مستقیم و یا غیرمستقیم با آنها درارتباط بوده ام، سپاسگزاری می نمایم.

همچنین از والدینم، همسر عزیزم، دکتر میکائو اوسوئی، دکتر چوجیرو هایاشی و خانم هاوایو تاکاتا، تمام اساتید اعظم، هستی و آنچه خداوند بمن عطا نموده است، قدردانی میکنم.

مهمترین انگیزه برای نوشتن کتابم این بود که بمردم القاء کنم تا قدرت و تواناییهای فراوانشان را درجهت پذیرش مسئولیتهای زندگی خود بکار بگیرند. زیرا هر چه بیشتر مسئولیتهایمان را بپذیریم، زندگی خود را با عشق، حقیقت و دانش بیشتری می آمیزیم. هر قدر مراحل تحول و دگرگونیهایمان را سریعتر طی کنیم، خداوند در دلهایمان جای بیشتری خواهد داشت.

## دیباچه

ما مرهون سپاس فراوان از نویسنده این کتاب هستیم که با توضیحات شفاف، مختصر و مؤثر خود، روش درمانی را ارائه نموده است که صرف نظر از ادعاها، موانع و محدودیتهای قانونی، امکاناتی از زیست شناسی را بما معرفی مینماید.

درمان ریکی از تمام معیارهای سنجش بدور است و ورای تفاسیر علمی آنست. ریکی با نیروهایی سروکار دارد که برای روشن بینان، بلافاصله قابل درک است. فهم حقیقت ریکی از عهده عامه انسانهای مدرن امروزی که با کامپیوتر و ماشین آلات سروکار دارند، خارج است. آگاهی از ریکی این باور را ایجاد میکند که علوم و پدیده های ناشناخته ای در جهان کوچک و بزرگ وجود دارند که موجودیشان توسط اطلاعات علمی ثابت شده است. (بعضی از این پدیده ها فقط باطناً قابل درک هستند.)

هرانسان زنده ای ذاتاً توانایی کار با ریکی را دارد. بخصوص کسانی که نسبت بوضعیت زندگی و عجایب پیرامون خود، ذهنی شفاف داشته و تأثیرات غیرقابل وصف و درک نشدنی آنها بر احساسات، رفتار و حتی جسمشان بر راحتی درک میکنند. (درست بهمان راحتی که بیماری را تشخیص میدهند.) در هر حال برای استفاده از ریکی، بخصوص جهت مداوای خود و دیگران، باید کانالهایی در فضاهای مشخصی از بدنهای متفاوت ( بدن فیزیکی و بدن انرژیایی ) باز شوند، این مراحل در روند همسویی بهمراه مراسم خاصی توسط استاد انجام میپذیرد.

اگر ریکی را همراه با شیوه های دیگر درمانی استفاده کنیم، ممکن است تأثیرات بیشتری در مراحل پاکسازی ایجاد سازد. بنابراین توصیه میکنم



دربارهٔ این تکنیک و عملکرد آن اطلاعات بیشتری کسب کرده و در جلسات ریگی شرکت نمایید.

این کتاب به دانش شما افزوده و کمک میکند تا بتوانید در نهایت آسودگی، اطلاعات بیشتری از ریگی کسب کنید. ریگی یک پشتیبان فوق العاده باارزش و همچنین تقویت کننده ای قدرتمند جهت درمانهای دارویی بشمار میرود. این کتاب، بخصوص از این جهت قابل ستایش است که با استفاده از عصارهٔ گیاهان / هامیوپاتی / رایحه درمانی / سنگ درمانی و ... ارتباط نزدیکی با زیست شناسی برقرار مینماید. همراهی انرژی ریگی با درمانهای طبیعی که از زمانهای دور شناخته شده بودند، تاثیر بسزائی در تسریع مدت درمان ایجاد مینماید.

مطالعهٔ این کتاب برای همه بخصوص کسانی که مشتاقانه مسئولیت درمان را بدوش میکشند، بسیار مفید بوده و به همهٔ کسانی که آنرا با آگاهی مطالعه کرده و آموزشهای عملی آنرا تجربه میکنند، میقبولاند که برای همهٔ موجودات زنده احترام بیشتری قائل شوند و بالاخره مهمتر از همه اینکه همچون هدایتگری همواره با شما خواهد بود.

هانور - آوریل ۱۹۹۰

رئیس انجمن طب جایگزین آلمان - هورست کوچ

## گفتار اول

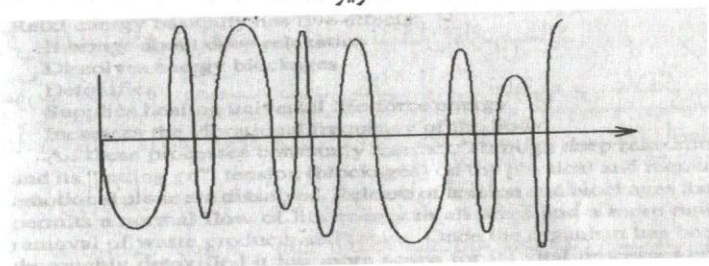
### تأثیرات ریکی در نحوه زندگی

عده ای از مردم بیقرباری و پریشانیهها را بزندی خود منتقل و آنرا از هماهنگی لازم خارج میکنند. تا زمانیکه هیجانان زیاد و وضعیتهای استرس آور، متناوباً تکرار میشود، پر واضح است که تجارب از شدید و سختیهای زندگی، فشار زیادی بر اعصاب و اعضاء بدنشان وارد میسازد. در صورت تکرار این وضعیت، نتیجتاً حالتی از بی تفاوتی، بی علاقی و نهایتاً بد بینی مداوم ایجاد میشود. این حالت استرس بیشتری ایجاد میسازد، زیرا رضایت و هماهنگی در این تجارب، تداومی ندارند. زندگی به دو حالت ادامه می یابد: یا اینکه مشتاقانه محرکهای بیرونی را می پذیریم و یا دائماً از تجربه آنها سرباز زده و سرسختی نشان میدهم. هر چیزی را که ما تجربه میکنیم، فقط موقتاً رضایت ما را جلب میکند و لایه های عمیق تر فطرت ما را ارضاء نمیکند زیرا درسهای کمی از حقیقت را بما میآموزند. ما آمده ایم تا بدین شکل چیزهایی را بیاموزیم. استفاده مرتب ریکی، افراط ها و تفریط های زندگی را کاهش میدهد. زمانیکه درون شما مانند جسمتان متعادل شود، تدریجاً در نحوه زندگی پیشرفت حاصل میگردد. هر چه سازگاری شما با ضمیر باطنتان بیشتر شود، استرس و احساسات حاصله، ساده تر ناپدید میشوند. هر قدر تجربه هایی که بر سر راهتان قرار گرفته اند را زودتر کامل کنید، سر بهتر به کیفیت زندگیتان بهبود میبخشید. از تجسم اینکه این درسه شخصیتتان را غنا میبخشد، آرامش خاصی را تجربه میکنید. پریشانیههای ذهنی و مشکلات جسمیتان با اهداف درمانی

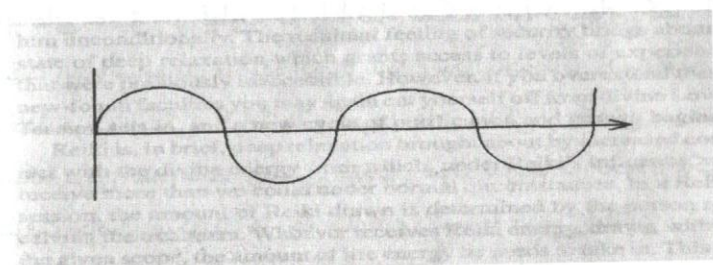
ناگهان محو میشوند. در صورتیکه اگر پیشروی ریکی نبود دسترسی به این سلامتی، به سادگی میسر نبود.

ریکی، انرژی را بجریان انداخته و چشم سوم ( که عهده دار تشخیص و تفهیم مسیر دلخواهتان است) و همچنین مرکز انرژی ریشه را تحریک میکند تا با یکدیگر فعالیت هماهنگ و سازگاری را برقرار نمایند.

تصویر ۱:



تأثیر تنشهای زندگی قبل از ریکی



تنشهای رها شده پس از ریکی

## تأثیرات و شرایط استفاده از ریکی

انرژی ریکی پنج تاثیر اساسی به همراه دارد:

- ۱- ایجاد آرامش عمیق.
- ۲- انحلال انسدادهای انرژی.
- ۳- سم زدایی.
- ۴- به جریان انداختن نیروی انرژی حیات بخش.
- ۵- افزایش فرکانس ارتعاشات بدن.

تأثیرات ریکی در تمام مراحل فوق، پایدار است. بواسطه آرامش عمیق و رهاسازی فشارهای فیزیکی و ذهنی، هیجانات به سطح آمده و سپس از بین میروند. پس از ترخیص فشارها و انسدادها، انرژی حیاتی رادر کل فضاها بجریان انداخته و بسرعت سموم بدن را رفع میکند. در صورتیکه اعضاء سم زدایی شوند، آزادی عمل بیشتری را برای دیگر مراحل حیاتی ایجاد مینمایند و لذا میتواند انرژی حیاتی بیشتری را دریافت، ذخیره و استفاده نمایند. با افزایش انرژی حیاتی در جسم فیزیکی، فرکانس ارتعاشات بدن نیز بالاتر رفته و ما بواسطه آن، با انرژی های روحی و جهانی بیشتر مرتبط میشویم. (انرژیهای مسیح، ذهن جهانی، رب النوع) این ارتباط با کل هستی (عشق) وحدت را میآفریند. یک انسان زنده، حالا دیگر میداند که هستی حامی اوست و او را بلا شرط میپذیرد و در نتیجه این احساس امنیت به مرحله عمیقی از آرامش دست پیدا میکند، که در طول تجارب قبلی آنرا احساس نمیکرده است.

بهرحال اگر شما این ادراک تازه را درخود بیورانید، احتمالاً دوباره میتوانید از خود گذشته و بسوی عشق الهی بشتابید. و با ادامه آن، روند جدیدی از پالایش و رشد را آغاز کنید.

خلاصه کلام اینکه؛ ریکی آرامش عمیقی بهمراه میاورد و با افزایش این اتصال الهی که تحت نفوذ ریکی است، ما ازسیر طبیعی این رویداد دریافت بیشتری نیزخواهیم داشت. در جلسه درمان با ریکی، شخص تحت درمان تعیین کننده میزان جریان ریکی خواهد بود و به اندازه ای که به انرژی حیاتی نیازمند است، از آن بهره مند میشود.

این قانون ساده و بینظیر درمان با ریکی، بیانگر امکانات نامحدود آن است. اگرانسانی آگاهانه و یا ناآگاهانه نمیخواهد با انرژی حیاتی کل هستی مرتبط باشد، بنابراین جریان انرژی ریکی رادریافت نمیدارد. نتیجتاً عبور انرژی را در دستهایش احساس نخواهد کرد. این قطع انرژی، میتواند از احساس گناه یا اعتقاد راسخ به انجام امور شریانه و یا عصیانگریهای شدید ناشی شده باشد. این گناه یا مجموعه ای از گناهان، بزرگترین مانع سلامتی بشمار میرود. اگر شما معتقد باشید که سزاوار این بیماری هستید، بنابر این اجازه نمیدهید تا آنچه برای بهبودیتان مفید است بطرفتان کشیده شده وحتی بشما نزدیک شود.

بارقه ای الهی در فطرت هر انسانی وجود دارد. این بارقه یا انرژی عشق که با ریکی تشدید میشود، همان نیروئی است که به شخص کمک میکند تا عشق بلاشرط را تجربه کند. خداوند همه انسانها را همانطور که هستند دوست میدارد. در نظر او هیچیک از انسانها برتر از دیگری نیست. میزان عشق آنهاست که نزد خدا متفاوتشان میسازد.

یک بیماری، زنگ خطری برای از دست رفتن زمان است. چالشی است که مرگ را به تأخیر میاندازد تا شخص بیمار را از نور الهی درونش آگاه سازد. علم طب امروزی میتواند عمر را طولانی کرده و همچنین امکانی را فراهم آورد تا بیمار بتواند خطاها و لغزشهایش را رها کند. به عقیده من در طول دوره مشاوره های روانی و درمانهای فیزیکی، حضور کسیکه عمیقاً بیمار را دوست میدارد و وضعیت بیمار را خوب درک میکند، بخوبی یک درمانگر طبیعی و کار با تکنیک ذهنی مرحله دوم ریکی میتواند به بیمار در برطرف کردن گناهانش که تمام احتمالات درمان را از او دور میسازند، کمک کند.

در تجربیات من هیچکس به بیماری مبتلا نمیشود، مگر اینکه واقعاً بخواهد بیمار شود. معمولاً آنچه که خود را بعنوان بیماری معرفی میکند، همان سلامتی سرکوب شده ایست که درعضوی که آنزمان براحتی در دسترس میباشد، خود را بروز میدهد. عبارتی اگر سلامتی سرکوب شده ناحیه تازه ای را براحتی در دسترس خود بیابد، در آنجا خود را نمایان میسازد. اگر شخص به چیزی نیاز داشته باشد، مثلاً به محبت هموعان خود نیازمند باشد، و بخود این اجازه را نمیدهد که آنرا در زمان سلامتی تجربه کند، گاهی بیماری مناسبی را انتخاب میکند تا بتواند خود را توجیه کند. بدین ترتیب میتوانیم براحتی به علت بیماری پی ببریم. در طول زمانی که او مشغول تدارک بیماری است، تغییراتی را در نحوه رفتارهای اجتماعی او مشاهده میکنیم. اگر بیمار حتی آمادگی کمی داشته باشد، مناطق جدیدی راجستجو میکند و پس از چندی در تجارب خود، محاصره میشود.

برای پیشروی بسوی نقطه شروع، داشتن تمایل سلامتی بسیار مهم است و به او مینمایاند که باید به زندگی ادامه دهد و لازمه اش داشتن سلامتی است.

اما در مورد شخصیکه میخواهد بیمار بماند چه؟ من معتقدم که مجبوریم آنرا بپذیریم. بهمین علت کسی را که از دریافت هر نوع کمکی خودداری میکند، درمان نمیکنم.

هر کسی دلائل خاصی برای نپذیرفتن کمک دارد، و با اینکه من نمیتوانم آنها را قبول کنم، ولی برای خواسته افراد، احترام زیادی قائلم.

هر انسانی باید تصمیمات درستی در مورد سرنوشت خود بگیرد و قبل از اینکه چیزی را برای دیگری در نظر بگیرد، برای خودش بخواهد.

چه بسا، کسیکه توصیه های مرا نمیپذیرد، باکمال میل پیشنهادات دیگران را قبول کند. در این صورت با رضایت خود را کنار کشیده و به او برای ارتباط با سایر تکنیکهای شفا، تأکید میکنم. بنظر من نباید هیچکس را باجبار درمان نمود، زیرا وضعیت تحمیلی را ایجاد میکند. مثل این که بخواهیم به زور از حریم دیگران استفاده کنیم.

### شرایط خود درمانی با ریکی

عده ای از مردم فقط به این خاطر که از تأثیرات متقابل مواجهه با مشکلات مردم میترسند، به تکنیکهای مدیتیشن و روشهای الهام بخش روی آورده و درمان با ریکی را میآموزند.

فعالیت ذهنی، بسادگی فرد را از درون رها میسازد. اگرچه این تکنیکها با یکدیگر قابل قیاس نیستند، ولی طرز برخورد با هریک از آنها بسیار مهم است.

روشهای خود-ادراکی نمیتواند جایگزین تجربه های مستقیم زندگی شوند. همانطور که ریکی نیز قادر به انجام آن نیست.

اگر شما با مشکلات جدی خود و یا دیگران روبرو هستید و یا اگر مشکلات اساساً بنظرتان طبیعی میرسند، حتماً باید با یک درمانگر با تجربه و معتمد مشورت نمایید. او تا حد زیادی در رفع این مشکلات بشما کمک میکند و در مواقعی که احساس درماندگی میکنید از شما حمایت کرده و راه کارهای جدیدی را در زندگیتان نشان میدهد که دوباره بتوانید بسادگی روی پاهایتان بایستید.

در صورتیکه خود را با درمان سراسری ریکی و بشکلی منظم، مشغول کنید، میتوانید روند درمان را تسریع کرده و دوباره اعتماد بنفس خویش را بیابید. در این حالت پس از پی ریزی برای ارتباط مجدد با خود برتر و ادامه تمرینات ریکی، سرعت رشد و آگاهیتهان افزایش می یابد.

هستی هر روز، درسهای مناسبی جهت پیشرفت آگاهیتهان فراهم میسازد و به یکباره، توازن مثبتی رادرمحیط پیراموتتان ایجاد مینماید. این توصیه ها در مورد درمان اختلالات فیزیکی نیز صادق است.

اگر شما به بیماری حادی مبتلا شدید، بهتراست سریعاً با یک پزشک متخصص، هامیوپات و یا درمانگر علوم طبیعی مشورت کنید.



## گفتار دوم

### آداب مقدماتی برای درمان سراسر بدن با ریکی

بعضی از اساتید در جلسهٔ مرحلهٔ اول ریکی، آداب مرسوم قبل و بعد از درمان را توضیح میدهند ( مراسم دعا و دعوت از ریکی). متأسفانه بدلیل کمبود وقت، نمیتوان دلائل آنرا ذکر کرد و بهمین علت بسیاری از شاگردان، انجام آنها را فراموش میکنند. از آنجا که کلیهٔ مراحل ریکی، شامل این مراسم مقدماتی هستند، لازم است معانی آنرا دانسته و سپس آنرا بکار گیرید.

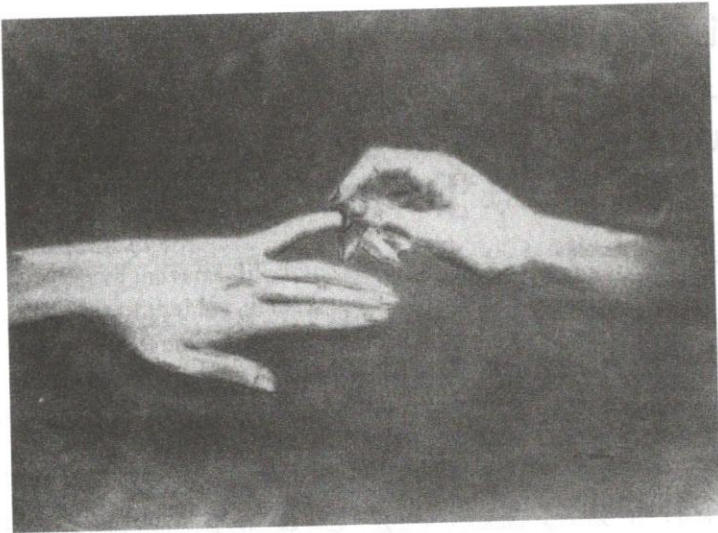
توضیحات بعدی بشما کمک میکند تا بیشتر با نحوهٔ کار من آشنا شوید.

### دور کردن جواهرات

تقریباً همه استفاده از جواهرات، سنگهای هوشیار و نیمه هوشیار - فلزات قیمتی - اشیاء چوبی و چرمی را دوست دارند. اگر چه این اشیاء زیبا هستند ولی بنظر من میتواند مشکلاتی در سطح انرژیایی ایجاد نمایند.

فلزات و سنگها تا حد زیادی انرژیهای ظریف را جذب میکنند. در انرژی درمانی میتوان از این خصوصیات، جهت بیرون کشیدن و خارج کردن انرژی های منفی از بدن استفاده نمود. اماتوانایی این همکاری محدود است.

سنگ درمانگران ماهر، به تجربه دریافته اند که سنگهای هوشیار باید مرتباً پاکسازی شوند. اگر اینکار صورت نگیرد، این سنگها قادر به شفا نخواهند بود و یا بدتر از همه اینکه خودشان بیمار میشوند. بعلاوه سنگهایی که با انرژیهای منفی اشباع میشوند نیز جریان مشابهی دارند. در مورد فلزات - شیشه و پلاستیک نیز این وضعیت صادق است. درحالیکه مواد طبیعی مثل چوب و چرم براحتی با انرژیهای منفی محیط اطراف شارژ نمیشوند. لکه جواهری که ما روزانه از آن استفاده میکنیم، مسلماً با همه نوع ارتعاشات انرژی در تماس قرار میگیرند. اگر آنها با انرژی های محیط پیرامون اشباع شوند، میتوانند خشم حاملان خود را تحریک کرده و باعث آزردهی آنها شوند. کم یا زیادی این تحركات به حساسیت افراد نسبت به انرژیهای ظریف بستگی دارد. بنابر این، امکان دارد سردرد شما با پاک کردن لکه های آب باران از شیشه های عینک سریعتر بر طرف شود. آویزان کردن هر نوع گوشواره نیز مورد خاصی است. در گوش بیرونی نقاط سوزنی وجود دارد که میتواند بر کل بدن تأثیر بگذارد. گوشواره ها که دقیقاً در کنار این نقاط آویزان میشوند، میتوانند تأثیراتشان را مسقیماً به مجراهای انرژیایی بدن منتقل کنند.



تصویر ۲

بنابراین توصیه میشود برای ایجاد یک محیط سلامت و دور از تنش، همه جواهرات و زینت آلات را از خود دور کنید. حلقه ها، زنجیرها و ساعتها غالباً حلقه های بسته فلزی هستند. بوسیله پاندلوم، الماس و یا دست براحتی میتوان ثابت کرد که جریان انرژی در بدن با حلقه های فلزی کاهش مییابد.

ساعتهای کوارتز ریتم خاصی را از خود منتشر میسازند که برای محاسبه زمان قابل اندازه گیری است. با اینکه بدن انسان ارتعاشات متفاوتی دارد بالینحال بر اثر مرور زمان و با استفاده مداوم، ریتم کوارتز مثل یک نیروی مداخله گر، دائماً بر بدن تاثیر میگذارد. بهمین سبب تأکید میکنم که در

طول درمان این انرژی مداخله گر را از خود دور نمایید و تا جایکه  
 می‌توانید از ساعت‌های مکانیکی استفاده کنید.  
 طبیعتاً این توصیه‌ها برای کسی قابل اجراست که می‌خواهد به دیگران  
 انرژی منتقل سازد. شخصیکه ناقل انرژی است، در هر جلسهٔ درمان، خود  
 نیز از این انرژی منتفع خواهد شد. جریان انرژی می‌تواند برای درمانگری  
 که منبع انرژی نهفتهٔ مداخله گر را حذف میکند، قویتر نیز بشود.

### شستن دستها

این عمل به غیر از هدف بهداشتی آن، محاسنی هم دارد. دستها دائماً در  
 تماس با چیزهای متفاوتند و بنابر این عرق میکنند. هنگام درمان بدن، در  
 اولین وضعیت دستها روی صورت قرار می‌گیرند. دقیقاً جایی که بیمار  
 براحتی می‌تواند هر بویی را تشخیص داده و دستها را با حساسترین اعصاب  
 صورتش، احساس نماید. اگر دستها بوی خاصی نداشته، و بوی خنثی بدهند  
 و به پوست نچسبد، برای دریافت کنندهٔ انرژی بسیار دلچسب تر خواهد  
 بود.

دلایل دیگر شستن دستها قبل و پس از درمان با ریکی، یافتن نقاط  
 حساس و ظریف است. بدن انسان بوسیلهٔ یک میدان انرژیایی، بنام اورا  
 (هاله) احاطه گشته است که بوسیلهٔ دوربینهای عکاسی کرلین، قابل  
 مشاهده می‌باشد. اورا، روی نقاط ظریف پوست و همچنین بافتهای ضخیم  
 عملکرد یکسانی دارد و انرژیایی که در سطح داخلی و بیرونی بدن جاری  
 می‌باشند، را فراهم می‌سازد. همچنین بشدت نقش هر چیزی که با پوست ما

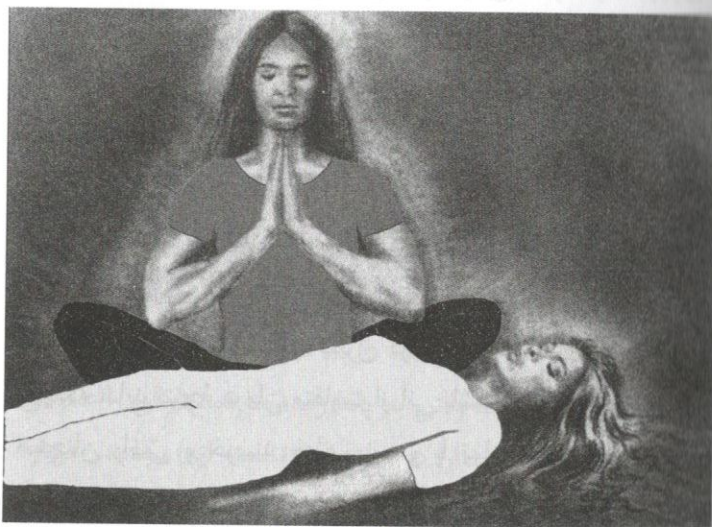
در تماس است را جذب میکند. این نقوش شاید در نتیجه نفوذ رنجها و آزردهای فرد بوجود آمده و پس از پاشیده شدن آب، شسته و از بین میروند. شستن دستها پس از درمان با ریگی بشما کمک میکند تا از هر آلودگی محفوظ بمانید.

اگر بهر دلیلی آب در دسترستان قرار نداشت، میتوانید کف دستهایتان را روی هم بفشارید. این عمل همان تأثیرات را بر پاکسازی انرژی دارد.



تصویر ۳

قبل از آنکه به درمان بپردازم، دستها را به حالت دعا خواندن در جلوی قلب قرار داده و با صدایی آرام و یا ذهناً؛ تقاضا میکنم که کانالی برای عبور جریان ریگی باشم و برای شفای کسی که میخواهم او را درمان کنم دعا میتوانم. سپس دستهایم را بطرف پیشانی بالا برده و با سر و بدنم تعظیم میکنم و مجدداً دستها را جلوی قلبم قرار میدهم. این آداب مذهبی و شریفات اولیه، بمناسبت گرمیداشت این موضوع است که من حالا دیگر یک کانال جریان انرژی ریگی خواهم بود و بواسطهٔ این عمل، با تمام وجود پذیرای ضمیر خود و بیمارم خواهم شد.



اتصال کف دستها با یکدیگر، نشاندهنده اتحاد بخشهای "ین و یانگ" و همچنین زوایای تاریک و روشن سطح قلب من است. در این وضعیت، در مرحله پذیرش عشق از هستی، انسانها و ضمیر برترم قرار میگیرم. در این سطح از آگاهی، بدون دعا، دریافت صحیح واقعیت ممکن نیست، اینجاست که امکان چشم پوشی از تقاضاها و فعالیتهای دنیوی بسادگی پیش میآید.

با انجام این بخش از تشریفات، من خود را بشکلی سمبلیک و به روشی کاملاً دوستانه میپذیرم و در مرحله اول، ارتباطی عمیق با بیمار ایجاد کرده و او را با تمام کاستیها و نقاط ضعف و قوت وجودش، دوست خواهم داشت. این بخش، مرحله ای از احساس خلوص است که نمیتوان آنرا ذهناً ایجاد کرد اما با تقلید از چنین آدابی، آنرا گرمی شمرده و به چیزی احترام گذاشته ایم، که گروهی آنرا انرژی مسیح یا خود حقیقی نامیده اند.

پس از ایجاد این اتحاد سمبولیک، با عشق دستانم را بالای سرم و روی چشم سوم قرار میدهم تا در این راه هدایت شوم. این مرحله فقط برای کسی که با تمام وجود خود را پذیرفته است، قابل درک است.

این نکته را نیز در نظر خواهم گرفت که شاید همه چیز بر طبق خواسته من پیش نرود. به خود برتر (که راهنمای حقیقی هر انسانی است)، این اجازه را میدهم تا تمایلاتم را کنترل کرده و مرا هدایت کند.

با اینکه شاید نتیجه درمان متفاوت از آنی باشد که انتظارش را داشتیم، ولی همچنان راضی و خرسند خواهم بود و با تمام وجود معتقدم که این، با درسهایی که باید فراگیرم مطابقت دارد. همین نکته مثبت، ذهن را گشوده و منحصرأ نشاندهنده اعتقادات شما نیز خواهد بود.

فقط در صورتیکه تمامی جنبه های وجود خویش را قبول داشته باشیم، میتوانیم آزادیهای دیگران را محترم بشماریم. بدین ترتیب، به انتخاب دیگران در مورد استفادهٔ ریگی احترام گذاشته و معتقدیم که آنها مجبور نیستند که مثل ما بیندیشند. همزمان با حرکت دستها، سرتان را خم کرده و بدین ترتیب روند پیشروی را به روح هستی، مسیح، بودا یا هر چیزی که خودتان انتخاب میکنید، واگذار کنید تا به کمال مطلوب برسید.

من همیشه ارزش انسانها را از خود والاتر میشمارم. اگر چه مشکلات بیمار، در حال حاضر از مشکلات من بارز تر است، ولی من مطمئن هستم که مشکلات او کمترین اهمیتی ندارند. آنها فقط آمده اند تا درسهایی بدهند که شخص به آموختن آنها نیازمند است.

### هموار کردن هاله

قبل از اینکه دستهایتان را روی بدن شخص قرار دهید، هالهٔ او را با نوازش دست بکنواخت و هموار کنید. برای این منظور، باید دست چپتان را روی چاکرای ناف خود گذاشته و کف دست راست را با فاصلهٔ حدود ۲۰ سانتیمتر بالای چاکراهای جلوی بدن بیمار نگه دارید. حالا، دست راست را از بالای سر بطرف پایین بدن بکشید. وقتی به پاها رسیدید، دستهایتان را عمودی گرفته و بسمت بیرون بدن بیمار (در جهتی که نشسته اید) بکشید. دوباره بطرف سر بیمار رفته و این کار را تکرار کنید.

در خانمهٔ درمان، باید دست چپ خود را روی چاکرای ناف یا استخوان خاجی در پشت بیمار قرار داده و عمل بالا را از پشت تکرار کنید. بدین

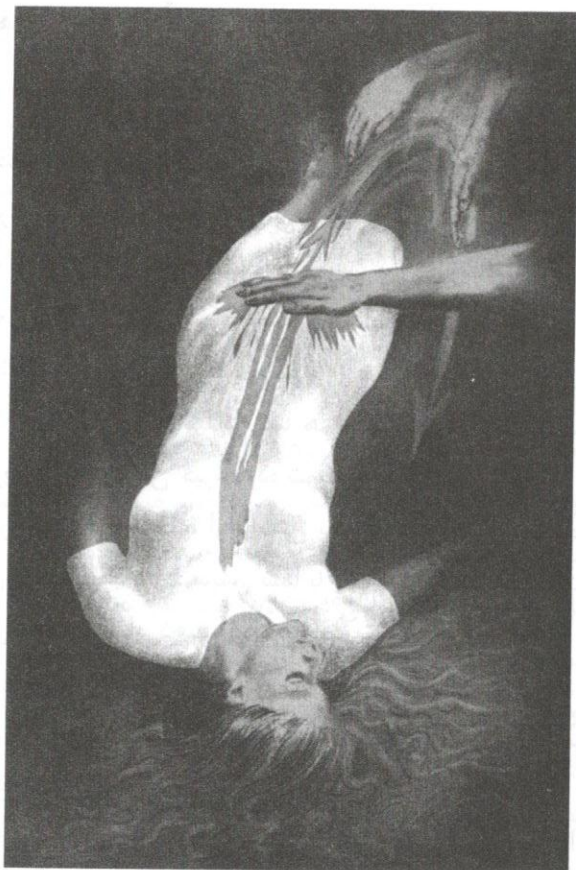


ترتیب بیمار منبع انرژی را بهتر احساس کرده و نتیجتاً درک میکند که به انرژی شما وابسته نشده است.

من بدین شکل با بیمار خود مرتبط میشوم. باین تکنیک، شما در آستانه میدان ظریفی از آگاهی درونی بیمارتان قرار میگیرید. بعبارتی شما با این حرکت درب حوزه انرژی بیمار را زده و از او اجازه ورود میگیرید.

با قرار دادن دست چپ (دست گیرنده) بر روی هارا ( ناف) و برقرار کردن ارتباط با دست راست (دست فرستنده) میتوانید به درونتان متمرکز شوید. با ایجاد ارتباطی عمیق تر با ریکی بدون استفاده از هر گونه نقابی، شاهد اتحاد با درون خودتان و دیگران خواهید شد. باینکه بیشتر این مراحل کم و بیش ناخودآگاه صورت میگیرد، ولی باین وجود، حقیقی و مهم هستند.

با حرکات موزون دستهایتان، در جهت جریان هاله بیمار ( از سر تا پا ) حضورتان را به همه جا منتقل میکنید. هموار کردن سطح بیرونی بیمار ایجاد انرژی نموده و جریان هماهنگی در سطح هاله ایجاد میکند.



تصویر ۵ - هموار کردن سطح بیرونی هاله

## نوازش هاله

در خاتمه جلسه می‌توانید از ناحیه لگن خاصره تا تاج سر را با نوک انگشتان سریعاً به بیرون هاله هدایت نمایید. ( از قسمت وسط بدن، بالای چاکراها). این تکنیک از چاکرای ریشه، انرژی را به سراسر بدن می‌رساند.

درمانگر معروف " فرانس آنتون مسمر " در ابتدای قرن گذشته از این تکنیک استفاده میکرد. او با اینکار، مردم را از سستی و ضعف بیرون آورده و بدین شکل به آنها انرژی میداد. شما هم می‌توانید تأثیرات این تکنیک ساده را تجربه و از نتیجه آن حیرت زده شوید.

به منظور فراگیری این مرحله، از دوستی بخواهید که دستش را بصورت افقی، بیرون از بدن نگه دارد. سپس شما با یک حرکت سریع، دست او را بطرف پایین بدنش فشار دهید. ذهناً به قدرت مقاومت دست او توجه نمایید. حالا شما انرژی منفی روی بدن او را با حرکت دستتان از خط وسط بدن، از نوک سر تا انگشتان پا هدایت کنید. مجدداً مقاومت او را بسنجید. در اغلب مواقع از این انرژی منفی کاسته میشود. حالا اگر یک نوازش مثبت از هاله او بعمل آورید ( از نوک انگشتان پا تا تاج سر ) یار شما واکنش قدرت مندی را نشان میدهد.

مطمئناً اگر به رابطه این مراحل و نتیجه درمان با ریکی پی ببرید، متعجب خواهید شد. البته، این بستگی به نزدیکی رابطه شما با بیمارستان دارد. بعنوان مثال؛ اگر دعای قبل از درمان در کمال آگاهی و خلوص صورت گیرد، در نتیجه درمان بسیار مؤثرتر خواهد بود. اگر انجام این مراسم برایتان معنا دارد، در نهایت توجه و خلوص آنرا انجام دهید.

در هر حال تأکید میکنم که هرگز دست بکاری نزنید که انجام آنرا بیهوده میندازید. اگر نمیتوانید با این آداب کنار بیایید، بهتر است از بصیرت خود بخواهید تا آنچه برای بیمارتان لازم است را برای شما نمایان سازد و دقت کنید آیا شهودتان شما را به چیزی هدایت کرده که به آن معتقدید؟

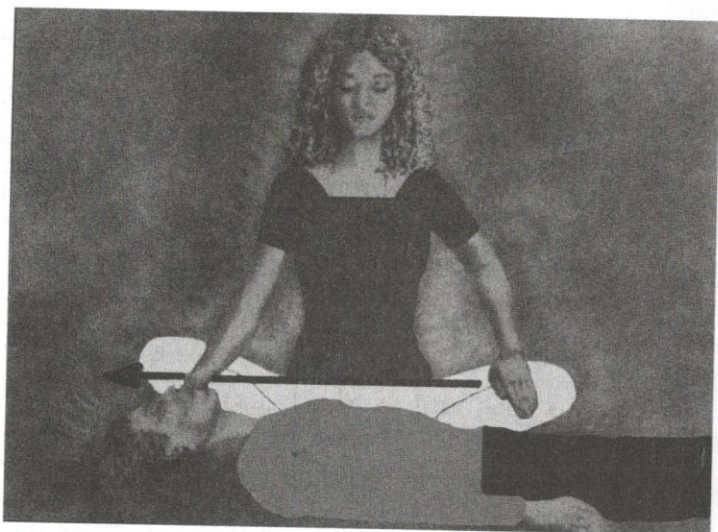
نکات اصلی ریگی براحتی قابل درک و روشن هستند. مثلاً هر کسی میتواند دلیل شستن دستها را درک کند. اگر این آداب برایتان مفهومی ندارد به جای اینکه بدنبال فرصتی برای طفره از انجام آنها بگردید، بهتر است اصلاً آنها را انجام ندهید. احتمالاً در آینده زمانی فرا میرسد که خودتان به اهمیت آن پی خواهید برد.

وقتی هریک از آداب درکمال آگاهی و شناخت صورت پذیرد، میتوانید از مراحل یاد شده، برای رشد شخصیتان نهایت استفاده را ببرید. در اینصورت حتی عمل ساده ای مثل شستن دستها نیز معنا پیدا خواهد کرد.

اصلاً منظور از پاکسازی چیست؟ آیا ضرورتی دارد که وقتی میخواهید آرامش وجودتان را تجربه کنید، هاله پیرامون خود را پاک نمایید یا اینکه این که این کار صرفاً جنبه بهداشتی دارد؟

تشریفات اولیه ریگی مانند اهرم عمل میکنند. فقط کفایت در ابتدا کمی انرژی صرف کرده و اجازه دهید تا قوانین هستی به گردش در آیند، سپس از جریان شدید انرژی بهره مند شوید.

ریگی، به هیچ تشریفات نیاز ندارد چون همیشه جاری است. آنچه این آداب انجام میدهد در حقیقت به آگاهی شما افزوده و کمک میکند تا پروسه های موفقیت ریگی را با هوشیاری هر چه تمامتر مشاهده نمایید.



تصویر ۶- نوازش انرژی هاله

هر چه بیشتر پذیرای تأثیرات ریکی باشید، سریعتر نتیجه آنرا ملاحظه خواهید کرد. درخاتمۀ درمان، دوباره هاله بیرونی را از پشت هموار نموده و سپس با نوازش انرژی، آن را یکنواخت سازید. من معمولاً برای قدرت انتقال انرژی ریکی سپاسگزاری کرده، دستانم را میشویم و به بیمارم سفارشات لازم را میکنم.

## گفتار سوم

### فوائد درمان سراسر بدن با ریکی

نه تنها روان یک فرد بلکه جسم او نیز ترکیبی از بخشهای تابع و وابسته به قسمتهای مستقل و خود مختار است. هر عضو، هر سلول و بروز هر حادثه ای در زندگی مستقیم یا غیر مستقیم، با یکدیگر مرتبط بوده و از یکدیگر حمایت میکنند.

اگر در بخش خاصی از بدن اختلالی پیش آید، در سایر اعضاء بدن نیز تأثیرات آن بخوبی مشهود میگردد. بعنوان مثال اگر شما از سوء هاضمه رنج میبرید، در اولین فرصت این درد در بقیه بدن خود را نمایان میسازد. جذب و ترکیب غذا بخوبی قبل انجام نمیگیرد و تدریجاً در بافتها، ماهیچه ها، مجاری خون و مفاصل انباشته میشود.

اعضاء دفع کننده موجود در بدنتان مجبورند یکسره فعال باشند تا قادر به دفع مواد سمی شوند و اگر این ضعف و درماندگی آنها مدتی بطول بینجامد، به نحوی دچار اختلال خواهند شد.

سیستم لنفای شما که مسئول دفع سموم ناشی از اختلالات است، صدمات و فشارهایی را متحمل خواهد شد. پس از تشخیص پزشک از نتیجه پیشروی اختلالات فوق، احساس رخوت و تنبلی در شما ایجاد میشود. دیگر بجای اینکه مثل گذشته، از ورزش لذت ببرید، ترجیح میدهید در خانه استراحت کنید. سیستم لنفای شما آنطور که وظیفه اش ایجاب

میکند، فعالیت نمیکند، لذا این سستی و تنبلی به اختلالات قبلی اضافه شده و مامور تخریب هر چه بیشتر میگردد.

شاید سرعت در لوزه ها یا آپاندیس، احساس سوزش کنید (آپاندیس نیز بخشی از سیستم لنفاوی بشمار میرود). سپس این اختلال به سیستم دفاعی نفوذ کرده و آن را از انجام مسئولیتهای خود ناتوان میسازد. بصورتیکه براحتی با یک حمله آنفلوآنزای نهفته، این سیستم پایین آمده و درهم میشکند.

اگر پس از صرف غذا، یک خنثی کننده شیمیایی با آنتی بیوتیک مصرف کنید، زحمت از بین بردن و کشتن کورتیزون ها را میکشد و مطمئناً سلامتی شما را خیلی جدی تر بشما برمیگرداند.

ریکی حتی التهاب غدد لنفاوی لوزه را نیز درمان میکند. لنف های مستقر در حلق خیلی نافع نبوده و فقط در بازگشت سلامتی مؤثرند.

شاید به این دلیل بیماریتان مزمن و طولانی شده که مدارهای درونی بدنتان دچار اختلال شده است. در اکثر موارد برای فرو نشاندن آتش این التهابات متعدد، احتمالاً نقاط دیگری از بدن درگیر خواهند شد. در چنین وضعیتهای خاصی، شما نباید درانتظار نتایج درمان مانده و کافیست کل بدن را برای مدتی طولانی درمان کنید.

برای آنکه دریک جلسه درمانی، تمام اعضاء حیاتی قدرت بازسازی و تجدید حیات را هماهنگ با ریکی بدست بیاورند، حدود ۹۰ دقیقه وقت لازم است. در اینصورت بدن به آرامی واکنش نشان میدهد تا بتدریج بحالت اول باز گشته و کانالهای انرژی و سیستم متابولیک (سیستم دگرگون کننده) مجدداً قابلیت مقابله با سموم و استرسها را بدست آورد.

این مراحل بسیار ارزشمندند. تقریباً هدف تمامی روشهای درمان طبیعی، تحریک واکنش شفا در بدن است. گاهی اوقات مقدار سموم بدن بحدی زیاد میشود که نمیتواند واکنش شایسته ای به محرک خود درمانی نشان دهد. در درمان هامیوپاتی و بخصوص در بیماریهای لا علاج، هدف قدرتمند نمودن ارگانیزم و تحریک واکنش در آنهاست. در درمان سراسری بدن با ریکی، مشکل بطریقه بسیار ساده ای حل میشود. ریکی بلافاصله متابولیسم را تحریک نموده و ضمن این فعالیت، پاکسازی کاملی انجام میدهد. در این زمان بدن دوباره آمادگی پاسخ به تمام واکنشهای مربوطه را بدست میآورد.

فایده دیگر درمان کل بدن اینست که مستقیماً کانالهای ظریف انرژی و سیستم متابولیک را در سطح وسیعی بازسازی میکند. اگر بدن درمانگران علوم طبیعی برای عبور انرژیهای فعال توانمندی لازم را نداشته باشد، سرعت احساس ضعف و درماندگی میکنند. تا جاییکه یک فشارمختصر میتواند بدنشان را متلاشی کند. کبد - کلیه ها و قلب شاید دیگر قادر نباشند تا افزایش صدمات ناشی از درمان را تحمل کرده و سریعاً درمانده می شوند. ریکی این قدرت را بازسازی نموده و سرعت از پس این صدمات احتمالی برمیآید.

اگر روند بهبودی در بدن مسکوت مانده است، درمان سراسری بدن، انرژی هایی را تأمین میکند که از عهده بیماری برآیند. بهمین دلائل ریکی یک حامی سودمند برای درمان با متدهای انرژی درمانی بشمار میرود.

در طول چنین درمانهایی، بیمار باید اشتیاق زیادی نسبت به دریافت کمک و حمایت، از خود نشان دهد تا به روند بهبودی و تقویت کل اعضاء بدن



کمک نماید. در درمان مشکلات ناشی از مصرف داروهای شیمیایی نیز ریکی به عنوان عاملی مؤثر معرفی میشود و به بدن کمک میکند تا از حملات شیمیایی حفظ شود و یکباره آرامش عمیقی فراهم میسازد. پس از شیمی درمانی (درموارد سرطانی) درمان سراسری فواید برجسته ای دارد و این امر در مورد درمانهای پیگیر و ضعف های شدید پس از جراحیها، نیز صادق است. بافتها و نسجهای جدید مجبورند از عهده شوک جراحی برآمده و همچنان با میکروبها بشدت مبارزه نمایند که معمولاً درد طاقت فرسائی را ایجاد میکنند. اگر بلافاصله پس از جراحی، بیمار تحت درمان با ریکی قرار گیرد، دردی مختصر و یا اصلاً هیچ دردی باقی نخواهد ماند. در این مرحله از شفا بخشی، بافتها بسرعت افزایش یافته و اثر زخم با ریکی به شکلی درمان میشود که بعدها حتی جای آن نیز به سختی دیده میشود و طبیعتاً مشکلی نیز بوجود نمی آورد. آنچه برای تداوم بهبودی اهمیت دارد، نظم و مداومت در درمان است.

### درمان با ریکی و رشد شخصی

آیا باور دارید که بسیاری از اختلالات جسمی و ذهنیتان به رفتارهای شما بستگی دارد؟ همه، حتی کسانی که از سلامتی خود بخوبی لذت میبرند، میتوانند بنحوی از ریکی بهرمنند شوند. استفاده مرتب از ریکی، توانایی فرد را نسبت به پاسخهای محیطی افزایش میدهد. هرچه مشتاقانه تر ریکی را پذیرا شوید، قادر به لمس حقایق بیشتری خواهید بود. میتوانید با مردم وهستی بدون هیچ نگرانی و استرسی مواجه شوید.

در اینصورت اعتماد شما نسبت به خودتان بیشتر میشود. آنوقت اشتیاق دوباره نسبت به زندگی پیدا کرده و به تجارب بیشتری نائل میشوید. استفاده مرتب ریکی، همچنین اثر پیشگیری داشته و قادر است میکروبها را قبل از نفوذ بر بدنتان منهدم نماید. استعداد های نهفته در شما بارور گشته و قادر خواهید شد تا سریعتر همه چیز را فرا گرفته و آموخته هایتان را به مرحله اجرا در آورید. اگر باور کردنش برایتان مشکل است فقط یکبار آنرا امتحان کنید !!!

امکانات مثبتی که غالباً پس از هر پاکسازی یا تحریک فیزیکی بدن پدیدار میشود، در روشهای دیگر درمانهای طبیعی نیز قابل مشاهده است. فردیکه یکبار بتواند با این انرژیهای گرانقدر انسدادهای دیرینه خود را از بین ببرد، اتوماتیک، پتانسیل عظیمی را جهت رشد و پیشرفت شخصی دریافت میکند.

### ریکی و تجدید جوانی

طبیعتاً شما هم میتوانید از ریکی برای تجدید جوانی، (در تمام سطوح) استفاده نمایید. انرژی ریکی ابداً ادعا نمیکند که منشاء جوانی است اما کار آبی آن از بسیاری از داروهای معجزه گر، اکسیرها و شربت‌های موجود در فروشگاهها، ارزاتر و بیشتر است.

درمان با ریکی هیچ آسیبی به بدن وارد نمیکند و برای تدارک انرژی، نیازی به هماهنگی با جزئیات مورد نیاز فرد نیست.

جریان ریکی، تدریجاً بهبودی را حاصل میکند. چون عملکرد پوست نیز با گردش انرژی متعادلتر میشود، بنابر این امکان محو کردن بعضی از

چروکهای پوستی را فراهم می‌آورد. گذشته از آن فعالیت صحیح متابولیسم شامل رفع سموم و همچنین آهنگ سلامتی پیوند بافتها و عضلات است که طبیعتاً این مراحل در زمان معین و بوقت خود انجام میگیرد. اگر به این عمل معتقدید و مایلید که این فرصت را بخود بدهید، مطمئن هستیم که از نتایج درمان با ریکی، متعجب میشوید. در اکثر موارد درمان سراسری، دلیلی وجود ندارد که ریکی نقاط مختلف را به اندازه کافی درمان نکند.

اگر متعاقب درمان با ریکی در هر نقطه ای از بدن، انسدادهای انرژی برطرف شوند و انرژی منتشر گردد، مطمئناً دیگر مانعی باقی نخواهد ماند تا این انرژی هماهنگ شده، واکنش قدرتمند سلامتی را بروز ندهد. با این وجود، شاید دوره درمان با واکنشهای هیجانی همراه باشد. بنابر این بخاطر بسپارید که درمان حرفه ای با ریکی، فقط باید توسط افراد با تجربه صورت گیرد و مشروط بر تمرینهای مکرر است.

## گفتار چهارم

### وضعیت‌های مختلف درمان و تأثیرات آن بر روی اعضاء بدن

در این بخش با حالت‌های مختلف درمان سراسر بدن با ریکی آشنا میشوید. ترجیح دادم این بخش را از استادم خانم مولر اقتباس کنم و تعدادی از وضعیت‌هایی که در طول تمرینات شخصیم از درمانگران دیگر آموخته ام را به آن اضافه کردم.

اغلب اساتید ریکی با اشکالی متفاوت، اقدام بدرمان میکنند که همگی مفید و مؤثر میباشند. فقط ممکن است تعداد وضعیت‌های بیشتری برای درمان استفاده کنند.

منظور من این نیست که فقط فرم ارائه شده توسط این کتاب صحیح است، بلکه فقط یک روش تعدیل شده و منظمی را بشما معرفی میکنم که خودتان هم میتوانید لیستی از حرکات منحصر بفرد خود را به آن اضافه کنید.

مهم است که یک ترتیب خاص، در این حالتها رعایت گردد. نهایتاً اگر شما این تمرینات را تکرار کنید و بصیرت درونتان را بیورانید، جزئیات مشروح در صفحات بعدی، کمترین اهمیتی نخواهند داشت.

هنگامیکه از شهودتان آگاه شوید، دیگر نیازی نیست که بهمان شکل که در ابتدا کار میکردید، شدیداً متکی به اصول بنیادی باشید. اگر مدتی با ریکی کار کنید، این پیشرفت را با خود به ارمغان می آورد. البته ممکن است مدتی طول بکشد تا این مرحله حاصل گردد، ولی از همان مراحل

ابتدایی و پس از آن، بیشتر مردم مشتاقانه به گرایشهای منطقی و خردمندانه روی میآورند.

شما بوسیله نتایج مثبت حاصل از درمانتان، متوجه خواهید شد که مثل قبل از وضعیتهای مشروح در این کتاب بهرمنند شدید یا با تمرکز بر بصیرت خود، قادر به تشخیص وضعیتهای مورد لزوم خواهید بود. هدف من از ارائه این حالتها حذف بیشتر حرکات غیر ضروری است که شما بدون آنها هم میتوانید عمل درمان را انجام دهید. اما اجازه دهید از ابتدا شروع کنیم. در ادامه وضعیتهایی را که شخصاً در طول جلسات درمانی از آنها استفاده میکنم، کاملاً توضیح داده ام و امیدوارم بتوانید از آنها جهت درمان قسمتهای مورد نیازتان استفاده کنید.

#### پیش از هر اقدام درمانی، سؤال کنید:

قبل از هرکاری ذهناً برای اجازه درمان شخص، تقاضای کمک کنید. به ارتباطات بوجود آمده متمرکز شوید و شرایط درخواستی خود را بسیار واضح بیان کنید. حتی اگر دلیل کوچکی برای اختلالات ذهنی و یا بیماریهای فیزیکی بیمارتان وجود دارد و شما پزشک یا درمانگر مجربی نیستید، باید مسئولیت درمان را بعهده افراد صلاحیت دار بسپارید.

اگر میخواهید ریکی را به موازات درمان پزشکی یا روانپزشکی بکاربرید، باید از بیمارتان در مورد نحوه مصرف داروها، سؤال کنید. در صورت هر گونه تردیدی از او بخواهید تا با پزشک خود مشورت نماید و اگر مقذور نبود، میتوانید درمان را شروع کنید.

نکته مهم اینجاست که حتماً باید زمانی را به گفتگو با بیمارتان اختصاص دهید و از او سؤالات زیر را بپرسید:

- آیا مایل است در زمانهاییکه برای درمان او تعیین میشود، بشما مراجعه کند؟
- آیا تحمل بیرون ریزیهای احتمالی را خواهد داشت؟
- شاید بهبود سلامتی بیمار از اولین جلسات مشهود شود ولی آیا حاضر است برای بدست آوردن سلامتی نهایی، صبورانه باشما همکاری کند؟
- اگر خود بیمار بتواند کانال ریگی شده و از آن مرتباً استفاده کند، سریعتر شاهد سلامتییش خواهد بود، آیا مایل است خودش به عضویت ریگی درآید؟

پس از رعایت این نکات و دریافت پاسخ مناسب از بیمار، حالا میتوانید به نحوه درمانتان متمرکز شوید. در این گفتار وضعیتهای خاصی توضیح داده شده که شما میتوانید با توجه به نیاز بیمارانتان، وضعیت مناسب را انتخاب کنید.

## انواع درمان با ریکی

پس از اینکه حالت‌های درمانی خود را انتخاب کردید، آمادهٔ انجام ریکی هستید. با سؤالهایی که باید جواب آنها روشن شوند، شروع کنید. قبل از هر چیز باید اعلام کنید که ممکن است درمان سراسر بدن ضرورت داشته باشد. در مورد افراد ضعیف و بچه‌های کوچک، طول درمان کوتاهتر شده و حدوداً به ۲۰ دقیقه میرسد. حتی تحت شرایطی میتوانید زمان آنرا کوتاهتر هم بکنید. مثلاً زمانی که بیمارتان برای درمان سردرد بشما مراجعه کرده، ولی از درد طاقت فرسای دوران قاعدگی رنج میکشد. این اختلالات بر فضای بدن او تاثیر گذاشته و درمان را منحرف میسازد. مسلماً در چنین شرایطی، بسیاری از موارد حذف میگردد و خواه ناخواه زمان درمان کوتاهتر میشود.

در سایر موارد لازم است روی نقاط خاصی از بدن که با درمان سراسری مرتبط هستند و کانالهای مخصوص انرژی ریکی و بویژه محل نیازمند درمان متمرکز شوید.

گاهی برای تشدید تأثیرات درمان سراسری، انجام درمانهای بخصوصی توصیه میشود (مثل متعادل سازی چاکراها و یا درمان کوتاه). یا شاید در موارد خاصی مجبور به استفاده از ریکی ویژه باشید. مثلاً در موارد اورژانس؛ رفع انسدادهای مشخص مثل جای زخمها، سوختگیها و مواضع ملتهب؛ فشارهای عصبی در نقاط مهم بدن.

در بسیاری از موارد جهت تکمیل ریکی نیازمند حمایت‌هایی خواهید بود. سنگهای هوشمند، رایحه‌های خوش، اصوات، مشاوره، فعالیت جسمی، رژیم غذایی و دیگر روشهای درمانی، معمولاً حامیان مناسبی برای ریکی بشمار میروند. در این صورت نیز باید مثل سایر مواقع از خود بپرسید که آیا

صلاحیت استفاده از آنها را داشته و میتوانید مسئولیت مربوطه را بعهدہ بگیرید؟

### در طول درمان

میتوانید قبل یا بعد از درمان با بیمارتان گفتگوی دوستانه ای ترتیب دهید یا شاید ترجیح میدهید در صورت لزوم، هنگام درمان صحبت کنید. این دیگر به رابطه شما با بیمارتان بستگی دارد. بعضی اوقات سکوت بهترین کار است و اگر نیاز به صحبتی باشد، شما آنها احساس خواهید کرد. اما بخاطر داشته باشید که در تمام مدت ذهنتان را آرام نگهداشته و محیط مصفایی را ایجاد کنید.

### در خاتمه درمان

پس از اتمام درمان سراسر بدن، میتوانید دوباره هاله را متعادل کرده و سپس انرژی را با نوازشی بتکانید. من همیشه از اینکه کانال ارسال انرژی ریکی بوده ام، قدردانی میکنم. دستانم را با آب میشویم و در صورت لزوم به بیمارم تجویز میکنم کمی بیشتر آب بنوشد، دوش بگیرد، از نوشیدن الکل و نوشابه های کافئین دار پرهیز نمایند، سیگار نکشد و ...



## گفتار پنجم

### وضعیت دستها هنگام انتقال ریکی

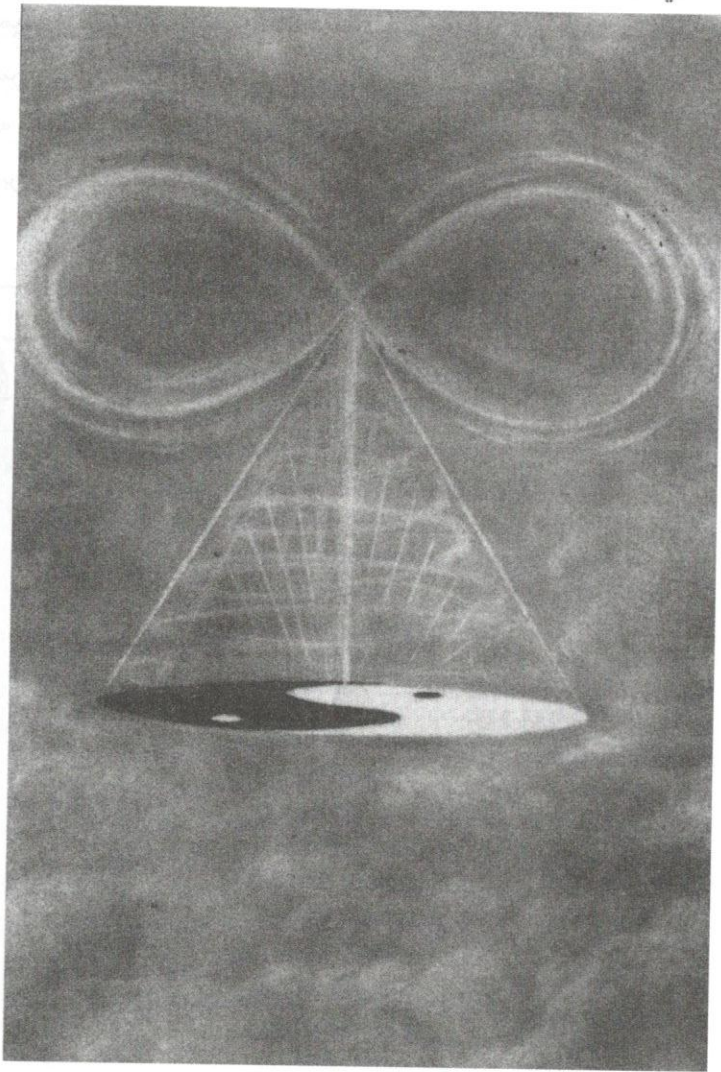
در درمان بدن حالت قرار گرفتن دستها، اهمیت و مفهوم خاصی دارد. خود را مقید نسازید که دقیقاً این حالات را تقلید کنید. آنها فقط شما را هدایت و کمک میکنند تا راحتتر دستهایتان را روی نقاط تعیین شده قرار دهید. از آن گذشته فرقی نمیکند که این حالت بوسیله دست راست و یا چپ بوجود می آید. پوششها، گچ گرفتگیها و یا رو اندازها هیچ مانعی برای انرژی ریکی محسوب نمیشوند.

از آنجا که برخی افراد دوست دارند هنگام درمان با ریکی تماس درمانگر را با بدنشان احساس کنند، توصیه میکنم در این مواقع حالتهای منسوخ و زائد را حذف نمایید.

برای درمان زخم و جراحتهای باز، سوختگیها، التهابها و مشکلات مشابه آنها نباید دستها را مستقیماً بر روی بدن بیمار قرار دهید. بلکه آنها را از فاصله حدود ۱۰ سانتیمتر بر روی حوزه هاله قرار دهید. بر اساس یک قاعده کلی، حفظ کمی فاصله از حوزه هاله، واکنش آنرا تشدید مینماید.

در بخش بعدی وضعیتهای مختلف درمان را بر روی اعضاء بدن و همچنین نحوه عملکرد آنها را معرفی کرده ام. مهمترین کار تهیه مجموعه ای از حالتهای ضروری است.

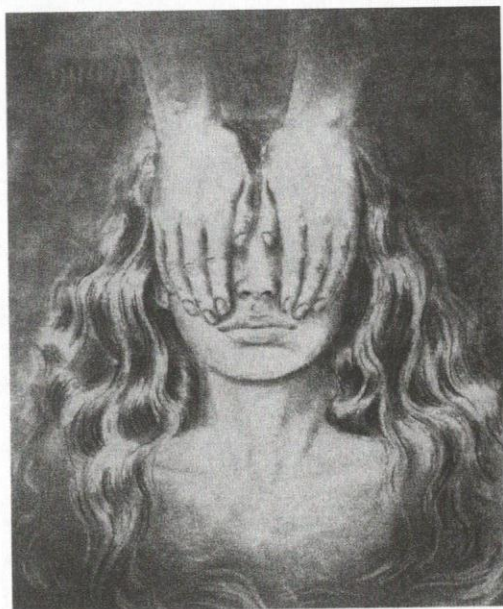
در خاتمه کتاب نیز فهرست طبقه بندی شده از بیماریهایی را مشاهده خواهید کرد که به شما در انتخاب و استفاده از وضعیتهای مفید درمانی کمک میکند.



### حالت اول :

دستها را موازی یکدیگر روی سمت چپ و راست بینی قرار دهید. چشمها، پیشانی، قسمت‌های وابسته به سینوسها، دندانها و غده هیپوفیز ( کنترل ترشحات داخلی شامل درمان کل غدد بهم ریخته و از همه مهمتر اینکه قبل از هر کاری با ریگی، روی غده مربوطه کار شود.)، غده صنوبری، چاکرای ششم ( چشم سوم)، واکنش منطقه ای برای اعضاء مهم بدن.

مناسب برای استرسهای چاقی، شکایت از سرما در ناحیه پیشانی و سینوسها، مشکلات چشمی، ضعف و سستی، مشکلات تصمیم گیری، آلرژی ها ( که پایه های اصلی برای هر نوع بیماری مزمن بشمار میروند.)



تصویر ۷

### حالت دوم:

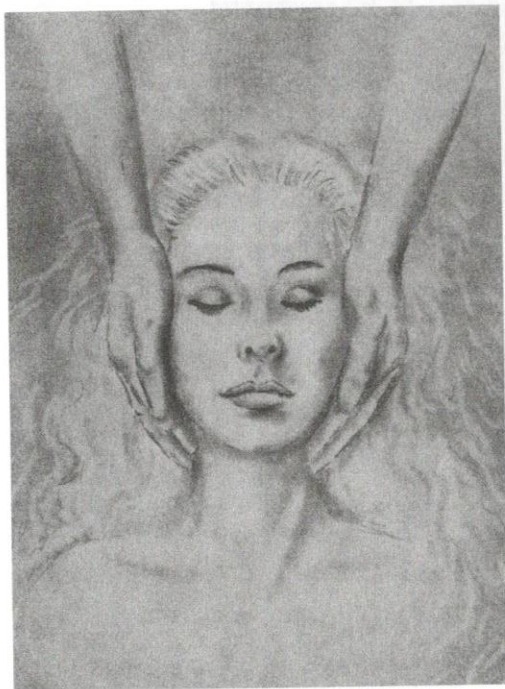
دستها را روی شقیقه ها بگذارید. طوری که با نوک انگشتان دست استخوانهای گونه را لمس کنید. عضلات و اعصاب چشم، دو نیمکره مغز. این وضعیت برای متعادل نمودن دو نیمه راست و چپ مغز ( احساس و منطق )، استرس، مشکلات یادگیری، فقدان تمرکز و یا بهر صورت که هیجانات و احساسات یا منطق شخص بشکلی افراطی و عجیب حاکم باشد، سرمازدگیها و سردرد مفید شناخته شده است.



تصویر ۸

### حالت سوم :

دستها را روی گوشها قرار دهید.  
 گوشها، اعضاء تعادل و موازنه، ناحیه وابسته به حلق.  
 از آنجا که نقاط ریزی در قسمتهای درونی و بیرونی گوش قرار گرفته  
 است، این یک وضعیت اساسی جهت هر نوع بیماری بشمار میرود.  
 برای بی نظمی و آشفتگی در حس تعادلی، اختلالات مربوط به بینی و  
 مشکلات حلقی، سرمازدگیها، کم شنوایی، اغتشاش در بیان ( بیان غیر  
 سلیس و آشفته) مناسب میباشد.



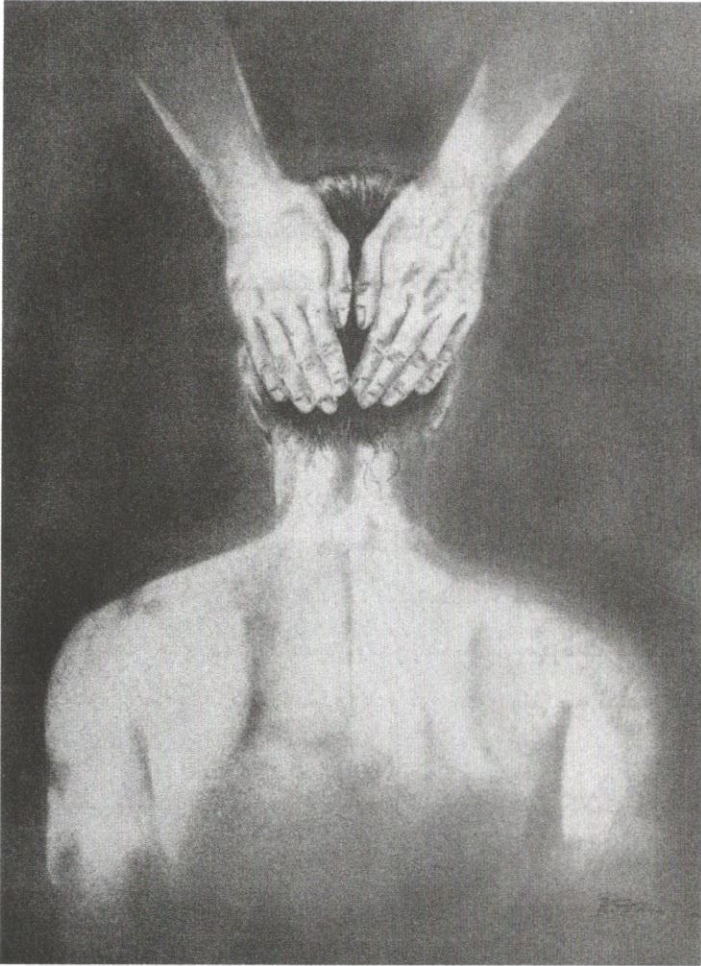
تصویر ۹

### حالت چهارم :

در این حالت، دستها پشت سر قرار میگیرد. بطوریکه نوک انگشتان دست بطرف مغز حرام کشیده میشود. اگر انگشتان را در امتداد خط وسط گردن، در پشت سر قرار دهید، میتوانید احساس کنید که نیمه سخت کاسه سر به انتها رسیده و تبدیل به جسمی نرم گشته است ( این منطقه مرتبط به مغز حرام است).

واکنش حوزه ای برای تمام چاکراهای یک تا چهار، مغز، مغز حرام ( درامتداد ستون فقرات)، روده بزرگ، کیسه صفرا، مریدینهای گرمای سه گانه، کنترل مریدین (مریدین یا مجراهای فرمانروا، مجراهای هدایت انرژی و انبارهای ذخیره آن محسوب میشوند. چهارده مریدین اصلی در بدن وجود دارد که در سر و گردن، بموازات ستون مهره ها، دستها و پاها و در نتیجه سراسر بدن کشیده شده اند و در طب سوزنی به نصف النهارها معروفند).

این وضعیت برای تمدد اعصاب، سردرد، مشکلات چشمی، سرمازدگیها، ناراحتیهای شکم، نگرانیها، انسداد در چاکرای شش، تنگی نفس، شکایت از نفخهای غیر عادی، عطسه کردن، تهوع و مزمن شدن بلع بروش غلط، مفید شناخته شده است.

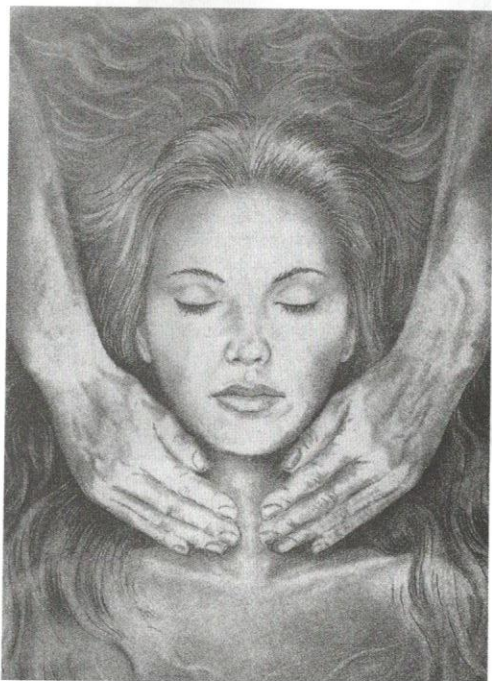


تصویر ۱۰

## حالت پنجم:

باکف دستها روی گلو را بآرامی بیوشانید، بطوریکه فشاری وارد نشود. (شاید به عده ای از مردم در این حالت احساس خفگی دست دهد) غده تیروئید و پاراتیروئید، حنجره، تارهای صوتی، لنفهای متورم، چاکرای پنجم.

مفید برای لکنت زبان، دلواپسی، تپش قلب، فقر حرکتی، لرزشهای مزمن در پا، ناحیه لگن، مشکلات کتف، فشار خون، سرکوب کردن خشم و تعرض، پرخاشگری و خشونت بیش از اندازه، زخمهای گلو، ورم لوزتین، خرخر کردن و عشق شدید به مادیات، مشکلات متابولیسم، مشکلات وزن و بی اشتهايي.



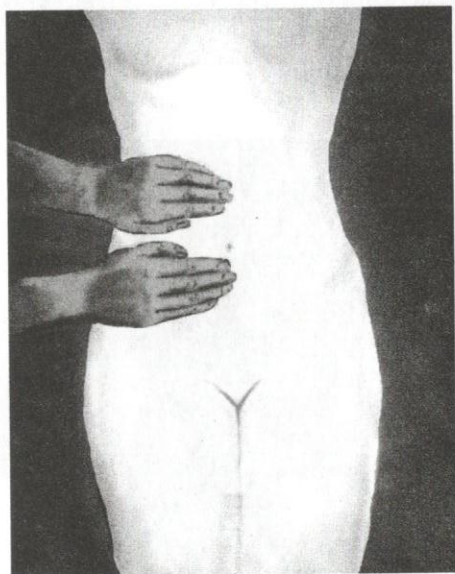
تصویر ۱۱



### حالت ششم :

در سمت راست بدن یک دست روی پائینترین دنده و دیگری دقیقاً پائین آن. جگر، کیسه صفرا.

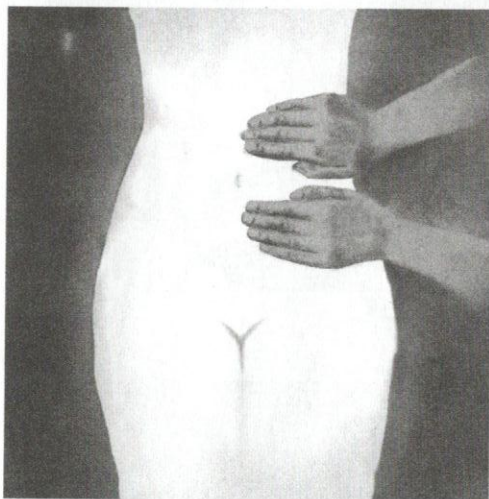
بیماریهای جگر، کیسه صفرا، مشکلات گوارشی، بواسیر، بیماریهای متابولیک و رفع مسمومیتها، سرکوب کردن خشم بیش از اندازه و فشار خون بالا.



تصویر ۱۲

## حالت هفتم :

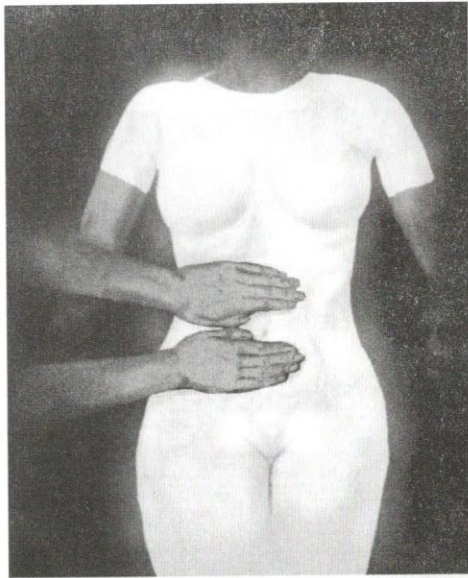
یکی از دستان در قسمت چپ بدن روی دنده پائینی و دست دیگر درست پائین آن قرار میگیرد (مقابل وضعیت قبل).  
 قسمتهای پانکراس، طحال، شکم و دیابت (به وضعیت آرنج نیز توجه شود).  
 مشکلات پانکراس و طحال ملتهب شده و در حال عفونت، خون سازی، (گلوبول قرمز) و سوء هاضمه.



تصویر ۱۳

### حالت هشتم :

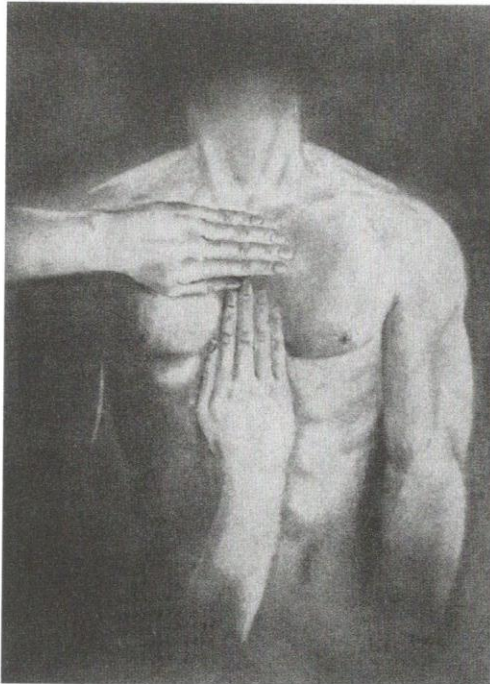
یک دست روی قسمت بالای ناف و دیگری در سمت پایین آن قرار میگیرد. شبکه خورشیدی، معده، چاکرای سوم، اعضاء گوارش و هارا. کار برد این حالت برای نگرانی، تعادل روانی، امراض مربوط به معده، حالت تهوع، سوزش قلب، احساس نفخ، مشکلات گوارشی، بواسیر افزایش انرژی حیاتی، تکبر، احساس حقارت و خودکم بینی، مشکلات متابولیک (سخت و ساز) و افسردگیها توصیه میشود.



تصویر ۱۴

### حالت نهم :

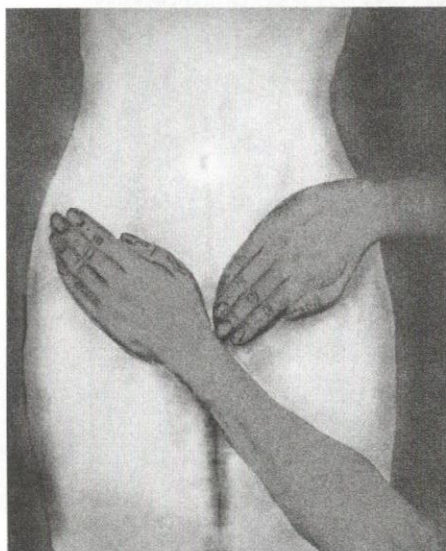
یکدست بصورت افقی روی غده تیموس و دست دیگر را بصورت عمودی دقیقاً زیر آن قرار میدهیم بطوریکه ما بین ششها قرار گیرند. غده تیموس، قلب، ریه و چاکرای چهارم. تقویت سیستم ایمنی بدن، بیماری قلب، سیستم لنفاوی، ناشنوایی، احساسات مفرط یا بی احساسی، مشکلات ریوی، کلیه ضعفها و ناتواناییها، افسردگیها.



تصویر دهم

## حالت دهم :

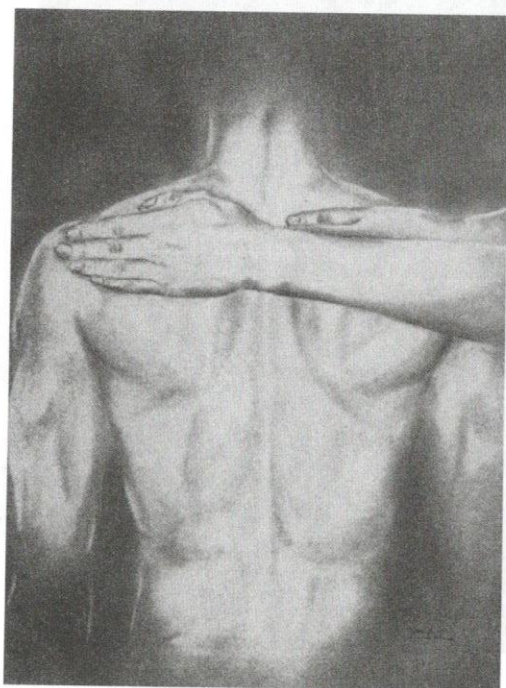
دستها را از یکدیگر طوری باز کنید که شکل هفت را بخود بگیرند و استخوان پهن و برجسته شرمگاهی را در پایین ناف احساس کنند. در بیماریهای اعضاء تناسلی و ادراری، تومورهای سینه، مشکلات دوران یائسگی، بیماریهای گوارش، وحشت از مکانهای بسته ( فوبیا )، آلرژیها و حساسیتها، ضعفهای عمومی، دوره نقاهت، مشکلات جنسی، مشکلات وزن، جریان خون، تقویت سیستم حفاظتی، فقدان احساس نشاط و لذت از زندگی، میتوانید این حالت را بکار ببرید.



تصویر ۱۶

## حالت یازدهم :

دستها روی استخوانهای پهن کتف بیمار قرار میگیرند. چاکراهای فرعی، مسئولیت پذیری، مشکلات گردن و شانه. کاربرد آن برای مشکلات در تصمیم گیری، مسئولیت پذیری ( احساس مسئولیت در برابر همه کس و در همه جا و یا نگرانی همیشگی از اینکه نمیخواهد هیچ مسئولیتی را بپذیرد)، اختلالات در روده کوچک و بزرگ، مثانه، کیسه صفرا، سردرد و کشش در ناحیه گردن و شانه، تأیید میشود.

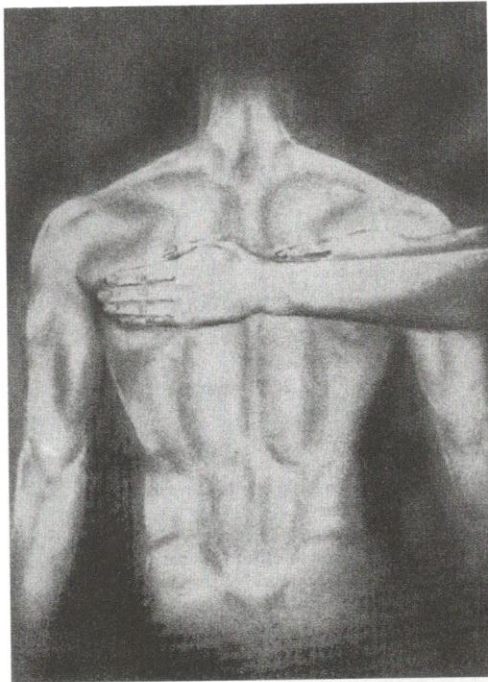


تصویر ۱۷

### حالت دوازدهم :

دستها روی قسمت پایین استخوانهای کتف قرارمیگیرند. (در امتداد زیر بغل)

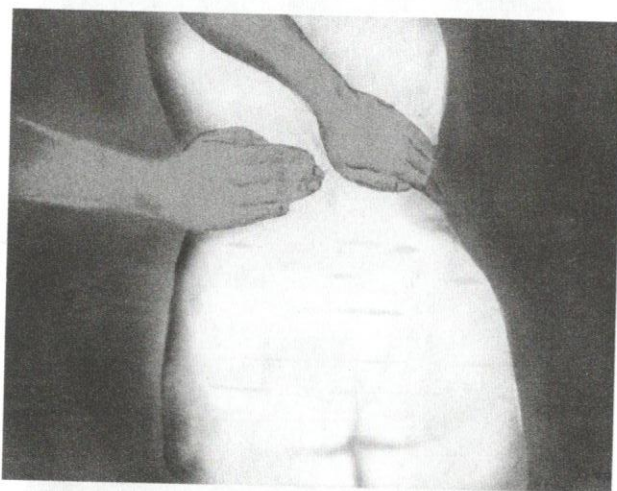
درمورد ششها، قلب، روده کوچک، کیسه صفرا و مریدین مثانه، احساس نارضایتی، ترحم همیشگی، پریشانی و افسردگی دیوانه وار این وضعیت را بکار ببرید.



تصویر ۱۸

### حالت سیزدهم :

دستها کناره مهره های پشت کمر و بطرف پهلوها قرار میگیرد.  
 غده آدرنالین و کلیه ها.  
 استرسها، حساسیتها، شک و ترس (برای پیشگیری از نارسایی کلیه ها پس  
 از ترس، وضعیت بسیار مهمی بکار میرود)، رفع مسمومیت، پاکسازی،  
 مشکلات جنسی، ترس از محیط های بسته، ترس از پرت شدن از  
 ارتفاعات ( فوبیا )، مشکل سهیم شدن در احساسات.



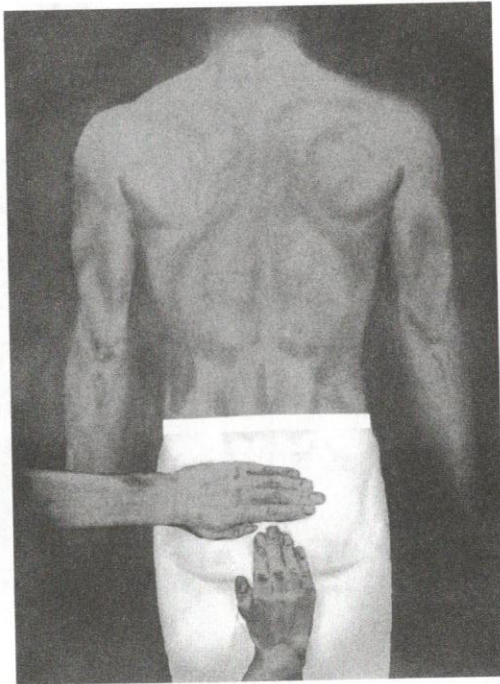
تصویر ۱۹



### حالت چهاردهم:

یکدست را بصورت افقی روی باسن و دیگری را عمودی دقیقاً پایین دست بالایی قرار میدهیم.

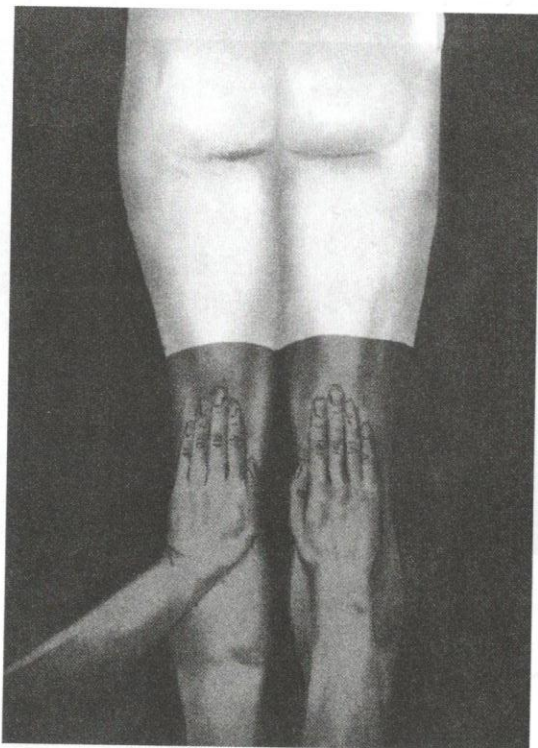
اولین چاکراه روده ها، سیستم دستگاه تناسلی و ادراری، سیاتیک. توانایی بیشتر، بواسیر( فقط روی علائم بیماری تاثیر میگذارد)، عصب سیاتیک، مشکلات هضم، دردهای سیاتیکی، مشکلات مقعد و آلت تناسلی.



تصویر ۲۰

### حالت پانزدهم :

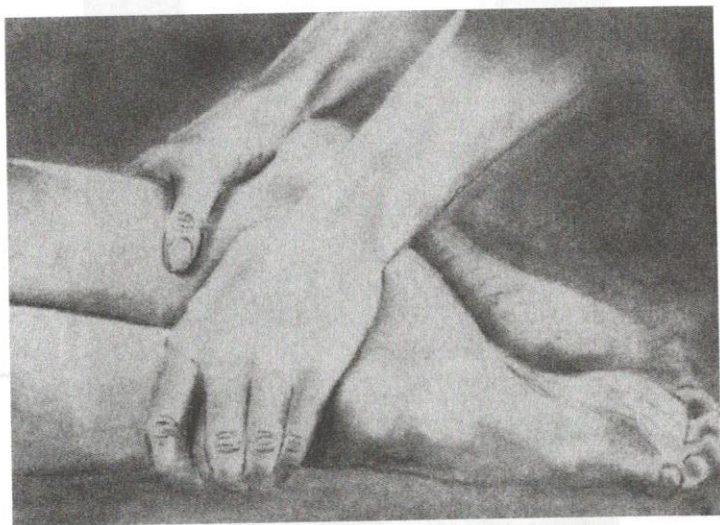
در این وضعیت، دستها پشت زانوان رامیپوشانند. چاکرای فرعی، تعدیل انعطاف پذیری در تمام سطوح و قدرت یادگیری و انتقاد پذیری، مفصل زانویی، مینیسک ها، کاسه زانو، مفصل آسیب دیده، صدمات ورزشی، تراکم های پا تا چاکرای ریشه که در جریان انرژی تاثیر گذاشته اند.



تصویر ۲۱

### حالت شانزدهم :

با دستهایتان دور مچ پاها را بپوشانید.  
مفاصل، واکنش محیطی در لگن خاصره، مفصل آسیب دیده، انسدادهای  
مخرب جریان انرژی از کف پا تا چاکرای ریشه، علت تمام بیماریهای  
مربوط به لگن خاصره.



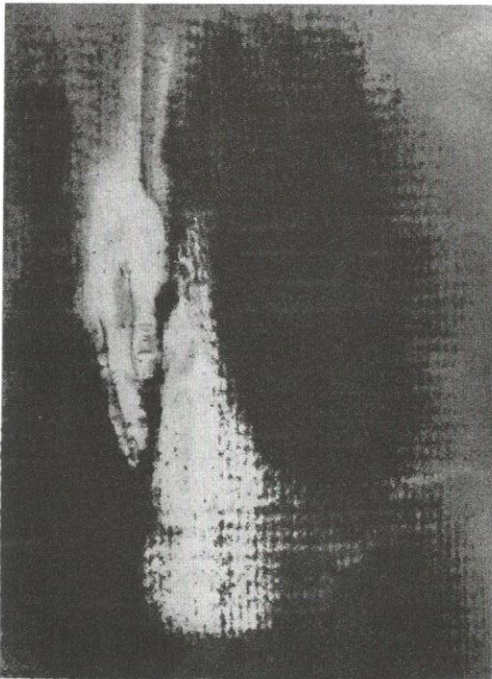
تصویر ۲۲

### حالت هفدهم :

دستانتان را کف پاهای بیمار بگذارید و با پنجه دست، نوک شست پاها را بپوشانید.

واکنش محیطی برای همه اعضا، معده، جگر، کلیه و مریدین کیسه صفرا. اطراف ناحیه تمام چاکراهای بدن، سردرد، تقویت چاکرای ریشه و هاله (بخصوص برای افراد حساس توصیه میشود). پس از کوما، بی هوشی و هر گونه شک، سفارش میشود.

سر انگشتان، کف و قوزک پاها، تأثیرات مهمی در درمان سراسر بدن میگذارند.



تصویر ۲۳

## کاربرد ریگی در موارد بخصوص

### دیابت :

دستان را روی آرنج بیمار قرار دهید. ابتدا درمان سراسری را انجام داده و در خاتمه ۱۰ دقیقه این حرکت ویژه را انجام دهید.

### مشکلات مفصل ران :

دستها را روی قسمت بیرونی لگن خاصره در سمت چپ و راست بالای ران بگذارید. اگر امکان دارد پیشنهاد یک دوره طولانی و منظم درمانی را به بیمارتان بدهید و در صورت امکان، این منطقه را حداقل ۱۰ دقیقه در خاتمه درمان سراسری، ریگی دهید.

### تصلب و سفتی انواع بافتها :

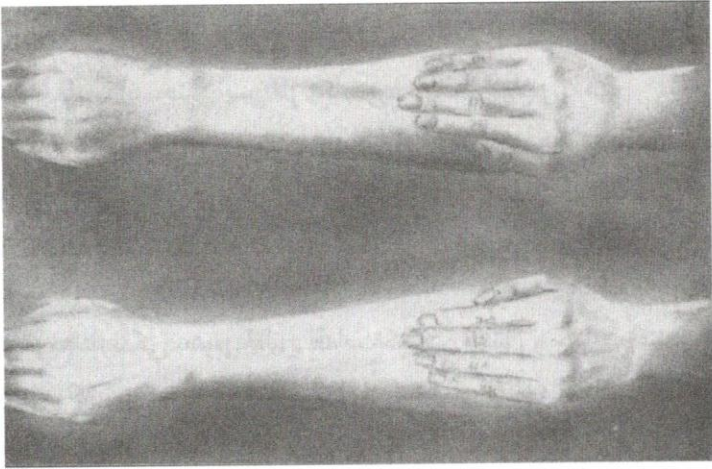
دستان خود را روی قسمت بالای سر قرار دهید. درمان سراسری را تا بدست آوردن نتیجه مطلوب، منظمآ ادامه دهید و در خاتمه حداقل ۱۰ دقیقه از این حالت استفاده کنید.

### سیاتیک :

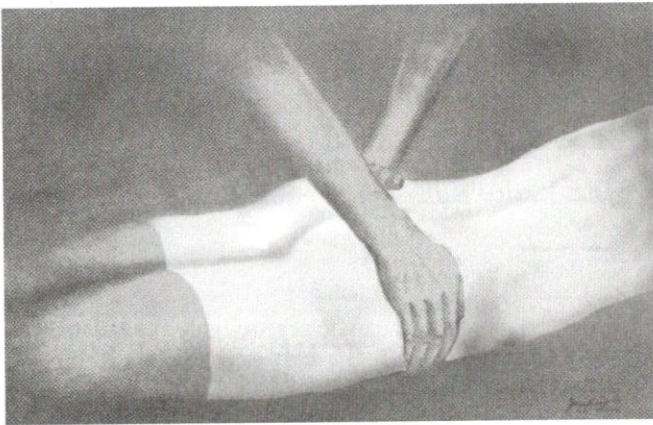
یکدست روی بالای باسن و دست دیگر روی کف یک پا قرار میگیرد (فراموش نکنید همیشه هر دو پا را درمان کنید). بطور منظم، درمانهای اصلی را انجام دهید و در خاتمه هر جلسه حداقل ۱۰ دقیقه این وضعیت را اضافه نمایید.

حمله قلبی، (همچنین پس از یک دوره نقاهت طولانی):  
ریکی را فقط در قسمت بالا و یا پائین قلب جریان دهید و هرگز دستانتان  
را روی قلب نگذارید. تأکید میشود که در صورت بروز حملات قلبی سریعاً  
با پزشک تماس بگیرید.

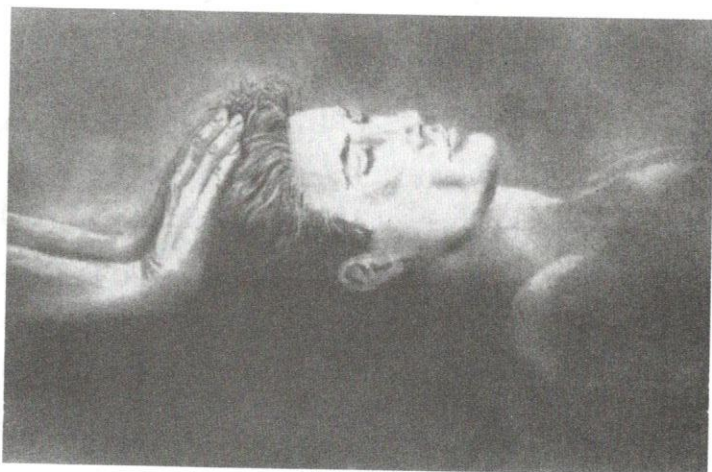
\* توجه: ریکی بعنوان اولین اقدام، تکنیکی مکمل و حمایت کننده است.  
بهیچ وجه نمیتوان آنرا جایگزین طب بشمار آورد. اما بیاد داشته باشید، این  
متد ذخیره ای را میتوان برای درمان تمام مشکلات بکار برد.



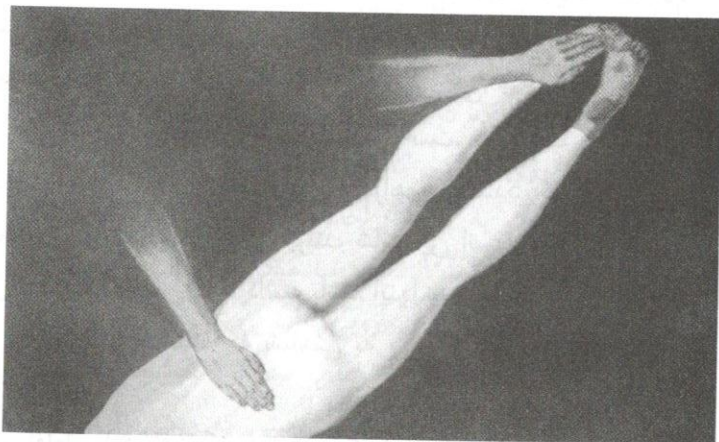
تصویر ۲۴- وضعیت خاص برای دیابت



تصویر ۲۵- وضعیت خاص برای مشکلات مفصل ران



تصویر ۲۶- وضعیت خاص برای سفتی انواع بافتها



تصویر ۲۷- وضعیت خاص برای سیاتیک



## گفتار ششم

### کاربردهای ریکی ویژه :

هدف از درج این قسمت، دادن اطلاعات اساسی در مورد استفاده های ویژه از ریکی است. با مطالعه بخش انتهایی کتاب میتوانید با وضعیتهای مناسب برای اهداف درمانی خاص آشنا شوید. اما قبل از آنکه روش درمانهای بخصوص ریکی را در خارج از چهارچوب درمان سراسری، توضیح بدهم بهتر است ابتداء سؤالات زیر را دنبال کنید.

### پاسخ به سؤالات شما :

➤ سؤال : چگونه باورکنم که استفاده از ریکی ویژه در پاره ای موارد مناسبتر از درمان سراسر بدن عمل میکند؟

➤ جواب : استفاده از وضعیتهای ویژه انرژی ریکی، قطعاً برای پاکسازی تراکم ها و علائم بیماریهای شدید مناسب است. بنابر یک قاعده کلی، انسدادها موانعی برای دریافت انرژی فراهم میکنند که میتوانند به پیشرفت ریکی، صدمات زیادی بزنند. شاید این انسدادها مزمّن شده و شخص همیشه احساس سرما داشته باشد. اینها معمولاً یک سری جراحات روحی و شوکهای هستند، که شباهتی به یکدیگر نداشته و به انسدادها شباهت دارند.

در سایر نقاط با دریافت کمی انرژی، گرمای زیادی احساس میشود که پس از درمان از بین میرود. این انسدادهای گرم، حاد و نیمه حاد بدون هیچ

زحمتی، انرژی را تخلیه میکنند. اگر گاهی اوقات، پس از رها سازی اولیه تمایل شدیدی به حبس دوباره انرژی نشان میدهند، باین دلیل است که هنوز عمیقترین انسدادها در حال خروج هستند، اگر مطمئن نیستید که انرژی در کجا متراکم مانده است، میتوانید قبل از آنکه نشانه ای از تراکم در بدن بیابید، کل بدن را انرژی دهید و خودتان را از نگرانی اینکه آیا کارتان صحیح است یا خیر، نجات دهید. ذهناً تصور کنید که فضای درمان شده، شکل سلامتی اولیه خود را بدست آورده است.

در میان این بیرون ریزیها، نشانه هایی مانند گریه کردن، بلند خندیدن، خشم، ناراحتی و یا برخی از احساسات دیگر احتمالاً بروز خواهند کرد. شما باید بتوانید این حالتها را با خونسردی تمام بپذیرید. همچنین مراقب باشید که بیمار در صورتیکه فقط بخشی از تراکم ها نرم شده اند، جلسه را ترک نکند. در اینصورت ممکن است با موجی از احساسات درگیر شده و مدتی در این وضعیت بحرانی باقی بماند.

معمولاً مشکل میتوان تعیین کرد که تراکم ها با چه سرعتی حل شده و از بین میروند و یا اینکه در مراحل متفاوت، چقدر انرژی هدر می رود. مهم اینجاست که انرژی متراکم، کاملاً آزاد شود. در این صورت مشاهده میشود که بیمار بهتر قادر به پذیرش احساسات خودش است. او میتواند با آن چیزی که مدتهای مدید آنرا منکوب میکرده است، مواجه شده و با آن مبارزه کند. البته شاید این رویارویی برایش مشکل باشد. در چنین مواردی استفاده از ریکی توسط خود شخص، سفارش نمیشود، بخصوص که به زمان زیادی نیاز دارد. بهتر است از دوستی که ریکی را گذرانده تقاضای کمک کنید. استفاده از روشهای مختلف درمانهای وابسته به روانشناسی و

انواع مختلف از فعالیتهای جسمی برای رهایی از هیجانات این دوره مناسبند. کار با "رز کوارتز" نیز میتواند کمک مؤثری بشمار آید.

در سطح اعضاء بدن، گاهی توصیه میشود که درمان با ریکی ویژه را بکار ببرید تا اعضاء هوشیارگشته و مبراها از تجمع نیروی انرژی حیاتی بهره مند گردند. بعنوان مثال وضعیتهایی برای درمان دیابتها، تصلب انواع بافتها، ضربات شلاق و غیره وجود دارد که برای دریافت جزئیات آن باید به گفتار ۵ مراجعه کنید.

➤ **سؤال:** چطور میتوان باور کرد که استفاده از ریکی ویژه بدون بهره گیری از سایر تکنیکهای مجموعه ریکی مناسب و کافیست؟

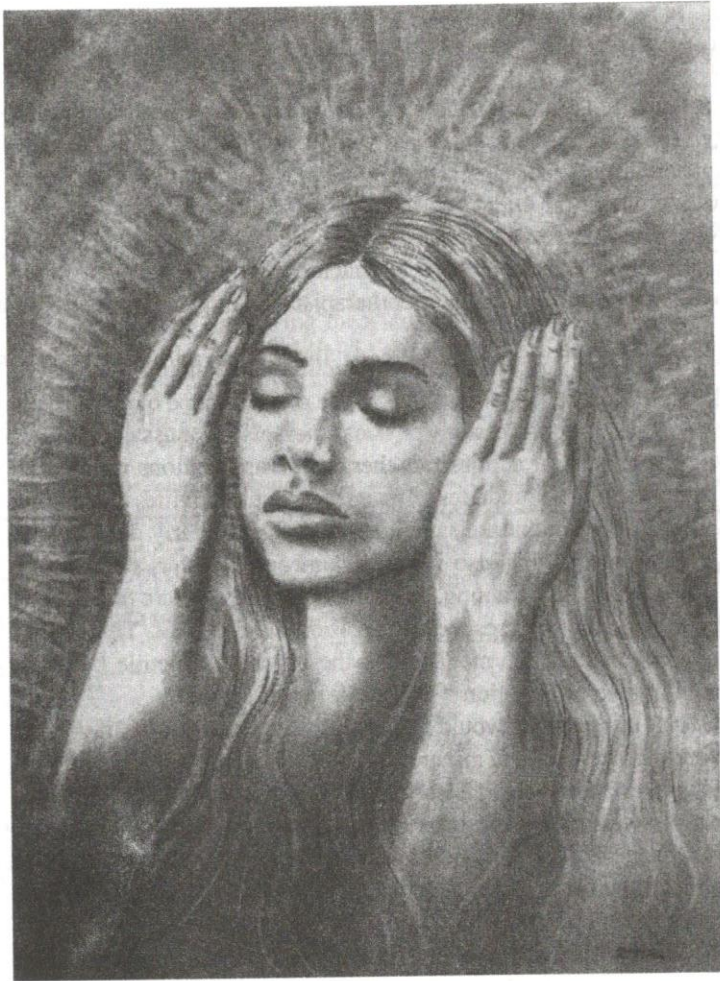
➤ **جواب:** باید در جوابتان صریحاً اعلام کنم که علی الخصوص در موارد اورژانس استفاده از این وضعیتهای بسیار ضروری است. ریکی در موارد اورژانس میتواند بسیار مؤثر و مفید واقع شود. استفاده از آن همیشه میتواند مهم و مفید باشد و بخصوص در فاصله ای که مراقبتهای پزشکی روی بیمار انجام گیرد، کمک فراوانی میکند. بعنوان مثال برای درمان شوک کلیه ها، بند آوردن خونریزی، آرام کردن و ...

ریکی همچنین میتواند برای صدمات اساسی مؤثر واقع شود. آسیبهای ناشی از سوختگی، بریدگی، گزیدگی حشرات، جراحتهای پا، صدمات قلبی، انقباض ماهیچه در حین ورزش، درد معده، حالت تهوع، سردرد و حتی یک گلو درد، میتواند در همان ابتدای بیماری، بدون پناه بردن به دارو با ریکی درمان شوند.

➤ سؤال : برای حمایت از وضعیتهای ویژهٔ ریکی، از چه ابزار دیگری میتوانم استفاده کنم؟

➤ جواب : همیشه قبل از درمان، یک گفتگوی اطمینان بخش بسیار مفید است. استفاده از رایحهٔ خوش و موسیقی فضای مثبتی را ایجاد میکند. این مقدمات خاص به پذیرش هر چه بیشتر بیمار از انرژی کمک میکند مثلاً استفادهٔ صحیح از تکنیک رها سازی انرژیهای متراکم شده، ایمان به شفا، استفاده از سنگهای هوشمند، ماساژ با روغنهای شناخته شده، استفاده از مانتراها و اصوات و جملات تأکیدی (مثلاً من آمادهٔ دریافت عشق هستم یا من هر آنچه هستم را میپذیرم یا من کسی هستم که ... یا جملات تأکیدی مثبت دیگر)، صحبت کردن با بیمار پس از خاتمهٔ جلسهٔ درمان نیز میتواند برای سهولت دربرون ریزیهای احساسی بسیار مهم باشد. بعنوان اولین قدم، میتوانید یک سنگ مناسب انتخاب کرده و یا از یک رایحهٔ خوش مثل عود استفاده نماید.

اگر معتقدید که بیمار پس از جلسهٔ درمان به مجموعهٔ حمایتیهای نیاز دارد که شما به تنهایی قادر به انجامشان نیستید و یا موعد آن نرسیده که این کارها را انجام دهید، بهتر است بیمار را به یک همکار شایسته و با صلاحیت معرفی نمایید تا بقیهٔ کارها را انجام دهد.



تصویر ۲۸- تمرین تنش زدایی با ریگی

## گفتار هفتم

### روشهای مختلف پی بردن به اختلالات سیستم انرژی ظریف (هاله)

گاهی اوقات لازم است قبل از هر اقدام درمانی، قسمتهای اصلی نیازمند درمان یا اشکالاتی که در سطح انرژیایی (بدن اتری) بوجود آمده، کاملاً مشخص گردند. روشهای بسیار مؤثری برای این منظور وجود دارد که برخی از آنها را مختصراً توضیح میدهم:

اگر شما مرتباً باریکی کار کنید، میزان حساسیتتان مرتباً بیشتر میشود و در آن زمان بخصوص، در دستانتان احساس خاصی بوجود میآید. به این ترتیب شما قادر خواهید بود به نقشهایی که در سطح انرژی هاله بوجود آمده، دسترسی پیدا کنید. تمرین بعدی بشما کمک میکند تا حساسیت دستهایتان را سریعتر افزایش دهید.

دستهایتان را با فاصله حدود ۵۰ سانتیمتر از یکدیگر نگهدارید. طوری که کف دستهایتان روبروی هم قرار گیرند. حدود ۵ دقیقه دستها را در همین حالت و به آرامی به یکدیگر دور و نزدیک کنید. به دقت به احساس بوجود آمده در کف دستهایتان متمرکز شده و به تغییرات حاصله، بیشتر توجه نمایید. اگر این تمرین ساده را چند هفته، روزانه تکرار کنید، مشاهدات ذهنی شما فوق العاده، افزایش می یابد. اما چطور میتوانید این مشاهدات را بکار گیرید؟ چطور میتوانید آنها را تفسیر کنید؟

متأسفانه راه حل از پیش تعیین شده ای وجود ندارد. قبل از آنکه بتوان آنرا توضیح داد و یا آنرا ارزیابی کرد، باید خودتان آنرا تجربه کرده باشید. اما

مشابه این احساسات را عده ای از مردم قبلاً تجربه کرده اند و کلید مناسبی برای توضیح آن بدست آورده اند. شما نیز اگر فکر میکنید که این کلید برایتان اهمیت دارد، میتوانید از آن در تجارب خود استفاده کنید. خواه نا خواه مشاهده خواهید کرد که آیا این کلید مسیرتان را هموار نموده و یا شما را از راهتان منحرف ساخته است.

نهایتاً برای دسترسی به اطلاعات از سطح انرژی ظریف بیمار، به شهود و بصیرتتان نیاز خواهید داشت. در ابتدا شهودمان را در موارد کلی تر امتحان میکنیم و در باره اهمیت هریک، توضیحاتی خواهم داد.

### سوزش و خارش :

غالباً این احساس، التهاباتی را نمایان میسازد. در چنین شرایطی باید فوراً از آگاهی‌تان استفاده کنید تا مشخص شود که آیا التهاب ها حاد و یا نیمه حاد هستند. شاید شدت این سوزشها، نشانگر همین موضوع باشند. گاهی این خارشهای شدید که به سمت شانه ها کشیده میشود، هشداری برای وجود نوعی از اختلالات بحرانی و طاققت فرساست. اگر شما پزشک هستید، بهتر است از بیمار آزمایشاتی بعمل آورید و اگر این امکان وجود ندارد، بیمارتان را تشویق کنید که به پزشک مراجعه نماید. باینکه ریگی در اکثر اوقات یک حامی قدرتمند بشمار می آید ولی در مورد بعضی از بیماریهای حاد و طاققت فرسا، تأثیرات کمتری از خود نشان میدهد.

**سردی :**

این احساس سرما میتواند ناشی از انسداد کهنه انرژی باشد که با خاصیت خود آن دسته از اعضاء حیاتی را که از مراحل پیشروی جریان انرژی جلوگیری میکنند، مرطوب میکند.

گاهی جهت رها سازی انرژیهای متراکم، باید توجه خاصی به این نقاط نشان داد. تمایل بیمار به سرپوش نهادن روی یک درد کهنه و یا خاطرات فراموش شده، میتواند هنگام آزاد شدن، در این مناطق سرما ایجاد کند. در اینگونه موارد توصیه میشود از درمان سراسری استفاده کنید زیرا توجه فوق العاده ای به نقطه سرد شده نشان میدهد. وقتی این نوع انسدادها آزاد میشوند، معمولاً در آن ناحیه پتانسیل عظیمی جهت رشد بوجود می آید. غالباً باید یکسری عملیات دقیق ذهنی روی فرد انجام گیرد تا انسدادها بتوانند خود را بروز دهند.

**گرما :**

اگر در دستانتان احساس گرما میکنید میتوانید آنرا نشانی از نیاز به انرژی حیاتی تلقی کنید و آنرا خوشایند بشمارید. این احساس میتواند چیزی بین گرما و داغی باشد ( البته حرارتی خوش آیند و مطبوع ).

اگر این حس گرما در کل بدن بیمار بچشم میخورد، مهم نیست که شما به کدام بخش از بدن او ریگی را منتقل سازید. زیرا انرژی حیاتی اتوماتیک و بدون هیچ مقاومتی به بخش نیازمند انرژی هدایت میشود. گاهی اوقات نیز با ایجاد واکنشهایی، میتواند بدن را با مشکلات کمی مواجه سازد.



### کشش مغناطیسی :

این حس احتمالاً علامت این است که آن ناحیه، نیاز مبرمی به انرژی ریکی داشته و پذیرای آن خواهد بود. وقتی احساس کشیدگی شدید مغناطیسی متوقف شد، کمی صبر کنید تا شاید پس از آن ارتعاش متفاوتی را ملاحظه کنید. اگر موردی وجود نداشت به ادامه کار بپردازید.

### وقتی که انرژی هولتان میدهد:

این جا به احتمال قوی با یک انسداد ریشه ای و عمیق روبرو هستیم که از خاصیت و نیروی حیاتی جلوگیری کرده و آن ناحیه نیازمند این انرژی هستی است.

بعضی از انسدادها همیشه بنحوی با فرآیندهای حیاتی بدن در ارتباطند. مشخص کنید آیا بیمارتان حاضر است به سمت مراحل با آگاهی و هوشیاری بیشتر، قدم بردارد؟ اگر اینطور است، برای رها سازی این انسدادها میتوانید از تکنیکهای ذهنی مرحله دوم ریکی و یا هر روش مناسب دیگری که شما را به هدف مورد نظر نزدیک مینماید، استفاده کنید. در اینجا، با توجه به نگرانیها و اندیشه های بیمارتان، باید فرصتی ایجاد کنید تا مراحل بیرون ریزی، پدیدار شوند.

### جریان داشتن:

وجود چنین احساسی در دستها، نشانگر نیروی انرژی حیاتی است که قبلاً جاری شده و مجموعه ای از محرکهای حیاتی و خوش آیندی است که از فرکانس ارتعاشاتی بالاتری ناشی میشود. جلسات ریکی، عشق و اطمینان را درهم آمیخته، و دلپذیرترین فرصت را برای تجربه رشدی آرام، بوجود می آورد.

### دردهای تیز و زنده:

میتواند حاکی از انرژی‌هایی باشد که در حال انحلال و رهایی هستند. انرژی‌های آزاد شده بسمت آگاهی ارتقاء یافته و در احاطه سیستم انرژی، تکمیل خواهد شد. معمولاً روبرویی با بخشهایی از وجود که مدتها سرکوب شده بودند، استرس آور و دردناک جلوه میکند. در این موارد نه تنها نباید جلسات درمان را خیلی کوتاه کنید، بلکه باید سراسر بدن را ریکی دهید. فراموش نکنید که برای تسهیل رها سازی انسدادهای بیمارتان، میتوانید از حمایت‌های درمانی دیگر نیز برخوردار شوید.

### تیر کشیدگی‌های ناگهانی:

نشانه این است که انرژی ساخته شده، آماده انتشار و رهایی است اما هنوز در احاطه کامل سیستم انرژی قرار نگرفته است. در مجموع کار منظم با ریکی نیازمندی‌های سرتاسر بدن را برطرف می‌سازد.

روشهای دیگری نیز برای پی بردن به کیفیت انرژی دستها وجود دارد. حتی میتوانید با دستهایتان کیفیت فعالیت چاکراها را احساس کنید. برای این منظور بشرح زیر عمل کنید:

بیمار صاف ایستاده و یا روی یک چهار پایه بنشیند. حالا یک دست را پشت و دست دیگر را در جلوی بدن او قرار دهید بطوریکه کف دستهایتان دو طرف بدن و روی سطح چاکراها قرار گیرند. به احساس بوجود آمده در دستهایتان متمرکز شوید. چه چیزی در آنها مشاهده میکنید؟ به حس هریک از دستها، توجه کنید. جداگانه هر چاکرا را در پشت و جلو سنجیده و با توضیحات داده شده مقایسه کنید.

گاهی ادراک بیمار شما کاملاً با ملاحظات شما تفاوت دارد. دست پاچه نشوید. با توجه به احساساتن ادامه دهید تا مشخص شود آیا مثل یک کانال، جریان ریگی در شما فعال است یا خیر؟ احساس شما در این مواقع بسیار مهم است. معمولاً در این مواقع بهترین کار اینست که از بیان جزئیات محل انسدادها و نتیجه گیری نهایی به بیمار، خودداری کنید. زیرا این عمل ذهن بیمار را معشوش ساخته و بیهوده او را نگران میکند.

راه دیگر برای شناخت انسدادها، استفاده از پاندلوم است. شما میتوانید در پایان کتاب صفحهٔ مربوط به پاندلوم برای چاکراها، اعضاء مهم و ارزیابیهای گوناگون را پیدا کنید. میتوان در جلسهٔ درمان ریگی، پاندلوم را بکار برد تا مشخص کند که چه فعالیتی، نتیجهٔ درمان را برای شما و بیمارتان بهتر میکند. پاندلوم یک وسیلهٔ بسیار دقیق است اما بسادگی میتواند شخص را گمراه کند. اگر تا بحال از این وسیله استفاده نکرده اید، باید مدتی وقت صرف کنید تا طرز کار آنرا دقیقاً یاد بگیرید.

انواع مختلف مشاوره با صفحهٔ نمایشگر پاندلوم، در موارد زیر آورده شده است :

➤ دلیل اختلال در سلامتی چیست؟ مشخص کنید آیا عوامل متعددی برای اختلال وجود دارد؟

➤ در کدام یک از اعضاء، چاکراها، مریدینها یا قسمتهای دیگر از بدن، انرژی باید متمرکز شود؟ ( آیا باید بخشهای متفاوتی مورد توجه قرار گیرند؟ )

➤ کدام اعضاء، چاکراها، مریدینها یا قسمتهای بدن در حال حاضر نیازی به انرژی ندارد؟ ( مشخص کنید آیا چندین عضو از ریگی بی نیاز است؟ )

➤ چه اقدامات اولیه ای باید انجام شود؟

➤ برای مراقبتهای دوره نقاهت باید چه اقداماتی کرد؟  
 زمانیکه این سؤالات را میپرسید احتیاجی نیست که بیمارتان حضور داشته باشد. یک عکس، یک نمونه از دست نوشته یا یک اثر از بیمارتان کافیست (یک وسیله شخصی مثل ساعت یا انگشتر).

➤ آیا در استفاده از پاندلوم اشتباهی کرده ام؟  
 پس از جلسه درمان ریکی میتوانید با این سؤالات تعیین کنید که چه تغییرات اساسی رخ داده و چه اقدامات ضروری دیگری باید انجام گیرد. اگر صفحه نمایشگر در دسترستان نبود، میتوانید از پاندلوم، مستقیماً بالای بدن استفاده کنید. باید قبلاً با این روش بخوبی مأنوس شده باشید تا حرکات پاندلوم را بشناسید و بفهمید که در چه جهت مثبت، منفی و یا غیره را بشما نشان میدهد.

گذشته از آن، برای کار با ریکی ویژه نیز میتوانید پاندلوم را بکار بگیرید تا شما را به قسمتهایی از بدن که احتیاج بیشتری به جریان ریکی دارند، هدایت کند. زمانیکه این سؤالات را میپرسید بیمارتان میتواند پشت شما دراز کشیده باشد.

➤ تاثیرات ریکی در کدام قسمت از بدن، بیشتر بوده است؟ حالا اجازه دهید تا پاندلوم شما را هدایت کند. شاید مستقیماً به آن عضو اشاره کرده و یا روی آن بایستد، یا خصوصیات آنرا تصدیق کند. پاندلوم به وضوح جوابگوی شماست. شما میتوانید ذهناً و بدون هیچگونه ارتباط با صفحه نمایشگر این کار انجام پذیر است.

در این صورت باید هر چاکرا، عضو و مریدین را جداگانه بررسی کنید. سپس ریکی را مستقیماً به محلی هدایت کنید که پاندلوم تعیین میکند.

این عمل در مورد تشخیص بیماریهایی که شرح داده شده است، نیز صادق می‌باشد.

پاندلوم زمانی بعنوان یک وسیله بسیار مهم شناخته میشود که شما در نحوه درمان بیمارتان به مشکلی برخوردید یا میخواهید نقاطی که احتیاج بیشتری به دریافت انرژی دارند را بیابید. بهر صورت تمام روشها در آزمایشات مکرر تحت بررسی قرار گرفته و تاثیر خود را ثابت کرده اند. همیشه به خاطر داشته باشید که شما فقط یک کانال جریان ریگی هستید و نتیجه نهایی درمان فقط به اذن خداوند صورت میگیرد.

## گفتار هشتم

### چاکراها و ریکی

لیستی که در پایین صفحه مشاهده میکنید، برای تشخیص بیماری و مداوای اختلالات جسمی بسیار سودمند است. با استفاده از پاندلوم یا استفاده از الهام دروتتان و بکمک اطلاعات دقیقی که از بیمارستان بدست میآورید، میتوانید سطح انرژیایی انسدادهای ریشه دار را در طول درمان کشف نمایید و سپس آنها را بوسیلهٔ ریکی تحت فشار قرار دهید. اینکار از اتلاف وقت جلوگیری میکند و در غیر اینصورت باید مدتها روی بدن کار کنید. ریکی روی بیشتر اعضاء و اختلالات مزمن سریعاً تاثیر خواهد گذاشت.

➤ فضای اول : اعضاء ( مثل کبد)، سلسله اعصاب (مثل عصب سه قلوئی مغز).

➤ فضای دوم : مریدین ها (مثل مریدین کلیه).

➤ فضای سوم : چاکراهای فرعی (مثل مراکز کف دستها) و چکراهای اصلی (مثل شبکهٔ خورشیدی).

➤ فضای چهارم : سطح کارمای فردی (مجموعهٔ گناهما و اشتباهات فرد، که در نتیجهٔ تجسمات قبلی رشد کرده است).

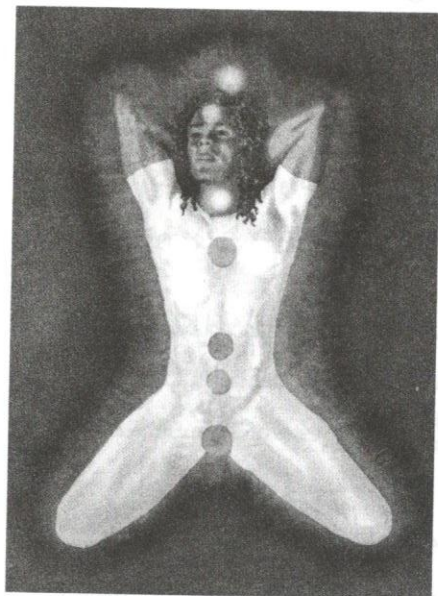
➤ فضای پنجم : سطح کارمای گروهی (مجموعهٔ خطاهایی که بنوعی به گروه و اجتماع مربوط میباشد).

انسدادهای سطوح کارمیک، فقط در صورتیکه درمان سراسر بدن بصورت متوالی و طولانی مدت و بهمراه درمانهای جانبی صورت گیرد، قابل درمان

خواهند بود. ریکی انسدادهای تمام سطوح را درمان میکند ولی در مورد فضاهای چهارم و پنجم، باید انرژی‌هایی که در آن منطقه گیر افتاده اند، فعال شده و بیمار بشکلی آنها را تجربه کند.

- جهت هماهنگ کردن اختلالات با ریکی، میتوانید به ترتیب زیر عمل کنید:
- فضای اول : استفاده موضعی از انرژی ریکی ؛ در این مورد انرژی را از اعضاء تأثیر پذیرفته عبور داده و واکنش انرژی‌ی در آن منطقه ایجاد کنید.
  - فضای دوم : ریکی را در امتداد مریدینها و اعضاء فرعی بکار ببرید.
  - فضای سوم : چاکراها را متعادل کنید و با ریکی ویژه روی چاکراهای اصلی و فرعی کار کنید و به چاکراها ریکی بدهید.
  - فضای چهارم : درمان سراسری بدن ؛ درمان ذهنی مرحله دوم ریکی و تکمیل آن با کار روی چاکراهای اصلی مربوطه.
  - فضای پنجم : درمان سراسری بدن ؛ درمان ذهنی مرحله دوم ریکی و تکمیل آن با کار روی چاکراهای اصلی مربوطه.

در مورد تعداد و محل چاکراها، اختلاف نظرهای فراوانی وجود دارد ولی من جایگاه چاکرای ریشه را در پایین ترین قسمت تنه میدانم. میان پاها (استخوان شرمگاهی)، جایی که چاکرای جنسی در بالای آن قرار دارد. من با شش چاکرای اصلی و ده چاکرای مهم فرعی کار میکنم. اگر چه چاکراهای فرعی دیگری نیز وجود دارند. ولی این ده چاکرا در اکثر موارد، کفایت میکنند. ( بعداً به چاکرای هفتم اشاره خواهم کرد).  
برای شش چاکرای اصلی از عبارتهای زیر استفاده میکنم:



چاکرای ششم : چاکرای دانش

چاکرای پنجم : چاکرای بیان

چاکرای چهارم : چاکرای قلب

چاکرای سوم: چاکرای شخصیت

چاکرای دوم : چاکرای جنسی

چاکرای اول : چاکرای ریشه

تصویر ۲۹

ده چاکرای فرعی به ترتیب زیر قرار دارند:

- دو چاکرای فرعی در کف دستها : این چاکراها کنترل کننده ارتباط با محیط و ناقل انرژی زندگی میباشند و در سطح انرژیایی با کلیه ها و همچنین با چاکراهای اصلی دوم، سوم و چهارم مرتبط هستند.

- دو چاکرای فرعی در کف پاها : این چاکراها کنترل کننده ارتباط با زمین بوده، دریافت انرژی از زمین را بعهده دارد. فضولات ظریف انرژیایی را به زمین برمیگرداند و در سطح انرژیایی، با کبد،



کیسه صفرا، چاکراهای اصلی اول و سوم و همچنین با هاله در ارتباطند.

- دو چاکرای فرعی زیر شانه ها : این چاکراها مسئولیت پذیری ما را کنترل نموده و در سطحی از انرژی، با چاکراهای اصلی سوم و پنجم مرتبط هستند.

- دو چاکرای فرعی زانوها : کنترل کننده قابلیت یادگیری و آموزش، انعطاف پذیری، قابلیت ایجاد تنوع در پتانسیل های مختلف و انگیزه هایی که تعلیم و یادگیری را در مرحله اول، مقدور میسازد. گذشته از اینها مسئولیت غرور آفرینی و حس حقارت را نیز بعهده دارند. این مراکز فرعی با چاکراهای پنجم و ششم اصلی در ارتباط قرار دارند.

- دو چاکرای فرعی در آرنج : کنترل کننده توان پذیرش، بخشش و قدرت اطمینان بخود میباشد و فعالانه با ریه، پانکراس و چاکراهای دوم و سوم اصلی در ارتباط هستند.

چاکرای هفتم که چاکرای تاج سر نامیده میشود، به آسانی در کتاب قابل توضیح نیست. به عقیده من این مرکز مهم که پالایش دهنده شش چاکرای دیگر است، اصلاً با کلمات و تصاویر قابل بیان نبوده و اساساً فقط با تجربه مستقیم قابل درک میباشد.

من چاکراها را به سه حوزه تقسیم کرده ام. هریک شامل دو چاکرا است که یکی جنبه قدرت " یانگ " و دیگری " ین " جنبه توانایی در روابط و تجارب را شامل میباشد.

حوزه زمینی : چاکراهای ریشه و جنسی  
 حوزه انسانی : چاکراهای شبکه خورشیدی و قلب  
 حوزه آسمانی : چاکراهای بیان و دانش

تصادفاً کریستالهای زیر با این حوزه ها درارتباطند:

کریستال صخره ای یا راک کریستال، با حوزه زمینی- رز کوارتز یا کریستال صورتی با حوزه انسانی و آمیتیست با حوزه آسمانی مربوط میباشند. (در بخشهای بعدی اطلاعات بیشتری در این مورد داده شده است).

من اطلاعاتم را درمورد موجودیت حوزه های فوق از "یی چینگ" آموختم و در باره چاکراها و سیستم انرژی ظریف، آنرا بهترین رساله میشناسم اما بکارگیری آن، برای این منظور احتیاج به تجربه و کلید راهنما دارد. بدون این دو، پیامهای پنهانی آن قابل درک نخواهند بود.

### چاکرای ریشه

این مرکز منشاء نیروی بقا و حفظ تمایلات جنسی بشمار میرود. در صورتیکه عملکرد آن بجا و مناسب صورت نگیرد، هیچ موجودی نمیتواند از رشد هماهنگی برخوردار باشد.

این چاکرا نیروی مورد نیاز چاکراهای دیگر را برای ارتباط با محیط و هماهنگی لازم برای رشد شخص فراهم میآورد. بنابراین هیچ چاکرای نمیتواند وظیفه این مرکز مهم را بعهده بگیرد.

وجود انسداد انرژی در این مرکز امراض روحی را نشان میدهد و حالتهایی از صلح طلبی یا پرخاشگری مفرط، ترس از مرگ، مشکل در برنامه ریزی، بی صبری، عدم استقلال و وابستگیهای شدید به دیگران را در شخص ایجاد مینماید.

انسدادهای چاکرای ریشه همچنین موجب علائم فیزیکی مثل درد استخوان، ستون مهرها و دندان شده و ناراحتیهایی برای مقعد و روده بزرگ را در فرد بوجود می آورد.

### چاکرای جنسی

مرکز جنسی احساسات دنیوی ما را کنترل کرده و در جای خود ما را از آن متأثر میسازد. بر طبق قانون کیمیای درونی و بیرونی، این مرکز همچنین به ظرفیت پذیرش ما از خودمان وابسته است. بدون حساسیت این ادراک، دیگر هیچ غرایز شهوانی، احساسات، رضایت از تجارب جنسی و همچنین لذت حقیقی از زندگی مفهومی ندارد. هماهنگی در ابراز و زبان بدن

(احساس جسمی)، قدرت تجربه چیزهای مختلف، هرنوع لذت نفسانی(لذت ازفرهنگ وهنر) تمام این لذتها در صورتی قابل درک خواهند بود که دراین چاکرا، هیچ انسدادی موجود نباشد.

انسداد در چاکرای جنسی، غالباً با ناراحتیهای ذهنی از این قبیل بروز میکند: ترس از نزدیکیهای فیزیکی و عدم لذت از جسم (رابطه جنسی را مختص به حیوانات دانسته و انسان را والاتر از این روابط میدانند) اما این بیرغبتی میتواند بیانگر وسواس شخص نیز باشد، (شستشوهایی بیش از حد و تمیزی دیوانه وار)، عدم درک (من نمیفهمم)، ذهنیت مبتنی بر دلایل (چه احساس خوبی، چون آنها برایم همه چیز میخوردند)، تأکید زیاد برای تحریکات آنی (احتیاجی به عکس العمل نیست، غریزه من فعال است، بی خیال)، اختلالات ریتمیک (من رقصیدن را دوست ندارم و اصلاً هم خوب نمیرقصم، چرا باید همیشه دردهای قاعدگی داشته باشم، من ترجیح میدهم شبها کار کنم)، انزوا (ازدواج یا دوستی، هیچکدام بنظر من خوب نیست. منکه هرگز اینکار را نمیکنم)، سردی و ضعف جنسی، فقدان واکنش جنسی فیزیکی (من به سکس نیازی ندارم)، ترس از افتادن (من هرگز در ارتفاع سی سانتیمتری نمی ایستم چون می افتم و دچار شکستگی میشوم). کسانیکه از درک اطرافیان خود ناتوان بوده یا محیط را برای خود تهدیدی می شمارند، قادر به حمایت از خود نبوده وترسشان تا زمان مرگ ادامه می یابد.

انسدادهای چاکرای جنسی، در مایعات بدن (خون- لنف- بزاق و صفرا) و یا در فرآیند عملکرد اعضا (کلیه- کیسه صفرا و غدد لنفاوی) اختلالاتی بوجود خواهد آورد و در فرد آمادگی عجیبی نسبت به ابتلای به عفونتها ایجاد میکند.

وقتی در چاکرای ریشه انسدادی وجود دارد، شخص از زندگی لذت نمیبرد. اگر هر دو جنبهٔ ین و یانگ چاکراهای این حوزه باز نباشند، اگر با گرمی آنها را نپذیریم و بدون اینکه حدود وظایفشان را مشخص نماییم، آنها را تجربه کنیم، چاکراهای دیگر قادر نخواهند بود تا کاملاً باز شده و عملکردشان بسیار محدود میشود.

### چاکرای شبکهٔ خورشیدی

وجود انسدادهای این شبکه معمولاً اختلالات ذهنی زیر را ایجاد میکند: ادعای مالکیت و قدرت (همسر من، زن من، پول من) حرص و طمع (اگر پیشرفت نکنم، عاشقی نداشته باشم، هر سال ماشین نو نخرم، زندگی چه ارزشی دارد؟)، خساست (من بیچاره به یکدست لباس تازه نیاز دارم)، نگرانی (اگر رئیس مرا اخراج کند، اگر امتحانم را خوب ندم، اگر وقتی آپارتمانم بهم ریخته است مهمان بیاید) و حسادت (حالا دیگه فلانی به ماشین تازه خریده).

برخی از اختلالات فیزیکی که بر اثر انسدادهای این شبکه بوجود میآید بشرح زیر است:

ناراحتیهای شکم و معده، اثنی عشر، عدم کارکرد مناسب پانکراس، جگر و ناراحتیهای صفراوی، مشکلات زخم معده و اختلال در غدد بزاقی. اگر مرکز خورشیدی کم کار باشد، رفتار شخص غیر قابل پیش بینی میشود. در صورت کارکرد بیش از حد این چاکرا، معمولاً تمایل شدید به قدرت و استبداد خانوادگی بچشم میخورد.

## چاکرای قلب

در صورت تعادل در این مرکز، ما قادر خواهیم بود خودمان، دیگران و هستی را آنطور که هستند، بپذیریم. در این صورت چاکرای قلب مکانی خواهد بود که خودمان را با تمام نقاط ضعف، اشتباهات و شایستگی‌هایمان، پذیرفته و بیاموزیم که این خصوصیاتمان را نیز دوست داشته باشیم. اگر من خود را آنطور که هستم نپذیرم و نتوانم تصویر دلخواهی از خود داشته باشم، فقط بخاطر اینکه شبیه فلان هنرپیشه یا خواننده نیستم، دیگر قادر نخواهم بود هموعان دیگر را نیز با آرامش ملاقات نموده و دوست بدارم.

در عوض مرتباً تهمت میزنم که دیگران مرا مایوس میکنند، روزم را خراب میکنند، نادان و بی شعورند و رفتارشان مثل ... است. اما اگر بتوانم پیش داوریه‌ها و اعتقاداتم را به آرامی از خود دور ساخته و در رفتارم آرامش داشته باشم، متوجه خصوصیات بارز و شایسته خود و دیگران خواهم شد. زیرا من قادر هستم که این قابلیت‌های مفید را با رضایت شناخته و آنها را بپذیرم. ریگی در ابتدا از چاکرای قلب عمل میکند. شفا همیشه زمانی رخ میدهد که بخش بیمار، پذیرفته شود. زیرا فطرت ریگی، عشق و رضایت از پذیرش است.

انسداد در چاکرای قلب، معمولاً با نشانه‌های ذهنی بروز میکنند. مانند: رفتارهای تحمیلی در عشق (اگر آنچه را میگویم انجام ندهی، دیگر دوست ندارم)، عشق خفقانی (فرزندم، من بهترینها را برای تو میخواهم)، گزافه‌گویی از خود (مردم روی زمین خلق شده اند تا به یکدیگر کمک کنند. فقط تصور کنید اگر هر شخصی ب فکر خودش می بود چه میشد؟)،

خودخواهی (من اجازه دارم و تو نداری یا تو مجبوری آنجا باشی). شاید بتو احتیاج پیدا کنم).

معمولاً نتایج فیزیکی زیر نیز بر اثر انسدادهای این مرکز بوجود می آید: ناراحتیهای قلبی، اختلال تیروئید، ناراحتیهای ریوی، بی نظمی در جریان خون، فشارهای عصبی، انقباض ماهیچه، انقباض و تشنج های موضعی، سرطان و ایدز.

اگر در این مرکز، اختلالی پیش آید، انسان نسبت به خود و دیگران بی رحم میشود. در صورتیکه عملکرد این چاکرا بیش از حد باشد، از خود گذشتگیها و فداکاریهای مفرط بچشم میخورد.

### چاکرای گلو

چاکرای مرکز گلو، مسئول ابراز وجود و چگونگی ساختار بدن، نحوه گفتار، وضعیت چهره، اشارات و ژستهای سخنوری است.

اختلال در این محدوده میتواند با بیدادگری و عوام فریبی بروز نماید. از طریق این چاکرا، شخص دنیای بیرونی را از درونش آگاه ساخته و شخصیت خود را در اتحاد با هستی بیان مینماید (آواز خواندن با صدای بلند، موسیقی معنوی) و با مبالغه در ابراز شخصیت، خود را از دیگران دور میکند (سنگدلی، عوام فریبی، جادوی سیاه).

این چاکرا منعکس کننده دنیای درونی ما بوده و همچنین محیطی فراهم میسازد که از جنبه مادی با روحیه اجتماعی ما متناسب باشد.

بوسیلهٔ ظواهر بیرونی و شکل بدن، میتوان به تمام ضعفها و نابسامانیها درونی پی برد. شعار این مرکز این است: " هر چه در درونم میگذرد را نشان میدهم."

قهرمان بزرگ یونانی، " هیرو اورمنوس " قادر بود با آوازش، سنگها و درختچه ها را به گریه بیندازد. مسلماً او این قدرت را از طریق عملکرد خوب چاکرای گلو بدست میآورده است. هیتلر نیز یک نمونهٔ منفی از شخصی با قدرت زیاد در چاکرای گلو محسوب میشود. او با صدای منقطع (که به ضربات شلاق شباهت داشت) و موزون خود، میلیونها نفر را مفتون خود کرده و آنها راهپینوتیزم می نمود.

رشد هماهنگ و موزون این مرکز، با افزایش انرژی قلب پیوستگی واضحی دارد. اگر ظرفیت و توانایی دوست داشتن را در خود بپرورانیم، خود را قبول نموده و اعمال دیگران را با اشاراتمان سرکوب نکنیم، میتوانیم با هستی هماهنگ شده و سرود زندگی را سر دهیم.

انسداد در چاکرای گلو اغلب باعث بروز نشانه هایی در سطح فیزیکی خواهد بود مانند گرفتگی صدا ( نمیتوانم بدون گرفتگی صدا مدتی صحبت کنم). این گرفتگی صدا سختی عضلات و کشیدگی اعصاب و همچنین ترس از بیرون آمدن از " لاکمان " را حکایت میکند. اگر کسی معتقد باشد که نمیتواند خود را بطرز شایسته و مناسبی ابراز کند، بدینوسیله قدرت مطرح نمودن خود را محدود میسازد. گلودرد نیز شاید نشانی از ترس باشد. هر آنچه پشت یک نشانه، پنهان شده است، بنحوی از فشار و درد در قسمتهای دیگر بدن صحبت میکند. کلیهٔ فشارهای بحرانی در بدن، بطور مشخصی در این چاکرا خود رانمایان میسازد اما این فشار توسط این مرکز ایجاد نشده است. این چاکرا فقط نشان دهندهٔ انسدادی است که در سایر



قسمتهای بدن وجود دارد. انسدادها میتوانند از طریق زیر و بم شدن صدا، داشتن صدای بلند و فرکانس عمیق، انعطاف صدا، نیرو و استقامت آن تشخیص داده شوند.

گذشته از آن، ما میتوانیم بر فشارهای ناحیه لگن خاصره تاثیر گذاشته و توسط چاکرای گلو، زایمان منحصر بفردی داشته باشیم. نشانه های عمومی دیگر از انسداد های این مرکز باعث اختلالاتی در رشد میشوند زیرا چاکرای گلو، ارتباط نزدیکی با غده تیروئید دارد. فی الواقع، ما بوسیله رشدمان، بنحوی خودمان را ابراز مینماییم.

کار ریکی بر روی مرکز گلو، باعث افزایش رشد جسمی، فکری و معنوی در کودکان میشود. این مرکز با شبکه خورشیدی نیز ارتباط نزدیکی دارد. در صورت فعالیت پایین این مرکز (مشابه کم کاری در چاکرای ریشه) معمولاً شخص مثل افراد عقب افتاده میشود. یعنی در برقراری ارتباط با دیگران مشکل خواهد داشت، دچار لکنت زبان، مشکلات بیزاری و هر نوع رفتار برون گرایانه را تجربه خواهد کرد. چنین فردی معمولاً سرش را پایین گرفته و در گریبان فرو میکند.

اگر این مرکز بیش از حد فعال باشد، ما نشانه های قدرت طلبی را در او مشاهده میکنیم. معمولاً این افراد که صدایی گرفته و نافذ دارند، آماده اند فقط برای اینکه گفتگویی کرده باشند در هر بحثی شرکت کنند. میخواهند دنیا را بر اساس عقایدشان تغییر دهند و همیشه نیز دلایل بی نظیری برایش دارند. چنین کسی وقتی سرش را متوجه بالا میکند، دماغش را رو به آسمان میگیرد و هرگز چیزی را درست درک نمیکند.

## چاکرای پیشانی

چاکرای پیشانی جایگاه بصیرت و شهود ماست. شهود غالباً با احساس، اشتباه گرفته میشود ولی براحتی میتوان این دو را از یکدیگر تشخیص داد. هر آنچه که واکنش ناسازگاری شدید، ترس و تنفر شدید را بر انگیزد، هر جا اجبار درمیان باشد و کاری باید انجام گیرد، احساس است. هر آنچه در زمینه خنثی باقی بماند، شهود است. اگر شما مایلید که بصیرت خود را پرورش دهید، اول باید یاد بگیرید چطور احساسات خود را بشناسید و تفاوت میان این دو را تشخیص دهید. زیرا غالباً این دو با یکدیگر آمیخته میگردند. (شهودتان احساسات معینی را در شما بر می انگیزد).

چاکرای پیشانی به چشم سوم نیز معروف است زیرا در قسمت پشت پیشانی، بخشی از مغز قرار دارد که نسبت به نور حساس میباشد. علم ثابت کرده است که در مراحل اولیه تکامل، بخشی در بدن وجود داشته که تعیین کننده تمایز شب و روز را بوده است. و در نتیجه تکامل های بعدی، تدریجاً از بین رفته است.

همه افرادی که عملکرد چاکرای پیشانیشان خوب و دقیق است میتوانند روشن بین شده و هاله و چیزهای دیگر را ببینند. طبیعتاً این توانایی آنها نمیتواند پیشرفتی در وضعیت انرژیایی مراکز دیگرشان بوجود آورد. شما هم میتوانید با شارژ بیش از حد این چاکرا بصورت منظم و با قاعده، توانایی انجام کارهای خارق العاده را پرورش دهید. در چاکراهای هر انسانی، نیروهای انرژیایی نهفته است. زمانی این نیروها، بیدار و فعال میشوند که فرد قویاً حقایق را پذیرفته، (بهمان شکلی که هست)، و زندگی را دوست داشته باشد. اما روند این پیشرفت طبیعی، مطلقاً به آنچه ما آنرا قدرتهای روحی می نامیم بستگی ندارد. هر کسی که در جستجوی قدرتهای روحی

اساساً چاکراها نباید جداگانه درمان شوند، هر چاکرا شامل جنبه هایی از دیگر مراکز انرژی میباشد که همه آنها به طرق گوناگونی با یکدیگر مربوطند. بهتر است هنگام کار روی چاکراها ترتیب آنها را رعایت نمایید. بخش بعدی این اولویتها را مشخص نموده است.

### متعادل کردن چاکراها با ریکی ( بالانس )

با استفاده از تکنیکهای ارائه شده، قادر خواهیم بود تا در زمان کوتاهی سیستم انرژی ظریف را متعادل نماییم. دیگر مهم نیست که کدام دست را روی چاکرای تعیین شده قرار دهیم زیرا خود ریکی انرژیهای موجود را متعادل میسازد.

بیاد داشته باشید که همیشه از چاکراهای بیرونی، اقدام به متعادل کردن این مراکز کنید. بنابر این دستهایتان را روی چاکرای اول (چاکرای ریشه) و چاکرای ششم (چاکرای دانش) قرار دهید. آنقدر صبر کنید تا انرژی را در دستانتان احساس کنید. اگر انرژی را بسختی احساس میکنید، میتوانید دستهایتان را به هم بمالید تا توجهتان به آن نقطه بیشتر متمرکز شود. وقتی که این دو چاکرای بیرونی را متعادل نمودید، همین حرکت را با چاکرای دوم (چاکرای جنسی) و چاکرای پنجم (چاکرای بیان) تکرار کنید. پس از آن نوبت به چاکرای سوم (چاکرای شخصیت) و چاکرای چهارم (چاکرای قلب) میرسد.

پس از بالانس کردن چاکراها، توصیه میکنم هاله را نیز هموار نمایید تا انرژی انتشار یابد. اگر در دستهایتان انرژی بسیار کمی احساس میکنید، هر

حرکت را ۳ الی ۴ دقیقه ادامه دهید. این مدت در اغلب موارد کافی بنظر میرسد. حتی میتوان زمان بیشتری را برای تعادل چاکراها صرف نمود. من معمولاً قبل از درمان سراسری بدن و همچنین برای آماده کردن بیمار قبل از ریکی ویژه، چاکرای بیمار را بالانس میکنم. اینکار باعث میشود تا بیمار احساس آرامش کامل نموده و برای دریافت و پذیرش ریکی، آمادگی بیشتری پیدا کند.

پس از یک جلسه درمانی با موفقیت‌های چشمگیر، برای رها سازی سطح عمیقی از انرژی میتوانید چاکراها را متعادل کنید تا از بدن جهت کسب آگاهی لازم، حمایت به عمل آورد. معمولاً اگر پس از بیدار شدن از خواب این عمل را انجام دهم، نشاط و تمرکز زیادی بدست میآورم. اینکار یک استارت خوب برای بقیه روزم بشمار میرود.

متعادل سازی چاکراها با ریکی، درکل سیستم انرژی ظریف رشد هماهنگی را ایجاد میکند. اگر منظمأ بکار گرفته شود، مانند یک دستگاه ژنراتور فعال به مراحل رشد درونیتان کمک مینماید. انرژی مازاد را منتشر نموده و مولد نیروی انرژی حیاتی خواهد بود. همچنین متعادل کردن این مراکز، بتدریج در آنها گشایش هماهنگی را ایجاد میکند.

اگر هر روز بصورت پیوسته این عمل تکرار شود، حتی میتواند عدم تعادل‌های شدید انرژی را نیز از بین ببرد. و بالاخره هر چاکرا، متناسب با چاکراهای دیگر تواناییهایش را افزایش میدهد.

در ادامه با تکنیک دیگری جهت متعادل کردن چاکراها آشنا خواهید شد.

## استفاده از ریکی برای چاکرای بخصوص

چاکراها از ۳ نوع اختلال، به زحمت میافتند :

- نقص های آشکار (ناهنجاریهای مادر زادی)
- فقدان ارتباط با سیستم انرژی درونی در نقطه مبداء (ستون فقرات)
- تنظیم نبودن (خمیدگی به جلو و پائین)

متعادل ساختن این اختلالات با ریکی، کار ساده ایست اما نیاز بدقت زیادی دارد. گاهی وارد کردن ضربات آرام با دست کمک کوچکی محسوب میشود، ولی بهترین روش برای رفع این نواقص بدین شرح است :

یکدست خود را روی چاکرای جلویی بدن (نقطه خروج) و دست دیگر را روی چاکرای پشتی (نقطه مبداء) قرار دهید. در مورد چاکرای ریشه یک دست خود را روی استخوان شرمگاهی و دست دیگر را روی دنبالچه بگذارید. شما حتماً باید دستهایتان را روی استخوانها قرار دهید. این در مورد سایر تکنیکها سفارش نمیشود، زیرا باعث هوشیاری احتمالی انرژی کوندالینی میشود. نقطه خروج درهر چاکرا، نقطه تماس او با دنیای بیرونی (هاله) میباشد، در حالیکه نقطه مبداء، نقطه تماس با دنیای درونی بشمار میرود. (جریان اصلی انرژی درستون مهره ها، ارتباطی مستقیم بین کوندالینی و چاکرای ششم برقرار میکند).

وقتی انرژی ریکی به چاکرای آسیب دیده فرستاده میشود شکافها، فرورفتگیها و امثال آنها مرمت و سلامتی را به آن باز میگرداند. تأثیرات انرژی حیات بخش ریکی، قدرت بازسازی و از سر گیری فعالیت طبیعی را به اعضا برمیگرداند .

برای این منظور درمان های جزیی ریگی ندرتاً کفایت میکند زیرا وجود کوچکترین اختلال در چاکرا، به جریان انرژی صدمه زده و از تحریکات هماهنگ در تمام بخشهای مرکز انرژی جلوگیری میکند. این نکته اهمیت خاصی دارد زیرا هر بخشی از چاکرا وابسته به سایر بخشهای آن است و در صورتیکه سایر بخشهای این مرکز انرژی، دچار اختلالاتی شده باشند، این درمان خاص سریعاً باطل میشود.

با استفاده از تکنیک درمان ذهنی مرحله دوم ریگی، در ارتباط با کار روی چاکرای ویژه، میتوانید به موفقیت‌های عظیمی دست پیدا کنید. پس از ریگی ویژه روی چاکراها باید آنها را از بیرون متعادل نمود. به علت اینکه احتمال زیادی وجود دارد که چاکرای تازه درمان شده سریعاً با نامتعادلیهای جدیدی روبرو شود. ضمناً حالا دیگر چاکرای مربوطه یک منبع انرژیایی تازه دارد و به چاکراهای دیگر وابستگی چندانی ندارد (در صورتیکه کلیه چاکراها با انرژی ریگی متعال شوند، این مشکل بوجود نخواهد آمد). در خاتمه میتوانید هاله بیمار را هموار کنید تا انرژی آزاد شده را دوباره به جریان بیندازید. با این عمل هاله آسان تر سموم را دفع مینماید.

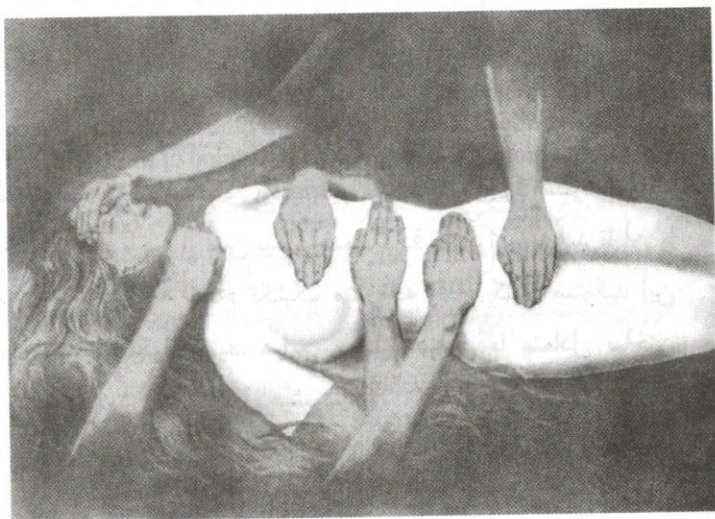
فقدان ارتباط چاکرا با سیستم انرژی درونی، میتواند مانع از عبور انرژی ریگی به سمت پشت چاکرای تاثیر پذیر شده و انرژی را مسترد گرداند. در این حالت، به آن ناحیه از بدن بیمار حدود ۳ دقیقه انرژی بدهید تا آن را جذب نموده و سپس به انجام تکنیک مشروحه اقدام کنید. میتوانید این مراحل را چند بار تکرار کنید. در این مرحله، درمان با متعادل ساختن چاکراها و هموار کردن هاله کامل میشود.

اگر احساس میکنید که هموار کردن هاله باید بیش از ۳ مرتبه انجام شود، آنقدر آن را تکرار کنید تا احساس کفایت نمائید.

### متعال کردن چاکراها توسط ۳ نفر

این تمرین برای درمان انسدادهای اساسی، بی نهایت مفید است اما برای آمادگی جهت درمان ویژه چاکراها و همچنین ایجاد آرامش سریع و حتی فقط برای خوشنودی نیز، میتوان آن را بکار برد.

شخص درمان شونده به پشت روی زمین بخوابد و دستانش را روی شبکه خورشیدی و مرکز قلب بگذارد. (اگر بیمار خودش یک عضو ریکی باشد، مزیت بشمار میرود ولی الزامی ندارد و فقط باید دستهایش را سر جای بخصوص قرار دهد). یعنی دست چپ روی مرکز قلب و دست راست روی شبکه خورشیدی قرار میگیرد.



### تصویر ۳۰

دو درمانگر هریک در راست و چپ بیمار نشسته و یکی از آنها دستش را روی مرکز ریشه و پیشانی گذاشته و دیگری دستانش را روی مرکز گلو و چاکرای جنسی قرار میدهد و آنها را متعادل میکنند. به این ترتیب همه چاکراها، همزمان متعادل میشوند. آرامشی که از طریق این تکنیک دست میدهد بسیار عمیقتر از درمان سراسری بدن است. از سویی دیگر اعضاء اصلی بدن نیز، غیر مستقیم فعال میشوند.

به همین جهت استفاده از این نوع تعادل بخشی برای تمدد اعصاب، کار روی انسدادهای حاد، تقویت عمومی بدن و آرام کردن، تأکید فراوانی شده است. قبل و پس از جلسه درمان، هموار کردن هاله نیز سودمند است. پس از آن، باید نوازش انرژی هاله انجام گیرد تا چاکراهای هماهنگ شده با انرژی زمین، ارتباط برقرار نمایند.

\* توجه: همیشه بخاطر داشته باشید پس از هر بار رسیدن به آرامش، باید به آرامی برخاسته و دقایقی به خود فرصت دهید تا به آهستگی به وضعیت طبیعی بازگردید.

### ریکی ویژه به چاکراهای اصلی و فرعی

اگر مشکلاتی در برخی از چاکراهای فرعی وجود دارد، بهتر است بدانید که عموماً با متعادل ساختن چاکراهای اصلی مربوطه و یا چاکراهای اصلی دیگر، میتوانید تأثیرات مطلوبی را مشاهده نمایید.



اگر پس از چند جلسه، بهبودی مورد نظر حاصل نشد، (جلسات میتواند هر روز و یا یک روز در میان، بمدت ۱۰ بار تکرار شود) میتوان از روش قبلی، جهت درمان چاکرای فرعی نیز استفاده کرد. سرانجام چاکراهای فرعی نیز مجبور به سازگاری با چاکراهای اصلی شده و این بالانس، برای چاکراهای اصلی نیز بینهایت مفید خواهد بود.

برای موفقیت در امر درمان چاکراها نیاز به نظم و تداوم در جلسات درمانی دارید. با این ترتیب، فرآیند پیشروی در بهبود بیمار بدیهی است. بهمین دلیل بیمار باید در طول درمان زندگی آرام و سازگاری داشته باشد. غیر ممکن است که اختلالات ساده و جزئی با درمان ریکی همچنان پا برجای بمانند. غالباً این نوع درمان را با تکنیکهای هامیوپاتی یا روان درمانی، توأم میکنند. من در درمان چاکراها، سریعترین نتیجه را زمانی بدست آوردم که آن را با مکملهایی چون رایحه های طبیعی، تکنیکهای روانشناسی و معنوی همراه ساخته ام.

افرادی که مهارت و تخصص کافی ندارند، نه تنها صلاحیت تجویز دارو ندارند بلکه باید از توصیه های روانشناسی نیز جداً خودداری نمایند زیرا برای این منظور متخصصین روانشناسان مجرب فراوانی وجود دارند.

## گفتار نهم

### ریکی و کریستالها

در طول تاریخ، همواره از سنگها و کریستالها برای علاج بخشی، محافظت در مقابل طلسم و چشم زخم و ... استفاده میکردند. زیبایی و درخشندگی سنگها باعث شده که در بین مردم از محبوبیت خاصی برخوردار شوند. این سنگهای گرانبها، همچنین میتوانند در رابطه با استفاده از ریکی کمک مؤثری باشند. در این بخش میخواهم چندی از کاربردهای آسان و تأثیرات فراوان بعضی از آنها را توضیح دهم.

ریکی کمک میکند تا شما روشی از مراحل عمیق روحی را آغاز کنید. ترسها و بخشهای نهفته شخصیت، برای تکمیل بهبودی ذهنی و روحی رشد آگاهی مناسبی را فراهم میکنند. در نتیجه شرایط دشوار و عمیق روحی، روشهای قبلی معنایشان را از دست داده و این در حالی است که هنوز هیچ روش تازه ای، جایگزین آنها نشده است.

بعضی از انسدادها بسیار سرسختند و از ترس اینکه مبادا با اصرار به بیرون رانده شوند، انقباضات دردناک یا کابوسهای ناراحت کننده ای را ایجاد میکنند. در این موقع داشتن دوستانی که در معادن سنگ کار میکنند، خوش شانس بزرگی محسوب میشود!!!

در میان تجربیاتم از جلسات ریکی و سمینارها، متوجه تأثیرات ۳ کریستال آمتیست، راک-کوارتز و رز-کوارتز شده ام. با وجود اینکه این سنگها خصوصیات ذاتی متفاوتی دارند، ولی بخوبی با یکدیگر همکاری کرده و در حمایت از ریکی، میتوانند تأثیرات خوبشان را نمایان سازند.

راک کریستال (راک-کوارتز) معرف صفت حقیقی نور میباشد. رز-کوارتز ما را از درونمان آگاه کرده و ارتعاشات انرژی عشق را تشدید میکند و به ما در پذیرش جنبه های حقیقی درونمان کمک میکند؛ انرژی آمیتست، چشم سوم را فعال کرده و بما در درک و تفهیم راه شخصیمان، کمک میکند. این یک عمل فوق العاده برای کریستال است و آنها نیاز دارند که مرتباً پاکسازی شوند. بعنوان قدرشناسی از کریستالتان، میتوانید آن را با ریگی شارژ کنید. اگر در مراحل جدید زندگی، احساس میکنید که به مبارزه دعوت شده اید و با چیزهایی که فراتر از توانایی شماست و فشار زیادی را برایتان ایجاد میکند، روبرو هستید، میتوانید از تمرینهای مراقبه که دربخش ۱۱ توضیح داده ام، بهره مند شوید. این تکنیکها بشما در رفع نگرانی و انسدادها کمک خواهد کرد.

### راک کریستال ( کریستال صخره ای )

راک کریستال، بیشترین مراحل تکاملی خود را در محیط معدن طی میکند. با اینکه بشکل خانوادگی و بصورت مشترک رشد میکنند، ولی هیچ کریستالی دقیقاً مشابه دیگری نیست. شش گوشه کریستال، یادآور شش چاکرای انسانی و نوک تیز آن شبیه به مرکز تحولات ما، چاکرای هفتم (تاج سر) است. بخش ابتدایی آن کدر و تیره و نوک کریستال، شفاف و روشن میشود.

وجه تشابه آن با انسان دراینست که کریستال نیز از دنیای زمخت به دنیای ظریف رشد کرده و در این مسیر، درخشانتر و پاکتر میشود.

توانایی دریافت هر نوع ارتعاش و شفافیت آن، میتواند به انسان کمک کند تا انسدادهایی را که بشکلی از دریافتهای مشابه جلوگیری میکنند، رها سازد.

من برای کارم، از سه نوع متفاوت این سنگهای درخشان، هر یک به منظور خاصی، استفاده میکنم. یک گروه کوچک از دو کریستال بزرگ و یک کریستال کوچک (ضخامت پایه ۳ سانتیمتر و ارتفاع حداکثر حدود ۶ سانتیمتر) انتخاب کنید. یک کریستال تک (حدود ۱۰ سانتیمتر درازا) و همچنین دو تخم کریستالی صیقل داده شده نیز لازم است (حدود ۳/۵ سانتیمتر ضخامت).

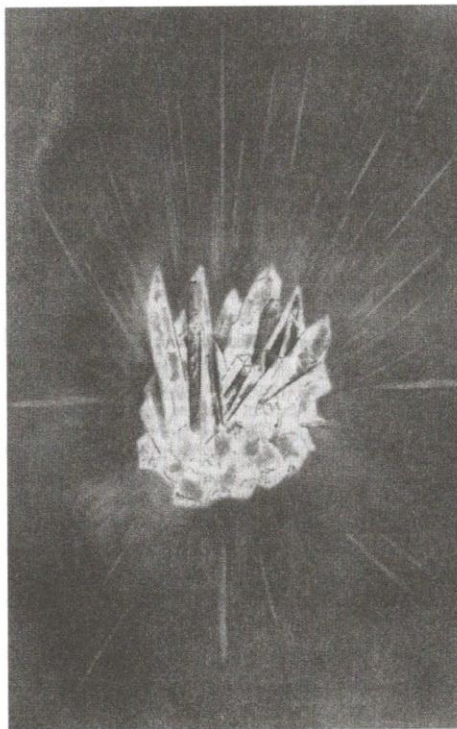
شما میتوانید سنگهای مناسبی را انتخاب کنید که قدرت زیادی در هماهنگی با اهدافتان داشته و از طریق شهودتان به آنها هدایت میشوید. در دوره درمانهای مکرر با انرژی ریکی، از بخشهایی از وجودتان آگاه خواهید شد که شاید پذیرش آنها برایتان کمی مشکل باشد. در این زمان، حساسیت شما بیشتر شده و با آغوش بازتری، این تجارب تازه را میپذیرید. از طرفی دیگر، شما باید بیاموزید که هنگام شکست در تجربیات جدید، چگونه خود را حفظ کنید. بازتاب این مراحل یادگیری، در خواب، رویاها و همچنین در روابط شما با اطریاتتان بچشم میخورد.

کریستال صخره ای (راک کریستال) کمک کند تا متقاعد شوید که با تحولات همراه با سطح جدید انرژیایی، در شما خللی ایجاد نخواهد شد. عبارتی کریستال صخره ای کمک میکند تا بسادگی از امواج متلاطم دریاها عبور کنید. یک مجموعه کریستالی کوچک، میتواند در مورد خوابهای آشفته و بهم ریخته، تأثیرات معجزه آسای خود را نشان دهد.

کافیست آنرا بالای رختخوابتان گذاشته و هر ۲ یا ۳ روز آنرا پاکسازی کنید.

احتمالاً شما هم، در خانه یا محل کار با افرادی روبرو میشوید که خوب میدانند با چه حرکتی شما را متزلزل و برآشفته کنند. افرادی که انرژی شما را تخلیه کرده و دائماً برخوردهای منفی دارند. در اینصورت کریستال را همه جا با خود حمل کنید.

این کریستال به معنای حقیقی، نور و آرامش را در جریان عادی روزانه، بشما منتقل میسازد. این



عمل برای کریستال ها فوق العاده است، لذا شما باید آنها را مرتباً پاکسازی کنید.

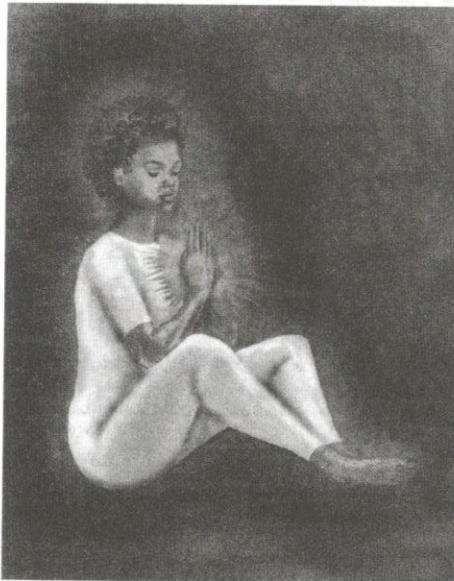
حتی اگر در مواقعی احساس میکنید زندگی با شما سر جنگ داشته و بیش از حد فشار وارد میکند، از تمرینهای مراقبه ای که در صفحات بعدی توضیح داده شده، استفاده کنید. این تکنیکها برای رفع نگرانی و انسدادها بشما کمک زیادی خواهد کرد.

## مراقبهٔ ریگی با کریستال صخره ای ( راک کریستال )

(تمرین اول)

به آرامی بنشیند و پشتتان را کاملاً صاف نگهدارید. بهتر است به یک دیوار یا صندلی تکیه کنید. زانوها را بالا کشیده و اجازه دهید از یکدیگر دور شوند. کف پاها را تا حد امکان بهم بچسبانید. در حالی که کریستال صخره ای را بوسیلهٔ کف دستهایتان پوشانده اید، کف دستها را بهم چسبانده و به حالت دعا در مقابل قلبتان نگهدارید.

در این وضعیت انرژی کریستال به چاکراهای فرعی مستقر در دستانتان نفوذ



کرده و بواسطهٔ واکنش آن ناحیه، انرژی به کل بدن منتقل میشود. اگر نیاز مبرمی به راندن غم و غصه داشته باشید، این رهایی و سبکباری را پس از چندی با گرمای شدید احساس خواهید کرد. از آن نترسید زیرا این واکنشی است که در نتیجهٔ جاری شدن مقدار زیادی انرژی بوجود آمده است.

تصویر ۳۳ - الف

در طول دریافت تأثیرات از کریستال، شما میتوانید ریگی را مثل درمان سراسری، از طریق واکنش منطقه ای و نقاط سوزنی موجود در دستهایتان، عبور دهید.

در طول این تمرین، توجهتان را به کف دستهایتان معطوف نمایید. احساس انرژی را وسعت بخشیده و به عکس العمل بدنتان توجه کنید. میتوانید جهت تقویت مراقبه، از ماترای " اوم " نیز استفاده کنید.

### ( تمرین دوم )

در این تمرین مثل حالت مراقبه قبل بنشینید و دستهایتان را حدود ۴۵ درجه باز کرده و کف آنها را رو به بالا قرار دهید. کریستالهای صخره ای گرد و صیقل داده را کف دستهایتان قرار دهید و به احساس کف دستتان توجه داشته باشید. آگاهانه مسیر حرکت جریان انرژی را در بدنتان دنبال نمایید. این تمرین برای آماده سازی جهت درمان سراسر بدن، بسیار مفید بوده و همچنین تأثیرات قوی مراقبه را نیز به همراه دارد.

بهتر است مثل مراقبه اول، به دیوار یا مبلی تکیه نمایید تا پشتتان کاملاً صاف باشد. این تمرین بسیار قدرتمند است زیرا از کریستالها در جهت نیازشان استفاده میشود.

ثابت شده که در مورد رفع گرفتگی عضلانی (که گاهی در طول درمانهای سراسری با آن مواجه میشویم) این روش بسیار مناسب میباشد. فردیکه بدلیل ناراحتیهای قاعدگی در ناحیه لگن خاصره ریگی دریافت کرده بود، پس از مدتی با افزایش درد و انقباضاتی در آن ناحیه مواجه شد. حتی زمانیکه ریگی را مستقیماً به آن ناحیه منتقل میکردند نیز درد قطع نمیشد.

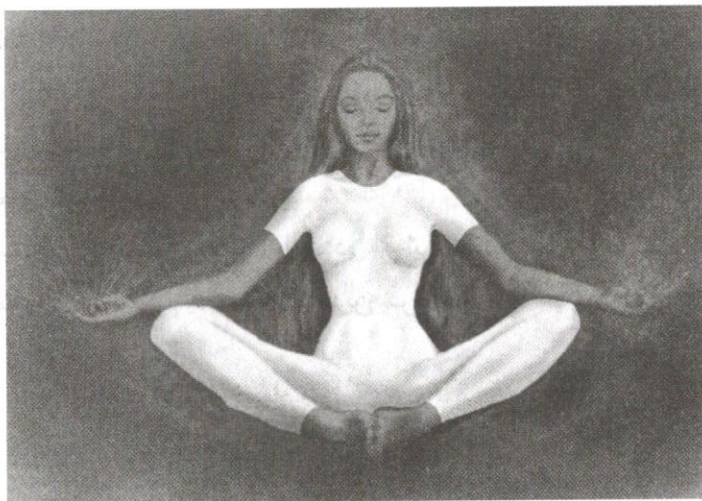
(اشتباه در این بود که درمان سراسری را با وضعیت ریکی ویژه، نیامیخته بودند) پس از استفاده از یک راک کریستال و تکنیک شرح داده شده، این انقباضات به آرامی متوقف شده و ندرتاً به شکل ضعیفی در طول درمانهای بعدی تجربه میشود.

پیشرفتهای دیگری که با استفاده از این تکنیک حاصل میشود (در صورتیکه با ریکی حمایت شود) بدین شرح است :

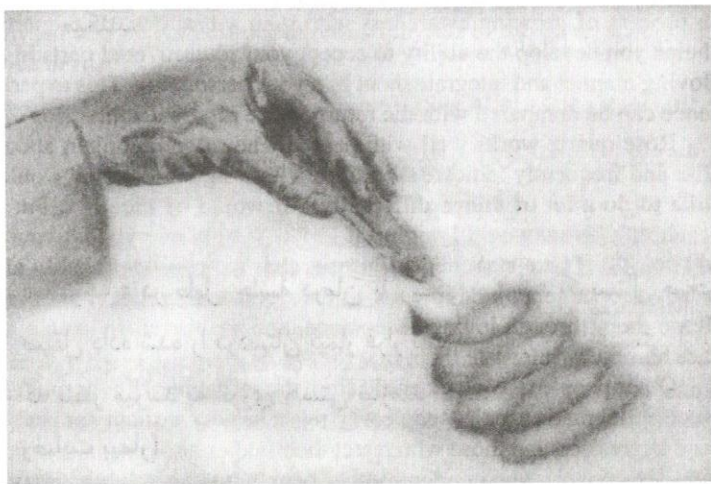
- تقویت بافت زخمها.
- درمان ویژه اعضاء و لنفهای متورم.
- درمان چاکراهای آسیب دیده.
- درمان جراحات .
- آرامش ذهنی برای افرادی که بسختی از چیزی میگذرند و آنها را میکنند.

\* توجه : در طول جلسه درمان با ریکی میتوانید کریستال صخره ای صیقل داده شده را دردستان بیمار قرار داده و یا آنها روی قسمتی از بدن او که بنظر میرسد به انرژی هستی نیازمند است، قرار دهید (البته مشروط به رضایت بیمار).





تصویر ۳۳ - ب



تصویر ۳۴ - طرز کار با راک کریستال برای رها کردن انسداد

## رز-کوارتز (کوارتز صورتی)

این کریستال زیبا به خانواده کوارتز تعلق دارد. من برای کار با ریکی، از کریستال رز کوارتزی استفاده میکنم که صیقل خورده و ضخامت آن حدود ۴ سانتیمتر باشد. ارتعاشات گرم و صورتی آن متعلق به خصوصیات عاشقانه چاکرای قلب است.

انرژی این چاکرا منشاء تمام شفا بخشیهای عمیق بشمار میرود. به این علت رز-کوارتز و راک-کریستال، هر دو میتوانند برای رها سازی انسدادهای عمیق و شفای فیزیکی و مشکلات احساسی بکار برده شود.

رز-کوارتز قادر است تجربیات ناشی از جداییها و نتایج حاصل از زخمهای روحی را شفا دهد و غالباً به آنها کمک میکند تا در رابطه بعدی، بیشتر به مفهوم عشق پی ببرند.

رز-کوارتز همچنین میتواند به کسانی که از زندگی گله مندند و همیشه دوست دارند کارهایشان را با آه و ناله از دیگران متفاوت جلوه دهند، کمک زیادی بکند (مثلاً آه چقدر خوب میشد اگر.. ولی من که نمیتوانم!!). این قبیل اظهارات که احتمالاً برای شنوندگان قابل قبول است، قسمتهایی از شخصیت پنهان آنهاست که نمیتوانند از آنها خلاص شده، یا آنرا کاملاً دوستانه بپذیرند. بنابراین، با هر چیزی سر ناسازگاری دارند.

افراد دیگر هم میتوانند از ارتعاشات رز-کوارتز بهره مند گردند. مثلاً افراد متعصب، افرادی که تمایلات جنسی را قبول ندارند و یا پرخاشگرند، کسانی که بدنشان را قبول نداشته و به جبر معتقدند، همچنین کسانی که دیگران را همیشه محکوم میکنند فقط به این دلیل که عقیده ای متفاوت از آنها دارند.

اگر قبل یا در طول درمان سراسر بدن، رز-کوارتز را روی قلب یا چاکرای که نشان دهنده وضعیت‌های خاصی است که بیمار ناخودآگاه از آن امتناع دارد، قرار دهید به او کمک میکند تا انرژی درحال انتشار را گرامی دانسته و قدر این رهایی را بیشتر بشناسد.

اگر در طول جلسه درمان با ریکی یا پس از آن، احساس نگرانی بوجود آمد، یک قطعه رز-کوارتز را در یک یا هر دو دست بیمار قرار دهید. این به بیمار کمک میکند تا شرایطی را ایجاد کند که بهتر بتواند خطاهایش را ببخشد. علاوه براین چون پنداشته میشود که بنابر دلایلی، نمیتوان از درمان ذهنی مرحله دوم، پس از کار شدید با ریکی ویژه، استفاده کرد (مثلاً بعد از کار روی چاکراها)، یک یا چند رز-کوارتز را روی بیمارستان قرار دهید.

اگر میخواهید مراقبه های مشروح در ابتدای بخش را تمرین کنید، بجای استفاده از راک-کریستال میتوانید از رز-کوارتز نیز استفاده کنید. آنها از شما حمایت خواهند کرد تا خود و دیگران را با تمام ناهنجاریها و ضعف‌هایتان بپذیرید. بنابراین آگاهی، هنگام درماندگیها خود را سرزنش نکرده و از دست روزگار خشمگین نخواهید بود.

میتوانید به جای سکوت و یا نجوای صوت مانترای " اوم"، از جملات تأکیدی مثبت یاری بگیرید. مثلاً من خود را همانطور که هستم میپذیرم یا خدا مرا آنطور که هستم، دوست میدارد.

هدف از این تمرین، اینست که از ناسازگاریهای خود مطلع شوید تا بتوانید خود را کاملاً بپذیرید.

یکبار که بیاموزید خود را دوست بدانید، این مراقبه فرصت شگفت‌انگیزی فراهم میکند تا خود را با ارتعاشات صورتی عشق، شستشو داده و براحتی احساس خوبی بدست آورید.

من معمولاً این تمرین را پس از یک روز کاری سخت و آشفته تجربه میکنم تا بخاطرم بیاورد که باید جنبه‌های حقیقی خود و دیگران را بپذیرم.

### آمتیست

این کریستال بنفش به ما درس تواضع و افتادگی میدهد. قادر است چشم سوم را تحریک کرده و به ما در تشخیص و پذیرش راه شخصیمان کمک کند. با مجموعه‌ای از این سنگ (سیستم من با سه سنگ کامل میشود)، مثل استفاده از یک آمتیست، ارتعاشاتی را تقویت میکنیم که ما را درشناسایی از خودمان در قالب کیهانی حمایت میکند. هرفردی، راه خاصی را دنبال میکند، آنچه که لازم دارد اینست که آنرا کشف و سپس دنبال کند.

آمتیست بشما کمک میکند تا زندگی روزمره خود را، با کمال هماهنگی سپری کنید. در روند درمان مرتب ریکی، وضعیتهایی ایجاد میشود که مرتباً تکرار میشوند تا توجهتان را به این مشکل جلب نمایند. شما دقیقاً نمیدانید که چطور خود جدیدتان را در دنیای کار، زندگی خانوادگی و دوره دوستانتان مطرح کنید، بدون آنکه در ساختار جدید شخصیتی شما تاثیر بگذارد و بدون آنکه مردم را برنجانید و احساس بی‌اعتمادی نسبت به آنها داشته باشید.

لذا برای کار با ریکی، من از آمیتیست صیقل خورده ای به اندازه حدود ۴ سانتیمتر استفاده میکنم. اگر میخواهید برای خودتان آن را بکار ببرید، روی زمین دراز بکشید و مراقبه ای را که در ابتدای این بخش توضیح داده ام، انجام دهید. سنگ را روی چشم سوم قرار دهید و ریکی را از دست چپ به چاکرای قلب و از دست راست به شبکه خورشیدی هدایت کنید. این وضعیتها چشم سومتان را تحریک میکند و مطمئن باشید که نه تنها آنرا بیش از ظرفیت شارژ نمیکند، بلکه آنرا با انرژیهای مراکز قلب و شبکه خورشیدی، سازگار می کند.

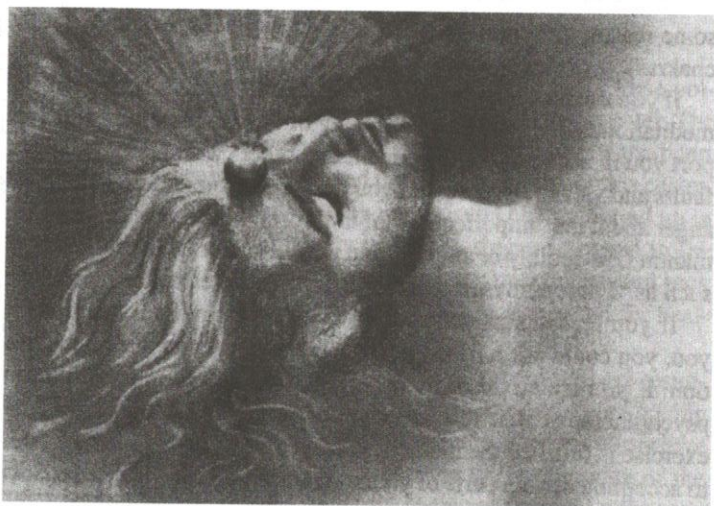
بعبارتی دیگر، این یک روش دیگر برای موازنه و تعادل چاکراهاست. وقتی تحریکات چشم سوم شما را قادر میسازد تا با مسیرتان و ترسهایی که بوسیله شبکه خورشیدی رها شده اند بوضوح روبرو شوید، پس از آن که این مرکز با انرژی عشق چاکرای قلب متعادل شود، این ترسها همچون زنگ خطری فقط در زمانهای مناسب فعال شده و از آسیب زدن به شما، عاجز خواهند شد. به این ترتیب، ترس متوقف شده یا کاهش قابل ملاحظه ای می یابد.

میتوانید سنگ را روی عضوی که بدلیل اختلال، دوره طولانی تحت درمان با ریکی بوده است، قرار دهید. آمیتیست آن عضو را به از سرگیری فعالیت مناسب متابولیسم تشویق میکند. بعنوان مثال میتوانید از آن جهت پیگیری علائم بیماری، جریان فشار خون بالا، طغیان خشم، میل شدید زنانه و انواع حالتهای هیستریک استفاده نمایید.

در طول درمان سراسری بدن با ریکی، من اغلب از این سنگ آگاهی بصورت موضعی استفاده میکنم و یا آن را روی چشم سوم بیمار میگذارم تا

از انرژی موجود، بیشتر بهرمند شود. این سنگ از پیشرفت نگرانیها نیز جلوگیری میکند.

هر روز پس از خاتمه جلسه درمان با ریگی آن را حدود ۱۵ دقیقه روی چشم سومتان قرار دهید تا با انرژی حیاتی جدید، سازگاری کاملی بدست بیاورید.



تصویر ۳۵

## پاکسازی سطح انرژیایی جواهرات و سنگها

اگر مطالبی در خصوص پاکسازی سنگها با نمک شنیده اید، بکلی فراموش کنید. اینکار بیشتر از اینکه سودمند باشد، مخرب است. رویهم رفته این عمل میتواند موجب از بین رفتن سنگ شود.

### روشهای مفید برای پاکسازی :

- سطح روی سنگ را پاک کنید و چندین روز در آفتاب قرار دهید. نور خورشید سطح انرژیایی آن را پاک نموده و با انرژیهای مثبت خود، سنگ را شارژ مینماید. حالا سنگ را برای یکروز در ماسه دریا قرار دهید و سپس مختصری با آب سرد آن را بشویید.

- جواهر را برای چند دقیقه زیر آب سرد قرار دهید. بهتر است بدانید که هر قدر آب سردتر باشد، بهتر میتواند انرژی منفی را از سنگ پاک کند.

- مدت چند روز سنگ را در محلی آفتابی قرار دهید و سپس با آب سرد شستشو دهید.

- اگر چاره دیگری برای پاکسازی سنگ ندارد، میتوانید آن را با انرژی ریکی و تجسم فکری پاک کنید. جواهرتان را در دست نگهدارید و تصور کنید که آن را در چشمه آب سردی که از کوه جاری شده، قرار داده اید. با چشم دروتتان ببینید که چطور لکه های ناهماهنگ و تیره انرژی از آن زدوده و سنگتان پاک شده است. اینکار را تا آنجایی ادامه دهید که هیچ

لکه و سیاهی در سنگتان باقی نماند. در این حالت سنگتان شفاف و پاک گشته است.

- قبل از اینکه هر یک از روشهای پیشنهادی را بکار ببرید، لازم است مطمئن شوید که هاله شما از آشفته‌گیها، بدور است (حداقل در ناحیه دست و بازو).

- این یک قانونی کلی است که اگر از جواهری هر روز استفاده میکنید، باید هر روز هم آن را پاک کنید، علی‌الخصوص اگر با مردم در ارتباط بوده و یا موقعیتهای استرس آوری داشته اید.



## گفتار دهم

### ریکی و رایحه ها

رایحه درمانی، در سالهای اخیر بطور عجیبی مورد توجه عموم مردم قرار گرفته است.

اکثر روغنهایی که امروزه از آنها استفاده میشوند، حدود ۱۰ سال پیش منحصر به تولید عطرها و محصولات آرایشی بودند.

امروزه این وضعیت تغییر کرده است. روغنهای مذکور برای تحریک مراحل رشد و همچنین جهت اهداف درمانی پیشنهاد میشوند. رایحه روغنهای مورد نظر بر اعضاء حیاتی تاثیر میگذارد. در این موقعیت اعضاء امکانات زیادی بدست میآورند تا بتوانند مانند ارتعاشات انرژیهای ظریف، تأثیرات شفا بخشی بر سیستمهای انرژی درونی و هاله داشته باشند.

اولین تجربه مفید من در این مورد، زمانی رخ داد که یکی از دوستانم در ابتدای جلسه درمان چاکراهایم، از روغنهای معطر استفاده کرد. به این ترتیب یاد گرفتم که چطور از رایحه های مختلف در جلسات ریکی استفاده کنم.

من با یکسری از رایحه های مذکور، تجربیات مفیدی کسب کرده ام. مزیت آنها در اینجاست که به سهولت قابل دسترسی هستند.

اگر مایلید از آنها در جهت پررنگتر ساختن ریکی استفاده کنید، الزامی ندارید که حتماً یک رایحه - درمان ماهر باشید.

در ادامه، توضیحاتی در مورد روغنهای معطر مانند: ساج، نعناع هندی، اسطوخودوس، برگ لیموی شاه پسند (وربن) و صندل داده شده است.

## ساج

این عطر محرک، تأثیرات عمده ای بر چشم سوم میگذارد. ساج ذهن را برای دورنماهای تازه ای از تجربیات گشوده و بوسیله استنشاق آن، حساسیتتان نسبت به لذتهای جسمی زندگی بالاتر میبرد.

این رایحه خرد را به ماوراً هدایت میکند. کنجکاوی را برانگیخته و فرد را قادر میسازد همچون کودکی، معصومانه از شگفتیهای دنیا لذت ببرد.

من در کنار ریگی، کلاری ساج را برای گشودن انسدادهای چاکراههای اصلی و فرعی، بکار میبرم. این رایحه کمک میکند تا در ناخودآگاهتان، سطحی از هیجاناناب را حس کنید که توضیح آن در این مرحله دشوار است.

با استنشاق آن، محدودیتهای فردی حذف شده و جرأت و شهامت حق طلبی، افزایش می یابد.

## نعنای هندی (پاچولی)

نعنای هندی یک عطرخوش شهوانی است. این رایحه بر مرکز جنسی تاثیر خاصی میگذارد تا آنجا که آگاهی جنسی و میل به زندگی را بشدت افزایش میدهد.

اگر خوب قدر جنبه های نفسانی زندگی را بشناسید، به رها سازی موانع انرژیایی کمک شایانی خواهید کرد. در غیر اینصورت در ناحیه لگن خاصره با تراکمهایی مواجه میشوید.

نعنای هندی از کلاری ساج بسیار قویتر و کاملتر است. زیرا در تمام سطوح هستی، ما را نسبت به خوشیهای نفسانی پذیراتر نموده و به ما آمادگی درک موسیقی، هنر، نفس گرایی و لذت از تجارب طبیعی می بخشد. در حالیکه استنشاق کلاری ساج گشودگیهای معصومانه ایجاد میکند، نعنای هندی خوب میدانند که شخص باید چه تجاربی را جستجو کند تا برای پذیرا بودن آمادگی لازم را بدست آورد. (بعنوان مثال لذاذذ جنسی، ارتباطات خوش آیند با دنیا و مردم).

هنگام کار با ریگی میتوانید از نعنای هندی استفاده کنید تا جریان انرژی ناحیه لگن خاصره را بحالت اول برگرداند. این عمل کمک میکند تا گوشه گیریهای بی مورد را کنار بگذارید. این نظریات مانع روبرو شدن با مسائل نفسانی دنیا میشوند. بعنوان مثال؛ ترس از داشتن هر نوع تماس فیزیکی، آلرژیها، آلودگیهای پوست و خیلی چیزهای دیگری میتواند عواملی باشند که شما را از چنین تجارب نفسانی باز دارد.

از نعنای هندی میتوان برای باز کردن تمام چاکراهای فرعی و اصلی استفاده کرد تا نفس را آگاه کرده و نتیجتاً به اعاده سلامتی کمک نماید. افرادی که رایحه نعنای هندی را دوست ندارند ولی به تأثیرات آن وقوف کامل دارند، میتوانند **یلانگ- یلانگ** را امتحان کنند زیرا خواص مشابهی دارد.

( یلانگ - یلانگ یا " گل گلهها " گیاهی است که در مناطق استوائی رشد کرده و گللهائی بارنگهای متنوع دارد. از خواص بیشمار گل زرد رنگ این گیاه کیمیا، میتوان ضد افسردگی، تقویت شدید قوای جنسی، رفع استرس، جلب اعتماد بنفس و رضایت از خود و ... را نام برد )

## اسطوخودوس

ویژگی این رایحه در مورد افرادی که حساسیتهای بیش از حد داشته و براحتی و حتی با یک شوخی ساده بر آشفته میشوند و دائماً از دیگران گله مند و شاکی هستند، کاملاً ثابت شده است.

همچنین افرادی که عمق صدماتشان آنقدر زیاد است که حتی از بیان آن عاجزند، نیز میتوانند از مساعدت روغن اسطوخودوس بهره مند شوند. بسیاری از علائم بیماریها، میتواند بر هاله تاثیر گذاشته و آنرا تضعیف نماید. معمولاً هاله از سیستم انرژی روحی در مقابل محرکهای قوی، درست مثل یک پوسته فعال، حمایت میکند.

اگر هاله پاره و یا شکافته شود یا جریان مناسبی نداشته باشد، باعث میشود تا در چاکراها تحرکات پالایش نیافته ای صورت بگیرد و در نتیجه فشار زیادی را به آنها منتقل میسازد. در اینصورت هر تماسی با محیط، کم و بیش یک تجاوز محسوب میشود.

غالباً ضعف و سستی این افراد با تشدید هیجاناتشان بروز مینماید. آنها فقط با افراد خاصی ارتباط برقرار کرده و حتی اکثر اوقات تنهایی را به بودن در کنار مردم، ترجیح میدهند. زیرا نمی خواهند از دست مردم پریشان و آشفته شوند. این افراد ترجیح میدهند برای تهیه مایحتاجشان به نقطه دورافتاده ای از شهر بروند، فقط به این خاطر که صاحب فروشگاه را میشناسند یا هنگام تعطیلات برای استراحت به یک محیط خانوادگی میروند که قبلاً با خانواده خود بارها به آنجا رفته اند.

اگر تصمیم گرفتید که یک فرد درونگرا را با ریگی درمان کنید، فراموش نکنید که حمایتهایی را که از لحاظ او ضروریست، فراهم نمایید و چاکرای او را که بیش از حد حساسیت نشان می دهد یافته و به آن محل روغن

بمالید. وقتیکه پوستهٔ محافظتی شخص نازک شود او نیاز به حمایت و آرامش دارد تا دوباره باخود آشتی کرده و مجدداً با نیروی انرژی حیاتی خود مرتبط شود. اسطوخودوس میتواند همزمان باتقویت انرژی مراکز ریشه و شبکهٔ خورشیدی، اینکار را بکند. درمورد کار با ریکی ویژه و آزاد سازی انسدادهای چاکراها و هاله نیز این عمل صادق است. پس از این رهاسازیها، هاله و چاکراها تا مدتی از بدن بخوبی حفاظت میکنند. اگر از چنین حفاظتی برخوردار نباشیم، شاید سریعاً و بشکل و خیمی با واکنشهای منفی روبرو شویم.

انسدادها و ترسها هرگز کاملاً بی منظور تشکیل نمیشوند. آنها روزی برایمان ارزشمند بوده و از عملکردهای شخصی ما حمایت و محافظت میکردند. بنابراین نباید پس از رهاسازی هرگز این واقعیت را نادیده بگیریم.

### برگ لیموی شاه پسند (وربن)

این عطر، بسیار نشاط آور و قدرتمند است. نشاط و سرور آن به شما کمک میکند تا الگوهای رفتاری غیر متداول را از خود دور ساخته و دربارهٔ دریافت و پذیرش تازه های هستی بیندیشید. این عطر اشاره میکند که اگر شخصی از انسدادهایش آگاه شود و همهٔ مقدمات را برای رها کردن ساختارهای قبلی خود فراهم کند، فقط به یک چیز نیاز دارد تا این تزلزل را از میان بردارد و آن قدرت یا رغبت به انجام اینکار است. بنظر میرسد بجای اینکه ریسک کنیم و روی پاهای ضعیفمان سر بخوریم، بهتر است اول یک عصا تهیه کنیم. این نظریه، در مورد کار با ریکی نیز صدق میکند و به این نکتهٔ مهم اشاره میکند که مطمئن شوید انرژی ذخیره شده در بیمار، برای هدایت او به یک مسیر تازهٔ زندگی کافی میباشد و اگر

انسدادها خوب آزاد شوند، عملکرد اعضا و سیستم انرژی او با درمان شما شفا می یابد.

" وربن " تاثیر زیادی بر چاکرای ریشه گذاشته و همزمان چشم سوم را نیز فعال میسازد. توصیه میشود آن را بصورت موضعی پس از پاکسازی و باز کردن چاکرای خاص مورد استفاده قرار دهید تا با این نیروی بدست آمده، از بدن حفاظت خوبی بعمل آورد.

### چوب صندل

برای ایجاد یک فضای دلپذیر، هنگام شروع جلسه درمان میتوانید از این رایحه خوش استفاده کنید. بدین ترتیب بیمار به دریافت بیشتر انرژی ریکی علاقمندتر شده و زودتر آرام شود.

بعبارتی چوب صندل اطمینان بخش است و این اطمینان باید با رفتار شما نیز تایید شود. شما میتوانید از چوب صندل برای زمانیکه به محدوده خاصی ریکی میدهید مثل درمان چاکراها و یا گرفتگی عضلانی نیز استفاده کنید. روغن صندل نه تنها احساس اطمینان میبخشد بلکه ارتباطات را نیز آسان میکند.

### طریقه استفاده از روغنها

برای استفاده موضعی می‌توانید روغن را به نسبت ۱ به ۲۰ با روغن بادام شیرین مخلوط کنید (مراقب کیفیت روغن باشید، کیفیت پایین روغنهای ترکیبی می‌توانند مشکل زا باشند).

اگر آنرا ۱۰ بار تکان دهید، (مانند هامیوپاتی) درحالیکه تاثیر انرژی آن تقویت میشود، ملایمتر نیز عمل میکند.

از این روغنها می‌توانید بصورت موضعی برای درمان چاکراها، مسلح کردن احساسات و هیجانات، استرسها و بحرانهای عصبی، و همچنین ایجاد واکنشهای انرژیایی دست و پا استفاده کنید. برای استفاده موضعی از روغنهای مورد نظر، چند قطره از روغن را به انگشتان دست بمالیده و ناحیه مربوطه را درجهت عکس عقربه ساعت به آرامی با حرکت مارپیچ ماساژ دهید. جهت خوش بوکردن فضای اتاقتان، می‌توانید از یک چراغ عطری استفاده کنید. برای این منظور کافیسست چند قطره از روغن خالص را در یک ظرف آب بریزید و آن را حرارت دهید. حتی می‌توانید چوب صندل یا هر چوبی را که جنس خوبی دارد بسوزانید و اتاق را معطر نمایید (عود). برای اینکه در تمام روز از ارتعاشات روغن مورد علاقه خود بهرمنند باشید، می‌توانید چند قطره از روغن را در تکه پارچه یا دستمال گردنی از جنس کتان پشم بریزید. سپس آن را با تکه پارچه کتانی یا بافتنی دیگری ببوشانید و بسته معطر را در کیفی کوچک گذاشته و با نخ ابریشمی یا بند چرمی به گردنتان ببندازید (تحت هیچ شرایطی از فلزات استفاده نکنید). با این روش بصورت غیر مستقیم، بوی خوشی را حفظ میکنید که دوام آن از اینکه مستقیماً همان روغن را به پوستتان بمالید، طولانیتر خواهد.

## گفتار یازدهم

### ریکی و مدیتیشن :

از زمانهای گذشته انواع مدیتیشن مفاهیمی از کشفیات درون را معرفی میکردند. در روشهای متفاوت درون بینی، شاگرد تلاش میکند تا خود را بهتر شناخته و آگاهانه، خود حقیقیش را تجربه کند.

لازمه موفقیت در تمرین مدیتیشن اینست که همه چیز را رها کنید و بی عمل بمانید. با بی عملی امکان رهایی بوجود میآید. فقط در صورتیکه از فعالیتتان دست بکشید، میتوانید از آگاهیتهان خرسند شوید. بنابر این اجازه دهید که مدتی از وقایع زندگی دور و کاملاً بی عمل بمانید. ابتدا واکنشی که در اثر ترس از بی عملی ایجاد میشود را از خود دور کنید و سپس اجازه دهید رهایی در شما منتشر گردد.

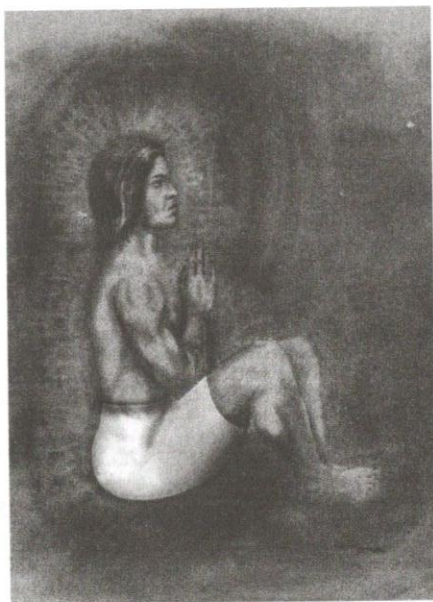
➤ آیا صداها مزاحمتان است؟ چگونه میتوان این مشکل را حل کرد؟ بسادگی، فقط از دریافت عشق لذت ببرید. اگر شما در طول مراقبه ملاحظه میکنید که ذهنتان مشغول جزئیات است از آن بیرون بیایید. با افکارتان نجنگید و یا مزاحمتان نشوید. مثلاً شما نشسته اید و یا در بستر دراز کشیده اید و مراقبه را شروع میکنید. ابتدا همه چیز مرتب است، ناگهان متوجه مشکلات زندگی روزمره خود میشوید که چقدر شما را گرفتار کرده و نمیدانید این آشفتگیها را چگونه از بین ببرید. اگر در تمرکزتان خللی ایجاد شده، خود را شماتت نکنید. آگاهانه شاهد این باشید که این ادعاهای نیرومند را رها میکنید. سعی کنید متوجه باشید که این ادعاهای قدرتمند، در نتیجه آگاهی از ترسهایتان بروز کرده است. ترس از اینکه اگر زندگیتان را کنترل نکنید چه مصیبتی پیش میآید، ترس از اینکه اگر برای همسرتان



این و آن را نخرید شما را ترک میکند، یا دیگر دوستان نخواهد داشت یا هر فکر مزاحم و نفرت آور دیگر را که ناشی از توهم جدایی از هستی است را مرور نکنید.

آیا پشتتان از نشستن درد گرفته است؟ در این صورت بدانید نقطه ای که با درد خود را نشان میدهد جایی است که انرژی را در ماهیچه های پشتتان محدود کرده است.

آیا میخواهید چشمهایتان را باز کنید؟ دوباره از دنیا آگاه شده و فعالیت خود را از جایی که آنرا متوقف کرده اید، ادامه دهید؟



در اینصورت به بیقراری خود نگاه کرده و اینکار را آنقدر ادامه دهید تا به ریشه فیزیکی و یا روحی آن برسید. آنرا متوقف نسازید. همینطور به آن توجه کنید، زیرا بخشی از وجودتان است.

## مدیتیشن ریکی

### تمرین اول:

روی زمین بنشینید. پاهایتان را خم کنید و زانوها را کمی بالا بکشید. تا جاییکه میتوانید کف پاهایتان را روی هم گذاشته تا کاملاً یکدیگر را بپوشانند. حالا دستهایتان را بحالت دعا مقابل قلبتان قرار دهید. میتوانید در حالیکه روی صندلی نشسته و یا به دیواری تکیه کرده اید، این مراقبه را انجام دهید ولی در هرصورت توجه داشته باشید که پشتتان کاملاً صاف و کشیده باشد. حال بینیم در طول این مراقبه، چه اتفاقی میفتد.

با اتصال چاکراهای دست و پا، انرژی کاملاً به جریان میفتد. حالا انرژی ریکی از طریق اتصال چاکراهای دستتان، میتواند واکنش انرژیایی را در تمام سطوح تحت نفوذ خود، ایجاد نماید. حالا از طریق چاکرای تاج سر انرژی جریان خود را آغاز کرده و به سرعت سراسر وجودتان را دربر میگیرد. بدین ترتیب که از آنجا بطرف شبکه خورشیدی پایین کشیده شده و مستقیماً بوسیله چاکراهای موجود در دستها به مرکز قلب هدایت میشود و از طریق سیستم گسترده مریدین و بازتابهای منطقه ای، انبوهی از انرژی هستی در تمام جسمتان، به جریان میفتد.

از این گذشته، ریکی از طریق دستهایتان نیز مستقیماً به کل بدن میرسد. برای این منظور، انرژی ریکی مجبور است ابتدا کلیه انسدادهایی را که در مسیر خود مشاهده میکند، برطرف نموده و سپس از آنها عبور کند. در غیر اینصورت قادر به جریان در سرتاسر بدن نخواهد بود. اگر این تمرین را مرتباً انجام دهید، خیلی بیشتر متوجه حرکت انرژی در دستهایتان خواهید شد. جریانی لطیف که با حس دلپذیری از خارش و سوزش همراه است. با

این روش تمرکزتان بر بدن و خود حقیقتان بیشتر خواهد شد. همزمان با مراحل یاد شده، ریگی در مسیر جریانش انسدادهایتان را برطرف نموده و جای خالی آنها را با عشق و محبت پر میکند و در نتیجه احساسی از تمامیت به شما می بخشد.

این تمرین که بنتهایی بسیار قدرتمند است، میتواند با مناجات صوتی مانترای "اوم" بیشتر تقویت شود. با سرودن "اوم" ارتعاشات صوتی عمیق آنرا در بدنتان ایجاد می نماید. "اوم" احساسی مشابه لرزش مستقیم بر چشم سوم ایجاد میکند. اشتراک دو صدای "او" و "م" شما را نسبت به ارتباطتان با زمین، عرش و نیروهای متضاد "ین و یانگ" هوشیار میسازد.

این هوشیاربهای فیزیکی کمک میکند تا بیش از پیش، خود را بپذیرید. شما قادر خواهید شد تا خود را احساس کرده و همچنین توجهتان را به انرژی خود و انرژی ریگی این دو قطب درونیتان، جلب میکند. این جریان انرژی حیاتی به قطبهای شما کاملاً فطری به حوزه خودآگاهتان وارد میشود. همان حوزه ای که پیش از این بخودتان اجازه روبرو شدن با آن را نمیدادید. قابلیت ابراز وجود در شما گسترش یافته و برای دریافت بیشتر از انرژی، گشاده تر خواهید شد. بنابر این مشتاقانه به زندگیتان ادامه خواهید داد.

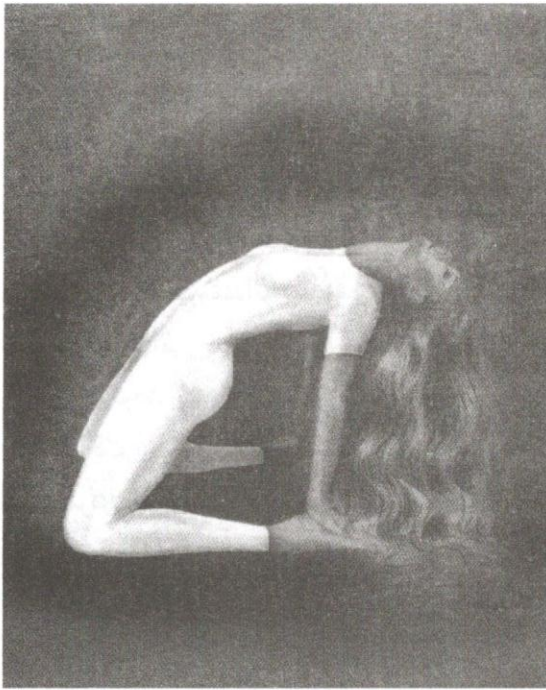
تبتیهها معتقدند انسان میتواند با مناجات مانترای "اوم" به وحدت با کائنات دست پیدا کند.

\* توجه: در طول این تمرین، از شکم تنفس کنید. برای اولین بار ۳ دقیقه به این مراقبه پردازید. وقتی که آن را تجربه کردید، میتوانید به آرامی زمان آن را افزایش دهید.

## تمرین دوم :

این تمرین توجهتان را به اصل وجودتان جلب نموده و میتوانید نسبت به تواناییهایتان شناخت بهتری بدست بیاورید. با این تمرین، چون جریان ریگی در چاکرای ریشه نیرومند تر شده و انسدادها از ناحیه کف پا، رانها و لگن خاصره برطرف می شود، بنابراین خاصیت عملکرد انرژیایی هاله شما نیز تقویت میگردد. پس از آن، انرژی از طریق مریدینها و واکنش ناحیه پاهای، یکنواخت در کل بدنتان منتشر میشود. بهمین علت این روش برای زمانیکه سردرد و انسدادهای عمومی انرژی در قسمت بالاتنه وجود دارد، بسیار سفارش میشود.

درحالیکه زانوهایتان را کمی بیشتر از عرض شانه باز کرده اید، روی زمین بنشینید. حالا رانها و کفالتان را بین زانوها، بر روی زمین قرار دهید. (بهتر است از یک تشکچه استفاده کنید). حالا دستها را به عقب برده و کف آنها را روی کف پاهایتان بگذارید و بالاتنه خود را به عقب خم کنید تا جاییکه پشتتان روی زمین قرار بگیرد (توجه داشته باشید این حرکت را بسیار آهسته انجام دهید). بسیار اهمیت دارد که هنگام اجرای این تمرین، پشتتان را صاف و کشیده نگهدارید و حتماً شست و مرکز گودی کف پاهایتان را با کف دستانتان بپوشانید. درابتدا برای مدت ۵ دقیقه در این حالت باقی بمانید. بعدها میتوانید مدت زمان آن را اضافه نمایید.



تصویر ۳۷

حالا نمونه دیگری از این مراقبه را توضیح می‌دهم :

روی دو زانو ایستاده و ناحیه لگن خود را کمی به جلو مایل کنید. دستهایتان را به عقب برده و کف آنها را روی کف پاهایتان قرار دهید. اجازه دهید سرتان از پشت آویزان شود، این یک تمرین فوق العاده مؤثر، برای درمان چاکراها است. اما در ابتدای کار کمی کشش عضلانی ایجاد میکند. بهتر است آنرا با نیم دقیقه شروع کرده و در مراحل بعدی به مدت زمان آن بیفزایید.

پس از مراقبه، زانوها را همچنان از هم باز نگهداشته، به آرامی بالاتنه را به جلو خم کنید. طوریکه سرتان روی زمین و دستها به موازات پاها قرار بگیرند. برای مدتی در این حالت باقی بمانید و به آهستگی از جا برخیزید.

### تمرین مدیتیشن گروهی

این یک تمرین گروهی است که آگاهی ما را نسبت به چرخه انرژی بیشتر میکند. اجرای آن حداقل به دو نفر نیاز دارد. ولی اجرای گروهی آن، از زیبایی و لطف خاصی برخوردار است.

بصورت دایره بایستید و دستهایتان را به هم متصل کنید. کف دست چپ (سمت ین دریدن) رو به بالا و کف دست راست (سمت یانگ دریدن) رو به پایین، در دستهای نفرات پهلویی قرارمیگیرد. بدین ترتیب ارتباط این حلقه با حوزه انرژی بسیار قدرتمند تر خواهد شد.

پاهایتان را به عرض شانه بازکنید. پاها را شل و رها کرده و فقط زانوها را کمی خم کنید. (زانوها نباید کاملاً راست و شق باشند). احساس کنید پاهایتان بخصوص کف آنها بشدت تحت تاثیر نفوذ انرژی زمین قرار گرفته است. ناحیه لگن را شل و رها کرده و آن را کاملاً زیر بالاتنه خود نگهدارید تا انرژی از چاکرای ریشه قادر به بالا آمدن باشد. سر خود را طوری صاف نگهدارید که گویی با یک ریسمان از تاج سر آن را نگهداشته اند و گردنتان نقش مهمی ندارد. احساس کنید انرژی در سراسر بدنتان جاری شده است. ارتعاشات و جریان آن را در وجودتان مشاهده کنید. همه چیز را رها کرده تا تأثیرات آن را بخوبی تجربه کنید.

از چپ و راست دستانتان را به یکدیگر متصل نمایید. حالا احساس کنید انرژی ریکی در دیگران نیز جریان یافته است. گروه میتواند مدیتیشن خود را با زمزمه صوت مانترای "اوم" همراه کند. من شخصاً همیشه از ارتعاش قدرتمند "اوم" تجربه خاصی داشته و معمولاً ارتعاش این مانترا، جسم را برانگیخته میکند. این ارتعاش قدرتمند الهی، صوتی از پذیرش عشق بلاشرط را تولید میکند. شما میتوانید این تمرین را در یک حلقه درمانی نیز انجام دهید. پس از اینکه تا مدتی، حلقه انرژی را تقویت کردید، رهبر گروه نوری سفید را مجسم میکند و یک جریان فرضی از نور سفید الهی را بطرف چاکرای تاج سرتان هدایت میکند و با تصوراتش آن را به قلب میرساند. ارتعاشات آن از قلب، همچون انرژی شفا بسوی مرکز حلقه کشیده میشود. در آنجا تمام ارتعاشات انرژیایی بیکدیگر ملحق شده، بشکل توده عظیمی از نور و ارتعاشات شفا بخش در مرکز حلقه مشاهده میشود. شما حالا میتوانید هرکسی را دلتان میخواهد با این توده نورانی براحتی درمان کنید و یا در صورت عدم حضور، نامشان را صدا کرده و انرژی را بطرفشان هدایت نمایید. آنها توسط این نور الهی، سلامتی لازم را بدست میآورند.

شما حتی میتوانید چیزهای دیگر مانند حیوانات یا گیاهان و غیره را نیز در حلقه قرار دهید. در خاتمه انرژی مادر زمین را به مرکز حلقه درمانی و خودتان منتقل کنید. حالا تا حد امکان خود را برای پذیرش انرژی شفا بخش عشق گشوده تر کرده و تمام نقاط تاریک وجودتان را که میخواهید متحول شوند، در پرتوی از نور قرار دهید. انرژی را احساس کنید

یارانتان در حلقهٔ مراقبه، میتوانند هر قدر مایلند به برانگیختگی نیروی درمانی خود ادامه دهند. میتوانید برای شفای آنهایی که نامشان را صدا کرده اید، دعا کنید.

سرانجام همه متصور میشوند که از بدن اختری به بدن مادیشان مراجعت نموده و به آهستگی چشمهایشان را باز میکنند. حالا انرژی حلقه میتواند به آرامی از بین برود.

اگر مایلید بتوانید بخاطر یک چنین تجربهٔ زیبایی از خداوند، دیگران و خودتان سپاسگزاری کنید. بهتر است اینکار را قبل از جداکردن دستهایتان از یکدیگر، انجام دهید.

معمولاً پس از یک چنین مراقبهٔ قدرتمندی، من دوست دارم کمی روی زمین دراز کشیده و به احساسم توجه کنم. بقیه میتوانند حرف بزنند، شوخی کنند، جک بگویند یا هر کاری را که مایلند انجام دهند.



## گفتار دوازدهم

### ریکی و دارو درمانی

از آنجا که ریکی قادر به حمایت از مبتلایان به انواع بیماریهاست، باید از تأثیرات و نحوه عملکرد آن اطلاعات کافی داشته باشید. توضیحات بعدی، علاوه بر نظرات شخصی من از تجارب پزشکان، درمانگران علوم طبیعی و علاقمندان به ریکی بدست آمده است.

یکی از تأثیرات مهم ریکی حمایتی است که از اعضاء و مراحل حیاتی بعمل میآورد، ریکی با تحریک متابولیسم و دفع سموم، آرامش عمیقی در سراسر بدن ایجاد مینماید. لذا تأثیرات چشمگیر آن بر کلیه داروها کاملاً منطقی و معقول بنظر میرسد.

### تأثیرات ریکی بر داروهای شیمیایی

به تجربه ثابت شده است که ریکی تأثیرات شیمیایی ناشی از سموم را بر روی اعضاء بدن کاهش میدهد (تأثیرات جانبی بعضی از درمانها را کاهش داده و بستگی به قدرت و مدت درمان با ریکی نیز دارد) که در مقام مقایسه این نتیجه بطور طبیعی از دوره درمان با داروها سریعتر حاصل میشود.

از سوی دیگر اگر قبل از استفاده از داروهای شیمیایی به آن ریکی بدهند، قاعدتاً مصرف دوز کمی از دارو میتواند تاثیر مطلوبی را ارائه دهد. طبیعی

است که شدت بیماری و طول جلسات درمانی در این تاثیرگذاری نقش مؤثری دارد. این اثرات در مورد داروهای ضد درد و بیهوشی نیز صادق میباشد و بخصوص در داروهای بی حسی و دندانپزشکی بشدت مورد توجه قرار گرفته است. زیرا رگهای خونی موجود در فک را گشوده و در نتیجه داروی بی حسی برای زمان طولانیتری بر روی آن منطقه خاص تاثیر میگذارد. در حالیکه آرامش عمیقی را در کل بدن منتشر میسازد، اثرات جانبی تزریق دارو را نیز خنثی میسازد. اگر بی حسی ها به منظور شفابخشی با ریگی تزریق شوند، درسیستم هماهنگی زیادی بوجود میآورند. اگر پس از جراحی، مسکن قوی تجویز شده است، باید از درمان سراسری با ریگی اجتناب کرده و فقط به ناحیه جراحی شده و یا مناطقی که اعضاء شدیداً تحت فشار و درد قرار گرفته اند، ریگی دهید (مثل جگر و کلیه).

مجدداً یاد آور میشوم که اگر چه ریگی تأثیرات داروهای ضد درد را در کل بدن فعال میسازد، ولی تأثیرات آن را کم نمیکند. از سوی دیگر، ریگی دردهای عصبی و جراحات روحی را متوقف یا بسیار سبک میکند. شما حتی میتوانید به غدد لنفاوی آسیب دیده نیز ریگی دهید. اگر دردهای خفیفی وجود دارد ریگی میتواند مثل یک داروی بی حسی عمل کند. سردرد و سرگیجه های خفیف، نیش زدگی حشرات و حساسیت دندان میتواند بدون استفاده از هر نوع داروی شیمیایی و بهمین ترتیب، درمان شود.

جهت استفاده از داروهای بیحس کننده دیگری که تأثیرات فوق را بر روی خون میگذارد نیز باید احتیاط لازم را بعمل آورد (مانند داروهای انعقاد خون و محرکهای قلبی).

من گزارشات مثبتی در مورد تأثیرات ریکی قبل و پس از شیمی درمانی ها شنیده ام. بر اساس این گزارشات باید در طول انجام شیمی درمانی از درمان سراسری ریکی، جداً اجتناب کرد. اگر مردد هستید فقط میتوانید از یک درمانگر ماهر درخواست کنید تا درمان سراسری را انجام دهد و بابت اینکار هزینه ای دریافت نماید. کسیکه از ترکیب ریکی با شیمی درمانی و تأثیرات آن بخوبی آگاهی داشته باشد.

فقط در صورتیکه بتوان انرژی ریکی را به شدت و قدرت زیادی در بدن بیمار بجریان انداخت، شیمی درمانی تأثیرات قدرتمند خود را بروز میدهد. اگر چه یک چنین درمانی انگیزه ای بسیار قوی برای زنده ماندن محسوب میشود، ولی در صورتیکه حال بیمار بسیار وخیم باشد، بسختی میتوان به چنین نتیجه ای امیدوار بود. تقاضا میکنم هرگز این نتیجه گیری را نکنید که ریکی میتواند مسبب بیماریهای جدی و اختلالات مزمن باشد.

\* توجه : اساتید ریکی باید بشاگردان خود متذکر شوند که هرگز به شخصی که تحت عمل جراحی قرار گرفته و در بیهوشی بسر میبرد، ریکی ندهند. زیرا میتواند باعث هوشیاری زود بهنگام بیمار گردد.

### داروهای گیاهی و ریکی

اگر به مصرف این داروها معتقد باشید، مشاهده میکنیم که بصورت طبیعی سیستم اعضاء بدن را تنظیم میکنند. ریکی تاثیر گیاه را افزوده و پروسه بهبودی را تسریع مینماید. در صورتیکه گیاهان را با مواد شیمیایی ترکیب

کرده و یا آنها را تجزیه نماید، خواص حیاتبخش خود را از دست داده و مشابه داروهای شیمیایی عمل خواهد کرد.

### هامیوپاتی

هامیوپاتی اختلالات موجود در تمام اعضاء را در کل سطوح فیزیکی و روانی تنظیم میکند. اگر کسانیکه با این روش تحت درمان قرار میگیرند، به تأثیراتش معتقد باشند ریکی واکنش تأثیرات درمان را خفیفتر کرده و دوره درمان را نیز کوتاهتر میکند.

ریکی به دوره درمان با سمومی نظیر سولفور، منیزیم فلوراتوم و امثال آنها کمک کرده و پیشرفت مراحل بهبودی را میسر میکند. از طرف دیگر کار با ریکی ویژه روی سیستم غدد لنفاوی و اعضاء داخلی، میتواند از فشارهای مفرط جلوگیری کرده و نتیجه درمان را تضمین کند. اگر داروی ضعیفی، با دوز بالا تجویز شده است (بالاتر از شش دوز، بستگی به پایداری آن دارد) استفاده از ریکی (بخصوص درمان سراسری)، ماده مربوطه را در سطح خون تثبیت نموده و با سرعت مواد مضر را از بدن دفع میکند. بنابر این اگر به این طریق دربی بهبودی چشمگیر هستید، بهتر است از حمایت قدرتمند ریکی برخوردار شوید.

ریکی غالباً واکنش بدن را نسبت به درمان هامیوپاتی افزایش میدهد و استفاده مکرر از آن حتی پس از پایان انتقال انرژی، میتواند اعضاء را نسبت به تأثیرات آن حساستر کند. درچنین شرایطی پیشنهاد میشود که نسخه ای از قویترین و همچنین کمترین دوز دارویی، تجویز شود که حاوی یکی از منابع حیوانی، معدنی و یا فلزات باشد.

معمولاً پس از یک دوره طولانی استفاده از ریگی، نشانه هایی که از بیماری پدیدار شده بودند، بوضوح ناپدید خواهند شد. اگر اعضاء نتوانند انرژی کافی جهت خود درمانی را فراهم سازند، هامیوپاتی با محدودیتهایی روبرو خواهد شد. در اینجاست که درمان سراسری ریگی و کار با ریگی ویژه بر چاکرای ریشه میتواند کمک بزرگی محسوب شود. به موازات ادامه درمان هامیوپاتی، ریگی میتواند با رایحه های خاص، اعضاء مربوطه را تقویت و دوره نقاهت را نیز کوتاهتر سازد.

## گفتار سیزدهم

### حیوانات و گیاهان با ریکی

مسئله انرژی ریکی فقط برای انسانها کارساز نیست. حیوانات و گیاهان میتوانند از آن بهره مند گشته و از دریافت آن لذت ببرند. البته کار ریکی با حیوانات، با کار روی انسانها تفاوتهایی دارد که به آنها اشاره خواهیم کرد.

### ریکی و گیاهان

از آنجا که گیاهان در ابعاد متفاوتی وجود دارند، (از چند میلیمتر گرفته تا چند صد متر) بنابر این دوره های درمانی آنها نیز با یکدیگر تفاوت دارند و درمان هر یک بنحو خاصی صورت میگیرد.

تاثیر یک دوره حدوداً ۲ - ۳ دقیقه ای برای بذرها و ۵ - ۱۰ دقیقه برای گیاهان آپارتمانی ثابت شده است. به گیاهان بزرگ معمولاً در مرحله اول ریکی نمیتوان کمک شایانی کرد. ولی در مرحله دوم ریکی این تأثیرات بسیار تشدید میشود. مثلاً در مورد جنگلهای بکر، ریکی بسرعت و دقت زیادی انرژی را هدایت میکند.

اگر بخواهیم ریکی را به گیاهان بزرگ و یا باغچه های کوچک منتقل سازیم، آسانترین راه شارژ و انرژیایی نمودن آب است. بنظر من ۱-۲ دقیقه برای اینکار، کافیتست. با استفاده از یک پاندلوم میتوان براحتی پی برد که آیا آب به اندازه کافی انرژیایی شده است یا خیر؟ اگر پاندلوم ارتعاشات منفی بیشتری را گواهی ندهد، آب قابل استفاده است.

جهت درمان گیاهان خانگی بهتر است بجای اینکه فقط برگهای آن را انرژی دهید، ریشه گیاهان را درمان کنید تا ریکی به آرامی پوسیدگی و تباهی گیاه را درمان کند.

استفاده مکرر از ریکی، ریشه آن را شادابتر میکند و رشد آن را در خاک تازه سرعت بخشیده و عامل سازگاری او را با محیط جدید فراهم میسازد.

### ریکی و آفات



اگر گیاهان مورد هجوم آفات قرار گیرند میتوانید با ریکی به آنها کمک کنید. یک درمان چند دقیقه ای برای افزایش انرژی گیاهان خانگی لازم است تا آنها قدرت کافی برای دفع این انگلها را بدست بیاورند. احتمالاً گیاهان در روز بعد، کمی پژمرده بنظر میرسند.

تصویر ۳۸

بهر حال چون انگلها از روی مواد سمی عبور کرده و بطرف زمین می افتند، همچنان به تأثیرات خود بر روی گیاه ادامه میدهند و حتی پس از انهدامشان باید برگها با دقت شسته شوند.

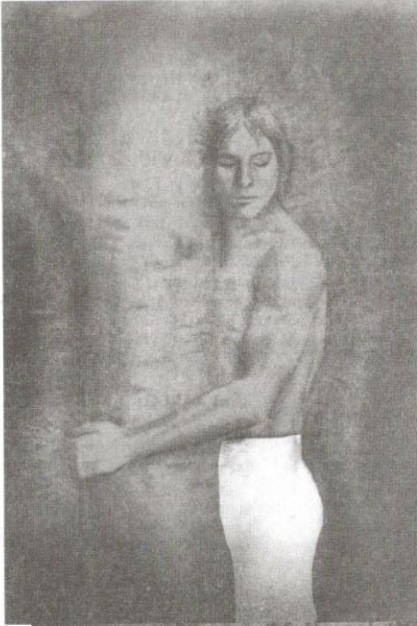
برای مدت چند روز کمی بیشتر به گیاه ریگی میدهیم تا قدرت کافی جهت تجدید حیات را بدست آورند. این نکته بخصوص در رابطه با هجوم آفات فراوان بسیار حائز اهمیت است زیرا در غیر اینصورت ممکن است واکنشهای دفاعی نشان دهند.

### مدیتیشن ریگی با درختان

عملکرد درختان برای همراهی با مراقبه حیرت آور است. زیر یک درخت تنومند بایستید و کف دستانتان را روی تنه درخت قرار دهید، آنرا در آغوش گرفته و سکوت اختیار نمایید. پس از چندی انرژی درخت را احساس خواهید کرد. در طول این مراحل، شما به آن ریگی میدهید و درخت از طریق هاله تان آن را بشما باز میگرداند. اگر این عمل را مرتباً با یک درخت مشخص تکرار کنید ذهنتان را آرامش بخشیده و حتی افکارتان را دگرگون میکند.

درختان میتوانند آگاهیهای خوبی بشما بدهند، مشروط بر اینکه به آنها اعتماد کنید!!!





تصویر ۳۹



تصویر ۴۰

## ریکی و حیوانات

همه حیوانات ریکی را دوست دارند. آنها نسبت به انرژیها بسیار حساسند و خوب میدانند در کدام قسمت و به چه اندازه به آن نیازمندند. بعبارتی خود حیوانات تعیین کننده طول جلسات درمانی هستند. برای ریکی دادن به حیوانات میتوانید بشرح زیر عمل کنید:

مثلاً زمانیکه با دوستتان در حال نوشیدن چای هستید، سگتان به کنار شما میآید و شما را بو میکند. حالا مناسبترین زمان است. اگر دستتان را روی سگ بگذارید و به او ریکی دهید، او حالتی پیدا میکند که گویا استخوان تازه ای پیدا کرده است. هر وقت او از کنارتان دور شد، دیگر کار شما تمام شده و او به مقدار لازم ریکی را دریافت کرده است.

ریکی میتواند روی رابطه شما با حیوانات تأثیرات فراوانی بگذارد. من شخصاً بارها این موضوع را تجربه کرده ام. آنها دیگر احساس ناامنی و ترس گذشته را نداشته و با شما مانوس تر خواهند شد.

حیوانات بزرگ و خطرناک فقط باید بوسیله مرحله دوم ریکی و از راه دور تحت درمان قرار بگیرند، اما اگر این امکان وجود ندارد و شما هنوز این مرحله را نگذرانده اید، میتوانید بوسیله انرژیایی کردن خوراک و آبشان آنها را درمان کنید. تاثیر اینکار کمتر و کندتر از درمان مستقیم میباشد ولی بر اثر تکرار آن در دراز مدت، مفید خواهد بود. معمولاً برای خوراک حیوانات از کنسرو و قرص آب استفاده میشود که هیچکدام برای آنها مطلوب نیست. اگر امکان تهیه غذای تازه و آب معدنی یا چشمه وجود نداشته، میتوانید به آب و غذای او قبل از مصرف، ریکی بدهید.

## ریکی و اسبها

یکی از دوستانم که در دامپزشکی کار میکند، به من آموخت که چگونه میشود اسبها را از دردسر گازهای معده خلاص کرد و آنها را درمان نمود. دوست من بسادگی دستانش را روی معده اسب قرار میداد و پس از مدتی آنها را به نقاط دیگر از بدن حیوان منتقل میکرد.

## ریکی و گربه ها

معمولاً تقاضاهای زیادی در مورد عقیم کردن گربه های نر خانگی وجود دارد. بر اثر این عمل، گربه های نازا از هیجانانگیز و تحریکات جنسی رنج نمیرند.

شما میتوانید با ریکی گربه خود را همراهی کنید تا جراحی را بهتر تحمل کند و کمک کنید تا دوره نقاهت کوتاهتری داشته باشد. اگر هنگامیکه گربه تان تحریک شده، فقط کمی به او ریکی دهید، تا حد زیادی صلح جو و آرام میشود.

حتی اگر شما صدای "اووووو" از عمق معده تان خارج کنید کمک زیادی به این عمل میکند. لرزش این صوت به مرکز جنسی تعلق دارد و تمایلات جنسی حیوان را تحریک میکند. اما فقط زمانی کارساز خواهد بود که صدا کاملاً از معده تان خارج شود. در غیر اینصورت این ارتعاش، بی معنا خواهد بود.

اساساً ریکی در تمام محیط اطراف شما تاثیر میگذارد. گیاهان و حیوانات در حضور و مواجهه با شما احساس خوبی خواهند داشت. چاکراهای دست

شما دائماً انرژی را به هاله‌تان منتقل می‌سازد و در نتیجه هر چه را که با هاله شما در تماس باشد، در ارتباط با انرژی ریکی قرار می‌گیرد.



تصویر ۴۱

شاید متوجه شده باشید که وقتی نزدیک گیاهان و حیوانات می‌شوید، دستتان شروع به گزگز و خارش می‌کند. این نشانه آنست که انرژی حیاتبخش را از شما جذب مینمایند. اگر در اثر دریافت انرژی ریکی، گربه‌تان کمی گیج شود، اشکالی ندارد. گربه که تغییرات ارتعاشات شما را از همان ابتدا حس میکند به بغلتان آمده و خود را در دستهایتان جا میدهد.

## گفتار چهاردهم

### امکانات مرحله دوم ریکی

مرحله دوم ریکی، در کلیه سطوح توانایی شما را تقویت میسازد. دقیقاً چیزهایی که در کتاب رمانهای خیالی خوانده اید یا در فیلمها دیده اید، در مرحله دوم ریکی به حقیقت می پیوندد. در این بخش مواردی را توضیح داده ام که پس از گذراندن مرحله دوم ریکی عملی خواهند بود. اگر چه قادر به شرح جزئیات کامل نیستم.

مرحله دوم ریکی با انرژی عظیمی همراه است. فقط شخصی که با استاد ریکی همسو شده، سنبلها و نحوه استفاده آنها را فرا میگیرد. با کمک این تکنیک ها، جریان انرژی به شدت افزایش یافته و راحت تر میتوان سطوح انرژیایی مواد را پاک کرد، تکرار جلسات را کوتاهتر و در عین حال تاثیر انرژی را بیشتر نمود.

مزیت دیگر مرحله دوم ریکی، ایجاد هماهنگی در سطح ذهنی و هیجانی است. یعنی ریکی قادر است مستقیماً به ناخودآگاه رسیده و بر الگوهای خصوصیات رفتاری، ترسها و مجموعاً دراختلالات ذهنی، تأثیرات بسزایی بر جا بگذارد.

شما میتوانید موادی مثل سنگهای ارزشمند و فلزات ناب را با انرژی مثبت هدفمند سازید. همچنین، میتوانید مستقیماً مراحل رشد آگاهی خود را تسریع کنید.

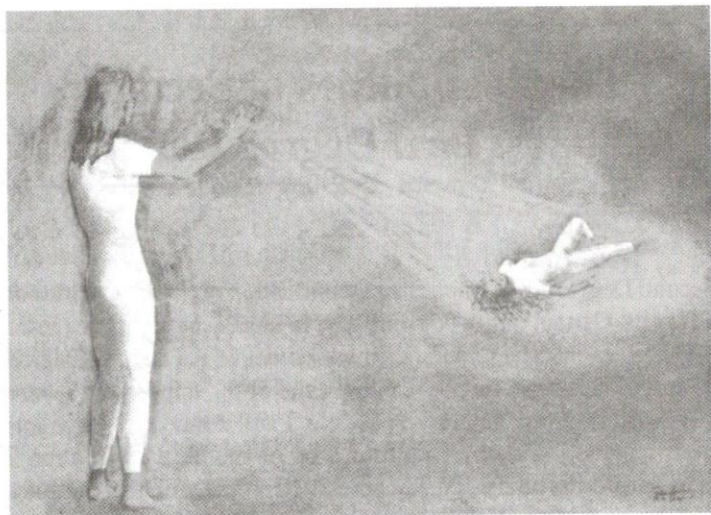
حالا آخرین اصل تکنیک مرحله دوم را توضیح میدهم. شاید شخصی موارد درمانی متعددی داشته باشد. در این حالت او میتواند ریکی را با هر فاصله و هر زمانی ارسال نماید. شما میتوانید انرژی اتاق راپاکسازی کرده،

تشعشعات زمین و تابشهای دیگر را خنثی کنید. بعبارتی، همه جا را در حمام ریکی شستشو دهید.

میتوان به تمام کشورها و حتی سراسر زمین ریکی را عرضه کرد. مسلماً یک نفره کیفیت انرژی ضعیف خواهد بود. ولی اگر یک گروه بزرگ از مردم با تواناییهای مرحله دوم ریکی همزمان به این عمل اقدام کنند، هر چیزی ممکن خواهد شد.

این توانایی ها میتواند در جهات مفید دیگری نیز بکار گرفته شود. ولی شما همچنان میتوانید از آن فقط برای افزایش سلامتی خود بهرمنند شوید. مثلاً بسادگی میتوانید براساس درمان از راه دور، درمان سراسری را انجام دهید. دوره درمان با آن فقط ۲۰ دقیقه خواهد بود. در حالیکه در مرحله اول برای درمان از نزدیک حدوداً به ۹۰ دقیقه زمان نیاز خواهید داشت. در این مرحله میتوانید همزمان برای مردم متعددی ریکی را منتقل نمایید.

امکان دیگری که در این مرحله وجود دارد اینست که میتوان ریکی را برای وضعیتهای خاص زمان گذشته، منتقل نمود. با این روش، الگوهای قدیمی از بین رفته و راههای تازه ای برای پیشرفت شما باز میشوند. از این موارد بسیار زیاد است. اگر مایلید در این باره اطلاعات بیشتری بدست آورید بهتر است با یک استاد ریکی تماس بگیرید و اگر به همه این مطالب معتقدید، از کسی که مرحله دوم را گذرانده است بخواهید که از راه دور برایتان انرژی بفرستد. سپس خودتان با آن بیشتر آشنا میشوید.



تصویر ۴۲

### مرحله سوم ریگی

این مرحله که به مرحله استادی معروف است، به اعضایش کمک میکند تا نه تنها خود، بلکه دیگران نیز بتوانند این جریان الهی را در خود پیورانند. همه اساتید فقط مجرای عبور این انرژی حیاتی هستند. بسیاری از تحولات شخصیتی با مرحله استادی مربوط بوده و بنابر این، عضویت در این مرحله ارتباط درونی نزدیکی با ریگی بوجود میآورد.

## گفتار پانزدهم

### پاسخگویی به سؤالات شما

➤ **سؤال :** چرا گاهی مواقع هیچ چیزی در دستانم احساس نمیکنم؟

➤ **جواب :** دلایل متفاوتی میتواند داشته باشد. اگر شما گرفتار روزمرگی زندگی شوید، کمتر میتوانید از پس افکار و خاطراتی برآیید که شما را احاطه کرده و بیش از حد پریشانتان میکنند. بنابر این حتی نسبت به موارد ساده نیز حساسیتتان کم میشود (مثل جریان انرژی ریکی). به بیانی دیگر شما بسختی متوجه جریان ریکی خواهید شد و یا اینکه اصلاً به آن حس نمیبیرید.

اگر زمانی را جهت ریلکسیشن بخود اختصاص دهید، میتوانید دوباره انرژی ریکی را احساس نمایید. احتمال دیگری که میتواند وجود داشته باشد این است که اگر شما تازه بعضویت ریکی درآمده اید، مشاهدات ذهنی شما هنوز شانس کافی برای درک این قابلیت را پیدا نکرده است. اگر منظمأ کار کنید این حالت تغییر میکند. فقط به کمی زمان و تمرین، نیاز دارید و بالاخره شاید ریکی نمیتواند در همه بدنتان جاری شود. همانطور که میدانید ریکی به درون دریافت کننده کشیده میشود، اگر در ضمیر ناخودآگاه شخص، انسدادهایی وجود داشته و یا براحتی نتواند انرژی را فراهم نماید، شاید هیچ جریانی بوجود نمی آید که شما هم آن را حس نمیکنید. شما میتوانید این نقاط بدن را با ایجاد واکنش منطقه ای درمان کنید. پس از رفع انسدادها، همه چیز بهتر میشود.



سؤال: آیا میشود که کانال بسته شده و یا جریان ریگی قطع شود؟  
 جواب: نه. این غیر ممکن است. شما در چهار مرحله همسویی، کانال  
 عبور ریگی خواهید شد و تا آخر زندگیتان با این انرژی الهی متصل  
 خواهید بود. حتی اگر برای مدت ۲۰ سال از ریگی استفاده نکنید، (این  
 غیر ممکن است زیرا ریگی اتوماتیک در هر لحظه که شما به چیزی  
 دست میزنید، جریان می یابد) مانند زمان همسویی جاری خواهد بود.

شاید دلیلش این باشد که شما به دلیلی نمیتوانید براحتی جریان انرژی را  
 درک کنید.

سؤال: چرا گاهی اوقات که ریگی میدهم، بنظر میرسد که اتفاقی  
 نمی افتد؟

جواب: همیشه زمانیکه انرژی حیاتی جاری میشود، اتفاقاتی میفتد اما  
 احتمالاً نتایج آن متفاوت از چیزی است که انتظارش را دارید. ریگی  
 همیشه فعال است و شما فقط میتوانید بر مقدار آن تاثیر گذار باشید. مثال  
 زیر نکته را روشنتر میسازد.

مثلاً میخواهید به یک فرد سیگاری کمک کنید و مرتب به او ریگی  
 بدهید تا بتواند سرعت سیگارش را ترک نماید. هر چند بیمارتان در  
 هفته های بعدی لذت تازه ای از تمرینات ورزشی میبرد ولی میل او به  
 سیگار کمتر نمیشود. اتفاقاً مطلب مهم همین جا است. شاید ترک سیگار  
 برای او آنقدر که شما فکر میکردید، ضرورت ندارد. اگر شما اختلال حاد  
 فیزیکی را با ریگی درمان میکنید و هیچ تغییری در آنجا مشهود نیست،  
 بیمارتان باید با پزشک متخصص مشورت نماید و تحت آزمایش و معاینه  
 قرارگیرد. شاید انرژی ریگی آنقدر کافی نبوده که چیزی را تغییر دهد و یا  
 اینکه عضو مختل شده، نیاز به جراحی یا نوع دیگری از درمان داشته باشد.

اگر بیمارستان با چرک، بریدگی یا درد دائمی درگیر است، باید قبل از هر تدبیر دیگری به پزشک مراجعه نماید. ریکی موارد غیر ضروری را درمان نمیکند.

➤ **سؤال :** آیا ریکی اعتقادات را نیز درمان میکند؟

➤ **جواب :** نمیتوان به صراحت پاسخ داد. روشهای زیادی برای شفای اعتقادی وجود دارد. از جراحی ایمان در برزیل گرفته تا شفا با انرژی مسیح و امثال آن. همهٔ اینها را میتوان شفای اعتقادی نامید. چون بطریقی با انرژیهای ظریف کار میکنند. این همان عملی است که ریکی انجام میدهد. استفاده از آن جهت درمانهای فیزیکی، فقط شکل کوچکی از امکانات گستردهٔ آن را نشان میدهد.

همه قادرند از ریکی استفاده کنند تا آگاهانه تر زندگی کرده، ادراکشان را قویتر و حساستر کنند، راحت تر بوجود خدا پی برده و حضور الهی را احساس نمایند.

ریکی مثل روشهای دیگر اعتقادات را شفا نمیدهد. یک روش درمانی برای بیمار بشمار میرود ولی هدف مهمتر این است که مردم بسادگی بتوانند انرژیهای حیاتی و قدرت عشق را در خود گسترده و تداوم ببخشند. احتمالاً به این ترتیب میتوان جواب سؤالتان را داد که شفای عقیدتی فقط یکی از احتمالات و امکانات ریکی بشمار میرود.

➤ **سؤال :** همسر، دختر، مادر و خاله ام، از ریکی تجارب خوبی داشتند اما هر وقت به آنها پیشنهاد درمان و یا عضویت ریکی را میکنم از اینکار طفره میروند. آیا حالا که مرحله دوم ریکی را گذرانده ام، میتوانم از راه دور و با اجازه خودم آنها را تحت درمان قرار دهم؟ آیا آنها میتوانند مخالفتی نشان دهند؟

➤ **جواب :** به هیچ عنوان نباید بدون تقاضای کسی، به زور به آنها ریکی دهید. گذشته از آن هر شخصی حق دارد مسیر زندگی را انتخاب نماید. ریکی مرحله دوم به این معنا نیست که برخلاف خواسته کسی، عملی صورت گیرد.

تأکید من در باره تقاضایشان، این نیست که شما با درمان آنها، دینی بر گردنشان بگذارید و بیمار را نسبت به ادای این دین نگران کنید، بلکه سفارش میکنم حتی در مواردیکه تردید دارید، از کمک به دیگران مضایقه نکنید (حتی در مورد حیوانات و گیاهان). این نکته بخصوص برای کسانیکه مرحله دوم ریکی را گذرانده اند بسیار مهم است. زیرا آنها قادرند بدون هیچگونه ارتباطی با دریافت کننده، انرژی را به هر کجا که مایلند، ارسال دارند.

اگر نمیدانید چه تصمیمی بگیرید، انرژیهای نهفته دریافت کننده ریکی، خواه ناخواه با درمان موافق است (مانند زمانیکه شخص در اغما، عدم هوشیاری، عدم تعادل ذهنی، عدم امکان ارتباط یا موارد مشابه است)، شما باید از الهامات درونی خود بهره گرفته و بر اساس شهودتان تصمیم به درمان از راه دور بگیرید.

سؤال : چرا همسویی ریکی اینقدر گران است ؟

جواب : ۱- هر فرد در طول عمرش فقط یکبار نیاز به همسویی در هر

مرحله را دارد، بنابراین باید گفت که حقیقتاً یک چنین هزینه ای، برای آن حد قابل ممکن است. اگر به ارزش فواید آن بیشتر پی ببرید، احتمالاً به

این نتیجه خواهید رسید که حق عضویت آن باید بسیار گرانتر از این باشد.

۲- از آنجایی که هر فرد یکبار در هر مرحله شهریه میپردازد و در مرحله

استادی میتواند از دیگران شهریه دریافت کند، بدیهی است که جهت

پرداخت این شهریه نباید چانه زد.

۳- عضویت ریکی شگفت آور است اما مردم میتوانند بدون آن نیز با شادی

و سرور به زندگی خود ادامه دهند. عبارتی مردم از اینکه بهای کاملی برای

بدست آوردن مایحتاج زندگی بپردازند، دریغ نمیکنند ولی اگر شما جهت

رشد شخصی خود احتیاج به ریکی دارید، باید بهای آنرا نیز بپردازید.

۴- نهایتاً آنکه هزینه دوره های ریکی نیز مانند دیگر اجناس خوب و

خدمات توسط بازار تعیین میشود. خیلی از اجناس قیمت منصفانه ای ندارند.

اساساً چیزی به معنای گرانی موجود ندارد. زمانیکه مشتری شایستگیها و

قابلیتهای کالا را درک نموده و کارآئیهای متعدد آن را درمیابد، باید قیمت

آنرا نیز تصدیق کند.

۵- احترام به ریکی، یک ارزش است و مردم به حرمت و طرز برخورد با

چیزهایی که بهایشان را میپردازند، توجه بیشتری نشان میدهند. از آنجا که

ریکی بخشی از نعمتهای خدا دادی شخص محسوب میشود، حفظ

صادقانه این ارزش، اهمیت زیادی دارد. من فقط در موارد بسیار نادر، به

شهریه ریکی تخفیف میدهم.

خانم تاکاتا، استاد بزرگ ریکی، قبل از فوتشان این شعار را میدادند: "هرگز با انرژی الهی چانه نزنید."

و این دقیقاً همان عقیده ایست که من نسبت به این موضوع دارم.

سؤال: آیا برای اینکه بتوانیم انرژی را در دستمان منتشر سازیم، فقط باید به عضویت ریکی در بیایم؟

جواب: البته که نه. اصولاً هر انسانی، توانایی انتقال انرژی حیاتی را در دستانش دارد. بعضی ها کمی بیشتر از دیگران. عضویت ریکی متضمن این نکته است که آنچه انتقال مییابد انرژی شما نبوده، بلکه انرژی هستی بخش جهانی است و بالا تر اینکه، حتی میتوانید کانالی برای انتقال این انرژی حیاتبخش جهانی باشید. بهمین دلیل است که ریکی موجب خستگی و رنج نبوده و لازم نیست که جهت کسب انرژی، تمرینهای خاصی صورت بگیرد.

گذشته از آن، همسویی ریکی به وضعیت ساختار بدن کمک میکند و شما و بیمارتان را از ارتعاشات منفی حفظ میکند. وانگهی هر همسوئی، گنجایش ظرفیت انرژی را چند برابر میکند. افزایش همسوئی های بعدی، تأثیراتی را شامل میشود که از توضیحات این کتاب خارج است.

سؤال: آیا برای کار با ریکی، اعتقاد به آن لازم است؟

جواب: نه ریکی اتوماتیک به هر جایی که نیاز داشته باشد، منتقل میشود و در ناخودآگاه شخص پذیرفته میشود. ریکی یک پدیده روانشناختی مثل هیپنوتیزم و یا تلقین نیست. تأثیرات آن با داروهای بی اثر و دل خوش کنک یا تأثیر تلقینها، قابل مقایسه نیست. حتی زمانیکه کانال

ریکی به آن معتقد نباشد، انرژی جریان مییابد. ریکی تمام نقاط بدن را اتوماتیک وار و بدون هیچ مقدمه ای، در بر میگیرد.

➤ سؤال : آیا میتوان با ریکی به کسی آسیب رساند؟

➤ جواب : خیر. ریکی عشق است و عشق به هیچکس صدمه نمیزند. اما اگر شما فریب این افکار را بخورید که این شما هستید که با قدرت خود قادرید هر چیز و یا هر کسی را درمان کنید و یا مراقبتهای ضروری درمانی را جهت کمک به او فراهم نمایید، این آرزوی قدرت نمایی بخودتان آسیب میرساند. ریکی شما را از توانایی مورد نظر بر کنار نمیکند و کسانی که خود را در اختیارتان قرار میدهند، نزد شما امانت سپرده شده اند.

➤ سؤال : آیا ریکی فقط زمانی جاری میشود که ابتدا دعا خوانده شده و حاله متعادل شده باشد؟

➤ جواب : خیر. ریکی هر زمان و هر جایی که نیازمندش باشند، در جریان است و هیچ شرطی برای جاری شدن ندارد. ریکی هدیه ایست که هیچ ضمیمه ای به همراه ندارد.

➤ سؤال : آیا ریکی نوعی جادو است؟

➤ جواب : من یک تعریف زیبا از جادو میشناسم (هرچند که شاید کاملاً دقیق نباشد).

جادو هنری است که آگاهانه تغییراتی را در اراده و خواسته ایجاد میکند. بر مبنای این تعریف، ریکی نمیتواند جادو باشد. زیرا فرآیند آن در مراحل بالاتری از خود آگاهی افراد است.

کومون پارلانس جادو را اینچنین معرفی کرده است:

"جادو هنر استفاده از نیروهای طبیعی و به معنای رسیدن به نتایج متحیر کننده است."

بر حسب این تعبیر ریکی نیز میتواند جادو محسوب شود. اگر سؤال این است که آیا ریکی جادوست؟ آیا میتوان با آن مثل جادوی سیاه کارکرد؟ اجازه دهید متقاعدتان کنم که ریکی از آن موارد نیست. ماهیت ریکی در عشق نامحدود آنست. ولی آنچه که جادوی سیاه نامیده میشود، بر پایهٔ قدرتهای منفور و ترسها پایه گذاری شده است.

➤ سؤال : چه اتفاقاتی در جلسات همسوئی میفتد؟

➤ جواب : در همسوئی ریکی استاد مثل یک کانال و واسطه انرژی حیاتبخش هستی عمل میکند. اگر این مفهوم بنظرتان بعید میرسد، باید بگویم که راه دیگری برای معرفی آن بنظرم نمیرسد.

این ارتباط با نیروی الهی، عمیقتر از آنست که بتوانید در ژرفای وجودتان به آن دسترسی پیداکنید. برای اینکه بتوانید مجرای برای این انرژی الهی باشید، لازم است که هر گونه تصورات آلوده را از خود دور کنید .

به همین خاطر است که مراحل آداب همسوئی به نوعی توانمندی در عشق و آگاهی می آفریند. اجرای مراسمی در قسمتهایی از همسوئی، شبیه به کلیدی است که به اذن الهی، برای گشودن قدرت شفای عشق بکار میرود.

➤ سؤال : آیا میتوان با ریکی هر نوع اختلالی را درمان نمود؟

➤ جواب : خیر اینطور نیست. ریکی فقط تا حدی میتواند اختلالات را درمان نماید و نمیتواند کار درمانهای رایج (پزشکی) را انجام داده و یا تشخیصهای غیر ضروری بدهد. اما براحتی از آنها حمایت مناسب را بعمل می آورد.

بیماریهایی با علائم خاد یا هر چیزی که بنظر نیاز درمان دارد، باید بوسیله درمانگران متخصص، معالجه شوند. از دیدگاه مردم عامی، ریکی باید در جهت پیشگیری یا به معنای درمان بیماریهای جزئی استفاده شود (که معمولاً خودشان بدون دخالت پزشک درمان میشوند)، در صورتیکه میتواند کمک مؤثری برای حمایت از هر نوع محدوده درمانی بشمار برود.

➤ سؤال : چرا هر وقت به خودم ریکی میدهم بی نتیجه است؟

➤ جواب : ریکی به آزادی انتخاب شما لطمه نمیزند. اگر شما آگاهانه و یا ناخودآگاه میخواهید دیگران از شما مراقبت کنند، راه درمان بوسیله ریکی را می بندید. در این موارد شما از حل مشکلاتان، شگفت زده نمیشوید اما برای راضی کردن خود، محدودیتهایی را ایجاد مینمایید. این کاملاً بر حق است و اگر حقیقتاً موردی وجود دارد، باید آن را بپذیرید. ریکی نمیتواند و نباید موانع و محدودیتهای شخصی را از بین ببرد.

➤ سؤال : آیا کمیت جریان ریکی در همه به یک اندازه است؟

➤ جواب : نه اینطور نیست. هر مرحله همسوئی، توانایی افراد را برای عبور از کانال عبور انرژی ریکی بسیار افزایش میدهد و سطح تأثیرات آنها را تا حد امکان ترقی میدهد. وقتی مرحله گشایش اصلی در همسوئی صورت گرفت، دیگر هرگز از آن کاسته نمیشود. هرچه بیشتر با ریکی کار کنید، توانایی شما برای انتقال این انرژی بیشتر و بیشتر خواهد شد. همچون بخشی از وجودتان خواهد شد که نمیتوان آن را پس گرفته یا محدود نمود. در همسوئی مرحله دوم و سوم، شکوفایی انرژی حیات بخش هستی از دفعات دیگر مشهودتر است. شدت جریان انرژی با سمبلهای مرحله دوم ریکی افزایش چشمگیری خواهد داشت.



➤ سؤال : بتازگی هر گاه به کسی ریکی میدهم، احساس خستگی میکنم. دلیلش چیست؟

➤ جواب : هر بار که به کسی ریکی انتقال میدهید به سهم خود از انرژی بهره مند خواهید شد. مراحل پاکسازی در جسم شما، همزمان با قرار دادن دستهایتان بر روی افراد دیگر برانگیخته میشود. مادامیکه واکنشهای درمانی فعالند، انرژیهای بدن تحلیل میرود. به خودتان مقدار زیادی ریکی بدهید تا به اندامهایتان کمک کند و بخود فرصت بدهید تا به آهستگی پیشرفت کنید. هر چه بیشتر با ریکی کار کنید واکنش خستگی کمتر رخ میدهد. کانال انرژی در شما باز و بازتر و کارائی آن بیشتر خواهد شد.

➤ سؤال : آیا امکان دارد عضویت ریکی را نقض کرد؟

➤ جواب : نه، امکان ندارد. همسوئی های ریکی توسط خداوند صورت میگیرد و اساتید ریکی خودشان نیز یک کانال جهت انتقال آن هستند. در طول همسوئی ارتباطی پایدار بین خداوند و انسان بوجود میآید. هیچ پدیده و عوامل خارجی نمیتواند بر خداوند تاثیر گذار باشد. کلاً همسوئیهای ریکی نمیتواند خطاها، لغزشها و یا حتی معیارهای اخلاقی را بی اثر نماید.

➤ **سؤال:** من به فواید ریگی کاملاً واقف هستم ولی براحتی نمیتوانم

زمانی را برای درمان، بخود اختصاص دهم. چاره چیست؟

➤ **جواب:** شما چه رابطه ای با خود دارید؟ آیا این یک رابطه دوستانه

است یا فقط برای جنبه های خوب خودتان را تصدیق میکنید؟

اغلب دلیلی برای این رفتار وجود ندارد. آنچه ممکن است بشما کمک کند

جملات تأکیدی است (مثلاً؛ من خودم را دوست دارم و از انجام کارهای

خوب نیز لذت میبرم. یا من زمانی را بخود اختصاص میدهم چون خود را

دوست میدارم). کار کردن با رز-کوارتز نیز برایتان مفید است و فقط

کافیست بنشینید و فکر کنید که چرا برای درمانتان وقت لازم نمیگذارید؟

خوب به دلایل و بهانه خود دقت کنید، مثلاً چون فرصت کافی ندارم.

معمولاً این اولین مرحله رفع مشکل است. اگر این راه کمکی نکرد میتوانید

به احساساتان بیشتر توجه کنید و احتمالات دیگر را بسنجید. باید به خودتان

فرصت بدهید. من همیشه با استفاده از این فن، جواب مناسبم را دریافت

کرده ام.

هر کسی که از بیماریهای خود در رنج است، بهتر است هر چه زودتر این

سؤال را از خود بپرسد و با دلیل آن روبرو شود، در غیر اینصورت میتواند

همیشه از آن رنج ببرد.

احتمال دیگری نیز وجود دارد. شاید بدلیل شتاب در رشد شخصیتتان،

دست پاچه شده اید. شاید چون ریگی آگاهیتان را تحریک میکند، سعی

میکنید از آن اجتناب نمایید. تا مدتی آن را ادامه دهید. میتوانید به دلیل

ترس از پیشرفت خود، نگاهی بیندازید.

اشتیاق به ریگی دادن دوباره در شما ایجاد خواهد شد. پیشنهاد میکنم که هم تمرین کنید و هم به استراحت بیشتری بپردازید. این دو مکمل یکدیگرند.

➤ سؤال: من میترسم که ریگی بر سرنوشت من یا مردم دیگر دخالت داشته باشد. آیا چنین امکانی وجود دارد؟

➤ جواب: ریگی بر مبنای عشق استوار شده و شما نمیتوانید هیچ کار اشتباهی با آن انجام دهید. این مهمل بزرگی است که تصور کنیم ریگی کارمای ما را سنگین میکند. غیر ممکن است که ریگی کارمای جدیدی را برای شخص بوجود بیاورد. مگر اینکه شخص با استفاده از آن بخواهد خود را از هر قدرت دیگری بی نیاز نشان دهد یا عبارتی قدرت خود را برتر از انرژیهای هستی بپندارد!!!

میتوان چنین نتیجه گرفت که اگر کسی سعی کند دیگران را بر خلاف میلشان درمان نماید، مطمئناً کارما ایجاد میکند. آنهم برای خود، نه برای دیگران.

➤ سؤال: چه نیازی به تکنیکهای کار با سنگهای هوشمند و رایحه درمانی و مدیتیشن وجود دارد؟ مگر ریگی به تنهایی کفایت نمیکند؟

➤ جواب: البته که کفایت میکند اما توصیه میشود برای موفقیت در هر کاری، ابتدا شخص آن را درخواست و سپس آنرا دریافت کند. از آنجا که گروهی از مردم ترجیح میدهند زمانی تحت درمان قرار بگیرند که ریگی حی و حاضر در یک بسته بندی زیبا، به آنها ارائه شود و چون معمولاً ناخودآگاه ما قبل از اینکه به ریگی اجازه ورود بدهد، ما را تحریک کرده و

آنها را پس میزند، روشهای مذکور میتواند سهم بسزایی در تأثیرات ریگی بگذارند. البته همیشه دست نهادهای اجرا لمس به هر دو روش در وقتشما به بیان ساده تر من تکنیکهایم را بر طبق کار آئیشان انتخاب و معرفی میکنم. برای شما ضرورتی ندارد که آنها را اجرا کنید. توصیه میکنم هر کاری که از انجامش لذت میبرید، انجام دهید ولی دیگران را از پیشرفت و استفاده از امکانات بیشتر محروم نسازید.

### فهرست بیماریهای و نحوه کاربرد ریگی :

**تصادفات:** سریعاً با پزشک تماس گرفته شود. بعنوان اولین اقدام درمانی، شوک حاصله را با وضعیتهای ۸ و ۱۳ درمان کنید. دستهایتان را بالای ناحیه در حال خون ریزی بگیرید ولی تحت هیچ شرایطی آنجا را لمس نکنید.

**جوش:** درمان سراسری بدن را برای روزهای متوالی ادامه دهید. سپس ریگی را موضعی منتقل کنید (هر روز یا هر ۲ روز یکبار). به تغییرات توجه کنید و از خالتهای ۵-۶-۸-۱۰-۱۳ ریگی استفاده نمایید.

**تند خوئی:** به دور مچ پاها، نوک انگشتان پا و یک وجب بالاتر از قوزک پا، ریگی داده و وضعیت ۸ را بکار ببرید. در صورت خشم شدید، باید از وضعیتهای ۶-۸-۱۱ و ۱۴ استفاده کنید.

اعتماد: به چاکرای چشم سوم ریکی دهید. برای رفع سموم فیزیکی و ذهنی علاوه بر درمان سراسر بدن، وضعیتهای ۱-۵-۶-۸-۱۲ و ۱۳ را نیز بکار بگیرید.

ایدز: درمان سراسر بدن قطعاً باید روزانه تکرار شود. علاوه بر آن میتوانید از وضعیتهای ۸-۹-۱۰-۱۳-۱۴ و ۱۷ نیز استفاده کنید.

آلرژیها: درمان را با ریکی سراسری آغاز کرده سپس ریکی را بصورت موضعی منتقل سازید. به اختلال متمرکز شوید و از وضعیتهای ۱-۵-۸ و ۱۰ استفاده کنید.

کم خونی: جلسات متعددی نیاز به استفاده از درمان سراسر و پس از آن وضعیتهای ۴-۶ و ۷ میباشد. علاوه بر آن باید به بالای سر نیز ریکی بدهید.

آنژین صدری: ریکی را به ناحیه دیافراگم و پشت بالاتنه عبور داده و همچنین میتوانید از وضعیتهای ۲-۳-۵ و ۸ استفاده نمایید.

بی هوشی: هرگز در طول بیهوشی از ریکی استفاده نکنید زیرا میتواند منجر به متوقف شدن عمل جراحی شود (شاید بیمار زودتر از موقع بهوش بیاید). باید قبل و پس از بیهوشی، درمان سراسر بدن را بکار برده و علاوه بر آن وضعیتهای ۱-۶-۸-۱۴ و ۱۷ را استفاده کنید. میتوانید بتنهایی وضعیتهای نامبرده را بکار ببرید.

تأثیرات جانبی آنتی بیوتیکها : طی روزهای متوالی به سراسر بدن ریگی داده و از وضعیت ۵-۶-۸-۹-۱۰ و ۱۳ استفاده کنید. اگر حساسیتی بروز کرد باید تا مدتی جداگانه به جگر و کلیه ها ریگی دهید (چند هفته و هر هفته ۱ یا ۲ بار کافیت). و در کنار آن از وضعیت ۱۷ نیز استفاده نمایید.

آپاندیس : بیدرنگ با پزشک تماس بگیرید ولی تا رسیدن پزشک درمان موضعی انجام دهید. در صورت شدت درد، وضعیت ۱۷ را بکار ببرید. (نیمه بین زانو و قوزک پا در قسمت جلوی پا)

ورم مفاصل : درمان سراسر بدن و درمان موضعی توصیه میشود ضمناً از وضعیتهای ۱۳ و ۱۷ نیز کمک بگیرید.

آرتروز : از درمان سراسر بدن و وضعیتهای ۱۳-۱۴ و ۱۷ استفاده کنید.

آسم : وضعیتهای ۱-۴-۹ و ۱۰ را بکار ببرید.

پشت درد : درمان موضعی علاوه بر استفاده از وضعیتهای ۱-۱۱-۱۲-۱۵ و ۱۷ توصیه میشود.

خیس کردن رختخواب : از وضعیتهای ۵-۸-۱۰-۱۱ و ۱۳ استفاده کنید. والدین و پرستاران بیمار نیز حتماً تا مدتی باید تحت درمان سراسر بدن قرار بگیرند.

**مشکلات صفراوی :** از وضعیتهای ۱-۶-۱۲-۱۵ و ۱۷ استفاده کنید و درموارد حاد توصیه میشود از ریگی ویژه برای چاکرای چشم سوم استفاده کنید.

**مثانه :** وضعیتهای ۴-۱۰-۱۱-۱۴ و ۱۶ را بکار ببرید. همچنین درموارد حاد ریگی ویژه به چاکرای ناف توصیه میشود.

**خونریزی :** به محل زخم شده ریگی دهید. اگر چند نقطه خونریزی دارد، از وضعیتهای ۱-۵-۷-۱۳ و ۱۷ استفاده کنید. ریگی در این مورد خاص در ابتدا فایده چندان از خود نشان نمیدهد.

**فشار خون :** از وضعیتهای ۵-۶ و ۱۷ برای فشار خون بالا و وضعیت ۱۱-۱۲ و ۱۴ برای فشار خون پائین استفاده کنید.

**مشکلات تنفسی :** وضعیتهای ۴-۹ و ۱۷ توصیه میشود.

**برونشها :** از وضعیت ۱-۹-۱۱ استفاده کرده و دستتان را پایین قفسه سینه، روی دنده ها قرار داده و ریگی دهید.

**سوختگیها :** درمان موضعی را بی آنکه به محل دست بزنید، انجام دهید. درموارد جدی تر، اقدام به درمان سراسر بدن را کرده و وضعیتهای ۱-۶-۹-۱۳-۱۴ و ۱۷ را بکار ببرید.

**بزرگ شدن قلب :** ریگی را به فضای میانی سینه داده و وضعیت ۲ و ۳ سفارش میشود .

**دریچه قلب :** ریگی را به بالا و پایین بطن هدایت نموده و وضعیت ۱۳ را بکار ببرید.

**انواع سرطان :** درمان سراسری بدن را منظمآ انجام دهید؛ اگر ناحیه درگیر شده مشخص باشد باید کمی از وضعیتهای ۶-۸ و از وضعیت ۹ حدود ۲۰ دقیقه استفاده کنید؛ به چاکرای شبکه خورشیدی ریگی ویژه دهید؛ چاکراها را از بیرون متعادل کنید؛ در صورت ضعف شدید از وضعیتهای ۱۴ و ۱۷ و متعادل کردن چاکراهای اول و ششم استفاده کنید.

**سرطان زبان :** ریگی را از طریق پا تمام بدن منتقل سازید. در مورد سرطان سینه و یا سیستم تناسلی، حتماً وضعیتهای ۱۰-۱۴ و ۱۶ را بکار برده و به چاکرای دوم ریگی ویژه بدهید.

**سرطان معده :** به کف پا انرژی دهید. ریگی را منظم ولی کوتاه مدت بکار ببرید.

**سرطان خون :** بصورت منظم باید سرتاسر بدن را درمان کرده و روی چاکرای اول و دوم بیشتر کار کنید. ضمناً از وضعیتهای ۶-۸-۱۰-۱۴-۱۶ و ۱۷ استفاده کنید.



**شیمی درمانی :** درمان باید قبل و چندساعت پس از شیمی درمانی انجام گیرد. اگر شیمی درمانی مکرراً انجام میشود، فقط وضعیتهای ۶-۷-۹-۱۰ و ۱۳ را بکار ببرید. در صورتیکه فقط یکبار شیمی درمانی میشود، درمان سراسر بدن را انجام داده و وضعیتهای فوق را بکار ببرید.

**پوسیدگی (استخوان و دندان):** از وضعیت ۱-۶-۱۰-۱۴-۱۵ و ۱۷ استفاده کنید و به ناحیه چاکرای ریشه، ریگی ویژه بدهید.

**اگزما :** درمان قفسه سینه و پشت بالاتنه را انجام دهید. (بدرمان جوشهای پوستی نیز توجه کنید).

**شوکه‌های الکتریکی:** فقط بعنوان اولین اقدام درمانی به میج دست ریگی دهید و حتماً با پزشک تماس بگیرید.

**آمفیژم ، نفخ :** ریگی را به سراسر بدن، استخوان ترقوه- قفسه سینه و پشت هدایت و از وضعیتهای ۵ و ۱۷ نیز استفاده شود.

**تشنج صرع :** به میج پاها و بخش میانی ستون فقرات و استخوانهای پهن کتف ریگی دهید. از وضعیتهای ۴-۵ و ۸ نیز استفاده کنید (این درمان، باید فقط قبل و پس از حمله انجام گیرد، در طول بیهوشی از هر درمانی بپرهیزید).

**مشکلات بینائی :** وضعیتهای ۱-۲-۵-۱۰ و ۱۷ و علاوه بر آن ریگی را به انگشت بزرک پا هدایت کنید و یا به شست پا ضربه بزنید.

**خستگی و کوفتگی :** تمام چاکراها را از بیرون متعادل سازید و وضعیت ۱-۲-۱۰-۱۴ و ۱۷ را بکار ببرید.

**باد شکم :** وضعیتهای ۴-۶-۷ و ۸ را استفاده کنید و به قوزک و پاشنه پا ریگی دهید.

**ترس :** از وضعیتهای ۸-۱۳-۱۴ و ۱۷ استفاده کرده و در موارد حاد میتوانید دستهایتان را روی بالای سر قرار دهید.

**تب :** وضعیتهای ۱-۳-۵-۷ و ۹ را بکار برده و با درمان سراسری آن را تکمیل کنید. در موارد حاد میتوانید وضعیتهای ۱۴ و ۱۷ را نیز بکار ببرید. در ابتدا بیمار غالباً با افزایش دمائی روبرو خواهد شد که بسرعت فروکش میکند.

**شکستگیها :** پس از آنکه استخوان محکم بسته شد، دوره‌های طولانی به موضع ریگی دهید. استفاده از وضعیتهای ۱-۶-۱۴ و ۱۷ نیز مناسب است.

**بی میلی جنسی :** وضعیتهای ۱-۸ و ۱۴ و استفاده از ریگی ویژه به چاکراهای دوم و پنجم سفارش میگردد. زوجین باید تحت درمان قرار گرفته و روی چاکراهایشان کار شود.

لرزیدن : با وضعیتهای ۱-۸-۱۳-۱۴ و ۱۷ کار کنید. اگر لرزشها بدلیل هیجانات تکرار میشود، بخصوص به چاکرای دوم ریکی دهید.

زایمان : در ابتدا سراسر بدن را درمان کرده و سپس وضعیتهای ۸-۱۰-۱۳ و ۱۴ را استفاده کنید. ریکی به آرامش مادر کمک کرده و به باز شدن لگن سهولت میبخشد. نتیجتاً زایمان کمتر دردناک خواهد بود.

سرمازدگی : از وضعیت ۱-۵ و ۹ استفاده نمایید (به التهابات مراجعه کنید).

سرفه : به پشت قفسه سینه ریکی داده و از وضعیتهای ۱-۵ و ۹ استفاده کنید.

گرفتگی عضلانی : بصورت موضعی درمان شود و از وضعیتهای ۱-۶-۱۲-۱۳-۱۵ و ۱۷ استفاده و علاوه بر آن به چشم سوم ریکی ویژه بدهید.

یبوست : یک دست را روی ناف و دست دیگر را روی پس گردن قرار داده و ریکی دهید (همچنین به مشکلات کوارشی مراجعه کنید).

کم شنوائی : با وضعیتهای ۳-۵ و ۹ کار کنید. در موارد بسیار جدی به چاکرای ۵ ریکی ویژه بدهید.

افسردگی و پریشانی : درمان کل بدن به اضافه وضعیتهای ۱-۴-۱۰ و ۱۷ سفارش میشود.

رفع مسمومیت: باید درمان سراسر بدن تا جایی ادامه یابد که اولین نشانه های بهبودی مانند: ادرار تیره با بوی متفاوت- دفع عرق- تحرکات روده- تحریکات پوستی حاصل شود. بیمار باید با بردباری مقدار زیادی آب معدنی یا چشمه بنوشد. دوش بگیرد و تا حد امکان استراحت کند. علاوه بر آن از وضعیتهای ۱ تا ۵ و ۱۰-۱۳-۱۴ و ۱۷ استفاده کنید؛ درمان بخش میانی شانه بطرف راست و چپ بسیار اهمیت دارد. در صورت تنبلی کلیه یا اختلال جگر سریعاً به پزشک مراجعه کنید.

دیابت: با وضعیت خاص دیابت کار کنید و از وضعیتهای ۱-۷-۹-۱۷ نیز استفاده کنید.

گوارش: در مورد مشکلات هضم باید از موارد ۴-۶-۸-۱۰-۱۱-۱۴-۱۶ کمک گرفت.

روده اثنی عشر: موضعی درمان نموده و وضعیتهای ۱-۶-۸ و ۱۰ را نیز استفاده کنید.

سوء هاضمه: از وضعیتهای ۴-۸ و ۱۷، همچنین درمان ناحیه شانه نیز استفاده نمایید.

شکایت از وضعیت شنوایی: استفاده از وضعیت ۱-۵ و ۱۷ و همچنین ریکی به کنار پا و بخصوص ناحیه بین انگشت شست و قوس پا توصیه میشود.

حملات هیستریک : ریگی را به دور مچ دستها و دو طرف بالای سر هدایت کنید و دستان بیمار را برای چند دقیقه، محکم فشار دهید. ضمناً از وضعیت ۸-۱۲ و ۱۷ نیز استفاده نمایید.

**عدم تعادل :** وضعیت ۳-۶ را بکار برده، دستها را بالای سر گذاشته و ریگی دهید.

**ناتوانی جنسی :** وضعیت ۱-۸-۱۰-۱۲ و ۱۴ و در موارد جدی به چاکرای دوم و پنجم، ریگی ویژه بدهید. بهتر است زوجین تحت درمان مشکلات جنسی قرار گیرند.

**التهابات و سوزشها :** ریگی موضعی داده و روی نقطه ملتهب شده متمرکز شوید. از وضعیتهای ۷-۹-۱۰-۱۴ و ۱۷ استفاده کنید. اگر چند ناحیه همزمان دچار التهاب مزمن شده اند، از وضعیت ۶ و ۱۳ و درمان غدد لنفاوی استفاده نمایید. استفاده از ریگی ویژه به چاکرای ششم (چشم سوم) نیز کمک مؤثری میکند. چاکراها، بخصوص چاکراهای اول و ششم را متعادل کنید. برای تمام التهابات، باید از الهامتان بخواهید که در جهت درمان شما را هدایت نماید. بکار گیری سنگهای هوشمند مانند آمیست و کریستال صیقل خورده نیز بسیار مؤثر است.

**أنفلوأنزا :** درمان سراسر بدن توصیه میشود (به درمان التهابات و تب نیز توجه شود).

**صدمات :** درمان موضعی اما بدون هیچگونه تماس دست باید انجام گیرد.

**بی خوابی :** وضعیتهای ۱-۲-۸ و ۱۰ و انتقال ریکی به ترقوه توصیه میشود. اگر بی خوابی تکرار میشود باید به چاکرای سوم ریکی ویژه دهید.

**مشکلات زانو :** وضعیتهای ۱۵ و ۱۷ و وضعیت مخصوص سیاتیک را بکار ببرید. هر دو دست را دور زانو قرار دهید و در موارد بسیار حاد به چاکرای سوم و ششم ریکی ویژه بدهید.

**کلیه ها :** وضعیتهای ۱-۱۰-۱۳-۱۴-۱۶ را بکار ببرید و در موارد حاد به چاکرای دوم ریکی ویژه بدهید.

**مشکلات روده بزرگ :** وضعیتهای ۴-۶-۷-۸-۱۰ و ۱۴ را استفاده کرده و از کنار پا، ناحیه زانو تا قوزک پا را درمان کنید.

**مشکلات حنجره (لارنژیت) :** وضعیت ۵ را استفاده کرده، تمام شست پا را ریکی داده و در موارد حاد به چاکرای پنجم ریکی بدهید.

**پاها :** به چشم سوم ریکی دهید و از وضعیتهای ۱-۱۴-۱۵-۱۶ و ۱۷ استفاده نمایید. وضعیت مخصوص سیاتیک نیز بسیار مؤثر است.

**مشکلات معده :** از وضعیت ۶-۸ استفاده کنید. اگر مشکل حاد است به چاکرای ششم ریکی ویژه داده و وضعیت ۱ و ۱۲ را نیز بکار ببرید.

ورم لته : موضعی درمان کنید (به مورد التهابات و پوسیدگی دندان نیز توجه نمایید).

مشکلات ترشحاتی : وضعیتهای ۱-۴-۱۰-۱۲-۱۴ و ۱۶ را بکار گیرید.

آب سیاه : ریگی را در ناحیه چشمها فعال کنید و با وضعیتهای ۱-۵ کار کنید، از ریگی بویژه برای چاکرای دوم و ششم استفاده کنید و شست پا را از درازا درمان نمایید.

گواتر : ریگی را به ۲ و ۳ بالای قوزک پا انتقال داده و با وضعیتهای ۵-۹-۱۰ و ۱۴ کار کنید.

نقرس : ریگی را به لکه های موجود منتقل سازید و از وضعیتهای ۸-۱۲ و ۱۳ استفاده کنید.

کم موئی : ریگی را موضعی استفاده کنید و وضعیتهای ۱۰-۱۳ و ۱۶ را بکار برید.

زکام بهاره یا تب یونجه : (به آلرژیها توجه نمایید) نیاز به درمان منظم داشته و از وضعیت ۱-۴-۱۰-۱۲-۱۳ و ۱۶ نیز استفاده کنید.

**حمله قلبی :** سریعاً به پزشک مراجعه نمایید. ولی تا آن موقع، به بالا و پایین بطن ریگی منتقل کرده و فراموش نکنید هرگز نباید به خود قلب ریگی دهید. در امتداد آن از وضعیتهای ۶-۸-۱۱ و ۱۳ استفاده کنید.

**سوزش قلب :** از وضعیتهای ۴ و ۸ استفاده کنید.

**تپش قلب :** مچ پاها را ریگی داده و وضعیتهای ۵-۸ و ۱۷ را بکار ببرید.

**مشکلات عمومی قلب :** برای هر مشکل قلبی باید چاکرای دوم و چهارم درمان کنید و او را سریعاً به پزشک برسانید.

**هیپاتیت :** مشابه درمان التهابات کبد عمل کرده و با ریگی ویژه روی چاکراهای اول و سوم کار کنید. وضعیت ۱۲ نیز بسیار مؤثرند.

**سکسکه :** بیمار دست را تا بازو بالا آورده و درمانگر یک دست را روی شبکه خورشیدی و دیگری را بالای آن قرار میدهد. در صورت تکرار از وضعیت ۴ نیز استفاده شود.

**گرفتگی صدا :** درمان موضعی انجام دهید و در صورت تکرار به چاکرای پنجم ریگی ویژه دهید.

**بیش فعالی :** درمان سراسری را منظمماً تکرار کرده و ریگی را به بالای سر انتقال دهید. وضعیتهای ۲-۳-۶ و ۸ و ریگی، بخصوص به چاکرای پنجم نیز توصیه میگردد.



بواسیر : موضعی ریگی دهید و همچنین وضعیتهای ۶-۸-۱۱-۲-۱۴-۱۶ و ۱۷ را بکار برید.

درد عصبی : از طریق واکنش ناحیه ای، درمان موضعی انجام داده وضعیتهای ۱-۱۷ را بکار برید. در صورت شدت بیماری وضعیت ۱۶ نیز سفارش میشود

اختلالات روانی : چاکراها را بالانس کنید. پیدا کنید که کدام چاکرا یا عضو عامل این اختلال است، ریگی را به آن منطقه منتقل سازید. همچنین وضعیتهای ۵-۸-۱۲ و ۱۷ را بکار ببرید. درمان سراسری را هفته ای یکبار تکرار کنید.

کابوسهای شبانه : وضعیتهای ۲-۴-۸ و ۱۰ را استفاده نمایید.

مشکلات بینی : درمان موضعی را استفاده کنید و وضعیتهای ۱-۶ و ۹ را بکار برده و همچنین به چاکرای ششم ریگی ویژه بدهید.

مشکلات سینوس : وضعیتهای ۱۰-۱۲-۱۴ و ۱۶ را بکار برده و به چاکرای دوم ریگی ویژه بدهید.

خون دماغ : درمان وضعی کرده و از وضعیتهای ۴-۵-۸-۱۱ و ۱۲ استفاده نمایید.

میل شدید به جماع در زنان : به ویژه چاکرای دوم و پنجم ریکی داده و از وضعیتهای ۱-۵-۱۰ و ۱۶ نیز استفاده کنید.

جراحی : قبل از جراحی به سراسر بدن ریکی داده و وضعیتهای ۸ و ۹ را بکار برید. سپس برای اعاده بهبودی مجدداً باید درمان سراسر بدن استفاده شود. به محل بریدگی، موضعی ریکی دهید و از وضعیت ۶-۸-۱۲-۱۴ و ۱۷ نیز استفاده کنید.

درد : موضعی ریکی دهید؛ وضعیت ۱۱ و ۱۲ را بکار ببرید.

سر درد : از وضعیتهای ۱-۴-۱۱-۱۲ و ۱۷ استفاده کنید.

درد استخوانی : دستهایتان را زیر یکدیگر روی مهره اصلی پشت گردن قرار دهید.

درد لگن و مفصل ران : ریکی را در امتداد پشت و بیرون لگن انتقال دهید.

درد دست : وضعیت ۱۱ و ۱۲ را بکار برده و همچنین به کل شانه و دستها نیز ریکی دهید.

درد پا : از وضعیت ۱۳ و ۱۴ استفاده کرده و بیرون لگن را درمان نمایید.

**درد گردن :** ریکی را به قسمت دردناک جاری کنید و به مفصل بزرگ شست پا ریکی داده و وضعیتهای ۶ و ۱۰ را بکار ببرید.

**گلو درد :** موضعی درمان کنید و به کل انگشتان شست ریکی دهید.

**سیاتیک :** از وضعیت خاص سیاتیک استفاده کنید (شرح در متن).

**وحشت زدگی :** به مچ پاها و بیرون زانو ریکی دهید. وضعیتهای ۴-۸-۱۲ و ۱۳ مناسب میباشد (از وضعیت کلیه ها نیز استفاده کنید).

**تعریق :** وضعیتهای ۱۰-۱۳-۱۵-۱۶ و ۱۷ را بکار برده و ریکی را از پهنای پا به انتهای انگشتان شست منتقل سازید.

**سینه پهلو :** باید دارو درمانی شود ولی برای حمایت از آن، ریکی را به پشت بالاتنه و قفسه سینه-مچ و بیخ شست پاها منتقل سازید. جلسات درمان روزانه تکرار شده و نباید کمتر از ۱۰ دقیقه طول بکشد.

**مشکلات کبد :** وضعیتهای ۶-۸ و ۱۲ را بکار ببرید.

**فراموشی :** در مورد فراموشی ضعیف یا ضایعات فراموشی دستانتان را روی بالای سر بگذارید.

منژیت : انگشت بزرگ پا را ریگی داده و به آن محکم ضربه بزنید و فشارش دهید. همچنین وضعیتهای ۱-۲-۳ و ۴ را بکار ببرید (به التهابات نیز مراجعه کنید).

مشکلات قاعدگی : از وضعیتهای ۶-۸-۱۰-۱۲-۱۴-۱۶ و ۱۷ استفاده به چاکرای دوم ریگی ویژه بدهید. ضمناً دل دردهای شدید را موضعی درمان کنید.

مشکلات متابولیک : درمان سراسری ضرورت دارد و علاوه بر آن وضعیتهای ۱-۵-۸-۱۴ و ۱۷ را نیز بکار ببرید.

میگرن : به سردرد مراجعه کنید و وضعیتهای ۱۰-۱۴ و ۱۶ را بکار ببرید.

امراض دهان : درمان موضعی و وضعیت ۱ را بکار برده و ریگی را به شست پا جاری ساخته و به آن ضربه بزنید و فشارش دهید.

آبریزش بینی : وضعیتهای ۱-۶-۸-۱۲-۱۴ و ۱۷ را بکار ببرید.

تصلب بافتها : از وضعیت خاص مجمله استفاده کرده بخصوص به چاکرای ششم ریگی ویژه بدهید. اگر ۲ نفر روی بیمار کار میکنند، یکی روی مجمله و دیگری روی کف پا کار کند، خیلی بهتر است (به التهابات مراجعه شود).

تهوع : وضعیت ۶-۸ را بکار برید. در موارد مشکلات ناشی از اتومبیل سواری باید وضعیت ۳ و ۶ را کار کنید و بالای سر را ریکی دهید.

مشکلات اعصاب قلب : یک وجب پایین تر از زیر بغل کناره های بدن را ریکی دهید و همچنین وضعیتهای ۲-۳-۹-۱۱ و ۱۳ را بکار ببرید.

مشکلات اعصاب بهم ریخته : وضعیتهای ۱-۴-۸-۱۰-۱۱-۱۲-۱۴ و ۱۷ و قسمت بالای سر را ریکی دهید.

ضعف اعصاب : به بیخ انگشت پا از زیر و رو و همچنین مجموعه ریکی دهید و با وضعیتهای ۱-۵ و ۸ کار کنید.

خارش پوست : درمان سراسری انجام دهید و وضعیتهای ۵-۶-۱۰-۱۲ و ۱۳ را بکار ببرید. ضمناً به چاکرای ششم (چشم سوم) نیز ریکی ویژه بدهید.

روماتیسم : درمان سراسر بدن و وضعیتهای ۸-۱۰-۱۳ و ۱۵ را بکار ببرید.

جای زخم : درمان موضعی بکار ببرید و وضعیتهای ۵-۸ و ۹ را استفاده کنید.

شک و تکانهای ناگهانی : بعنوان اولین اقدام، از وضعیتهای ۸ و ۱۳ استفاده کنید و به کناره شانه ها ریکی دهید. سراسر بدن را ریکی داده و از وضعیتهای ۱-۴-۸-۱۰-۱۲-۱۴ و ۱۷ استفاده کنید.

مشکلات پوستی : موضعی درمان کرده و ترجیحاً به چاکرای دوم ریکی ویژه دهید.

تنبلی : سراسر بدن را ریکی داده و وضعیتهای ۶-۱۰-۱۴ و ۱۷ را بکار ببرید. به پشت پاها و یک وجب پایین زانو نیز ریکی دهید.

تیر کشیدگی جای زخم : درمان موضعی استفاده شود.

لکنت زبان : به چپ و راست استخوان ترقوه ریکی دهید و از وضعیت ۵ استفاده کنید.

ضربات : ریکی را به کناره سر، به جهت عکس ضربه وارد شده، منتقل کنید. سمت چپ مغز مربوط به نیمه راست بدن و سمت راست مغز مربوط به نیمه چپ بدن است) و سریعاً با پزشک تماس بگیرید.

غده تیروئید : وضعیتهای ۱-۵-۹ و ۱۲ را بکار برده و بخصوص به چاکرای پنجم ریکی دهید.

ورم لوزتین : (به التهابات مراجعه کنید) وضعیتهای ۱-۳-۵-۹ و ۱۳ را استفاده نمایید.

دندان درد : درمان موضعی انجام شود.

دمل : درمان موضعی انجام شود.

از خود بیخود شدن: به نوک انگشت بزرگ پا ریگی داده و وضعیتهای ۵-۸-۱۴ و ۱۷ را استفاده کنید.

مشکلات مقاربتی: به پزشک مراجعه نموده و تا آن زمان به چاکرای اول-دوم و ششم ریگی بیشتری بدهید.

ضعف و بی‌بنیگی: به پایین شکم- استخوان خاجی- کلیه‌ها و کف پاها ریگی دهید.

مشکلات وزن: وضعیتهای ۱-۵-۸-۱۰-۱۲-۱۴ و ۱۶ ریگی داده و به چاکراهای دوم و پنجم ریگی ویژه بدهید.

آسیبهای ناشی از ضربات شلاق: از وضعیتهای ۴-۱۱-۱۴ و ۱۷ استفاده کنید و یک دست را بالا و دست دیگر را پایین مهره اصلی گردن قرار دهید.

استعمال دخانیات: به چاکرای اول و ششم ریگی ویژه داده و وضعیتهای ۱-۴-۵-۶-۸-۱۰-۱۳ و ۱۷ را استفاده کنید.

مشکلات طحال: وضعیت ۸ را بکار برده و بخصوص به چاکرای دوم ریگی بدهید.

پیچ خوردگی: موضع را برای حدود ۲۰ دقیقه درمان کرده و برای ۲-۳ بار در روز تکرار کنید و حتماً با پزشک درمیان بگذارید.

**جراحات چاقو :** موضعی درمان نموده و در صورت هر گونه شک وضعیتهای ۸ و ۱۳ را بکار برید و به بالای شانه ها ریگی را جاری نمایید.

**دندان در آوردن :** از وضعیتهای ۱-۱۴ و ۱۷ استفاده کرده و دست را بالای دهان، روی گونه قرار دهید.

**دندان درد :** برای برطرف نمودن درد باید به ترتیب زیر واکنش منطقه ای ایجاد نمایید:

انگشت شست برای دندانهای پیشین.

انگشت اشاره برای دندانهای نیش .

انگشت وسط برای دندانهای آسیاب کوچک.

انگشت چهارم برای دندانهای آسیاب.

انگشت کوچک برای دندانهای عقل.

گذشته از این، هر دندان، با بعضی از اعضاء و نقاط بدن ارتباط انرژیایی دارد. بنابر این برای درمان هر عضو باید به آن ریگی داد. اگر تمام دندانها پوسیده اند احتمالاً شخص از مشکلات عمیق متابولیک رنج میکشد.

برای سهولت درمان بیماریها، لیستی از دندانها و اعضاء مختلف بدن را توضیح داده ام که با یکدیگر ارتباطات انرژیایی دارند.

**دندانهای پیشین :** مریدین مئانه و کلیه- سیستم ادراری و تناسلی- گوشها و سینوس های پیشانی و بینی- بافتهای غده مانند- چاکرای ریشه.



دندانهای نیش : مریدین جگر و کیسه صفر- چشمها- لگن خاصره- مهره های قفسه سینه- غده هیپوفیز- زانوها- لوزه ها.

دندانهای آسیاب کوچک، راست و چپ (ردیف بالا) : مریدین روده کوچک و بزرگ- بینی- سینوس های بینی- مجراهای ریه- دستها- کتف ها- زانو- دو قسمت بالای استخوان سینه- غده هیپوفیز و تیموس.

دندانهای آسیاب بزرگ، راست و چپ (ردیف پایین) : حنجره- غدد پستان- حلق- غدد جنسی- مجرای لنفی- زانو- سینوسهای فک و آرواره.

دندانهای آسیاب بزرگ، راست و چپ (ردیف پایین) : مریدین جگر سفید و روده بزرگ- شریانها و سیاهرگها- بینی- مجرای ریه- سینوس بینی.

دندانهای عقل راست و چپ (ردیف بالا) : مریدین روده کوچک و قلب- گوش میانی- کتف و آرنج.

دندانهای عقل راست و چپ (ردیف پایین) : مریدین روده کوچک و قلب- شانه- آرنج و گوش میانی.

## نکاتی چند در مورد گمانه زنی با پاندلوم

هدف جدول گمانه زن پاندلوم، معرفی مؤثرترین روش درمانی، جهت وضعیت مربوطه میباشد.

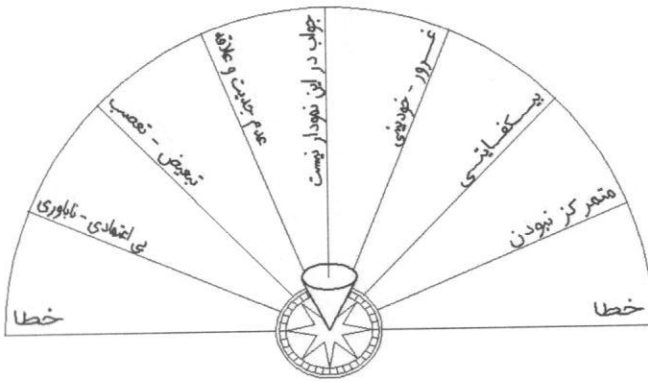
همانطور که قبلاً خاطر نشان کرده ام، کاربرد بعضی از ابزار میتواند در وقت صرفه جویی نموده و موجبات رضایت خاطر را فراهم آورد. پاندلوم و الهامات درونی از ابزاری هستند که میتوانند مانند ریگی کمک بزرگی برای درمان محسوب شوند.

از آنجا که میسر نیست برای هر چیزی یک جدول فراهم شود، بعضی از صفحات را بامشخصات کلی، و برخی دیگر را برای استفاده شخصیتان آماده کرده ام. شما میتوانید آنها را با میل خودتان پر کنید و برای خود یک سیستم جداگانه درست کنید. در قسمتی از صفحات به کلمه "اشتباه" بر میخورید. در صورتیکه سئوالتان را درست مطرح نکرده باشید، پاندلوم به این لغت اشاره خواهد کرد. این مهم است که بدانید پاندلوم شما در کجا حرکت میکند. اگر موارد مطرح شده در صفحه موجود نباشد، شما نمیتوانید منظورتان را برسانید.

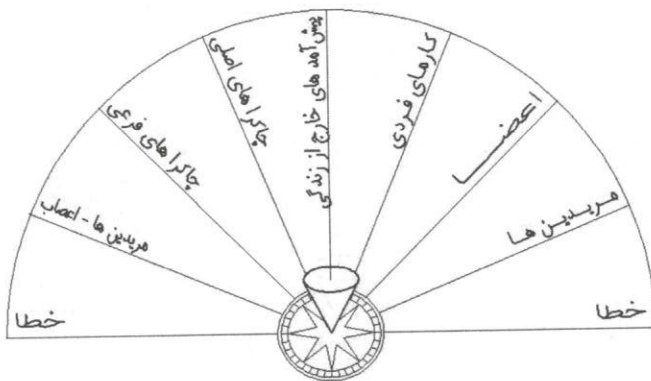
گاهی مجبور میشوید چندین بار سئوالتان را مطرح کنید تا جواب قطعی را بدست آورید. استفاده از "الهامات یی چینگ و کارتهای تاروت" نیز بعنوان جانشینی که از اشتباه بسیار دورند توصیه میشود.

اگر هرگز بصورت جدی با پاندلوم کار نکرده اید یا فقط کمی تجربه دارید، سفارش میکنم پیش از هر اقدامی، روی این موضوع بیشتر مطالعه کنید و یا چندین بار برای مسائل ساده تر آن را بیازمایید. توجه داشته باشید که مثل هر فعالیت دیگری در استفاده از پاندلوم نیز میتوان دچار اشتباه شد.

## جداول گمانه زنی با پاندلوم

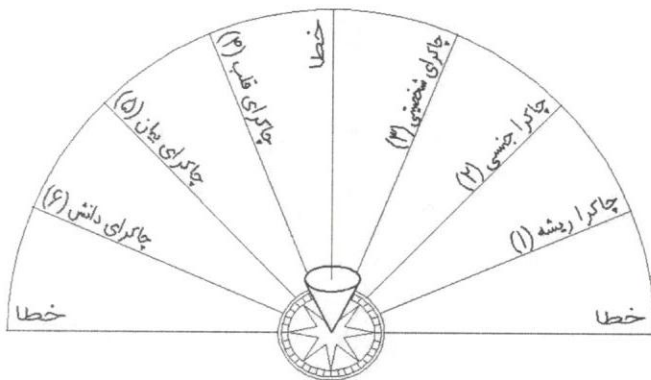


خطها

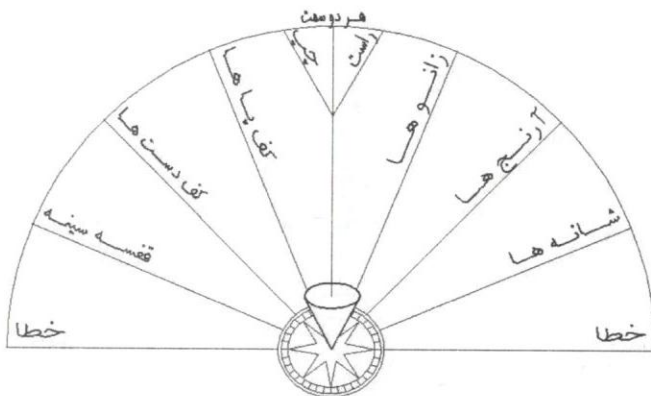


دلائل بیماری

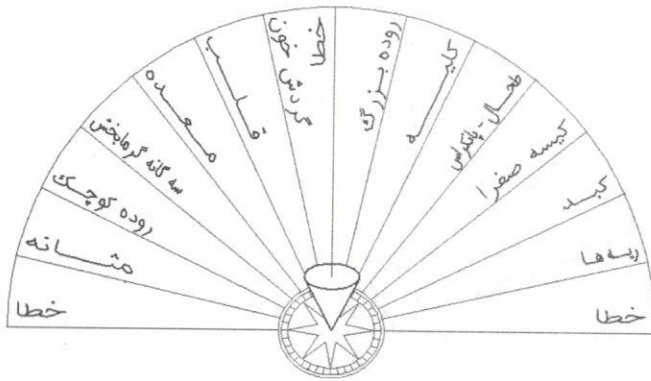
ساخته شده است



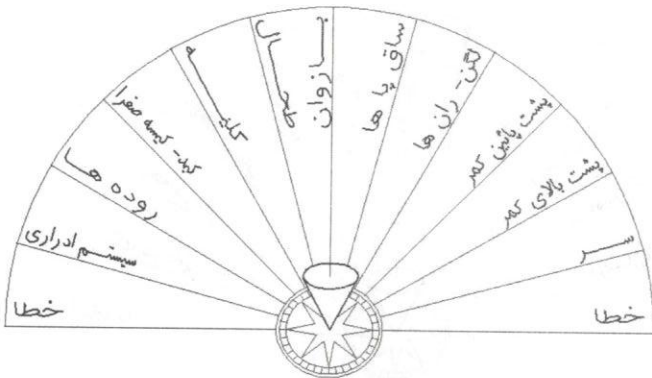
چاکراهای اصلی



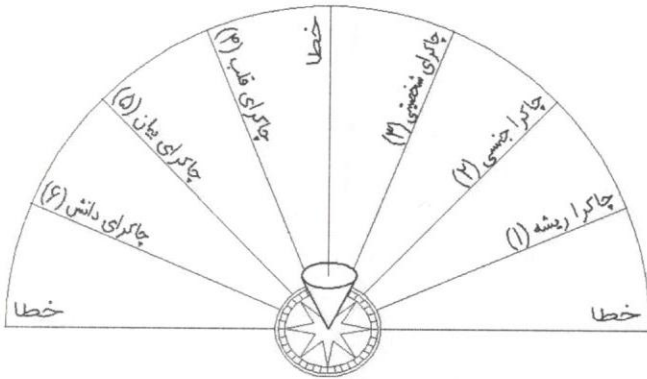
چاکراهای فرعی



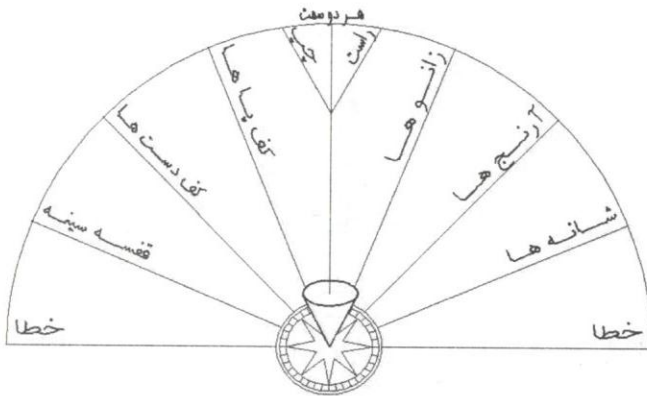
مریدین های دوازده گانه



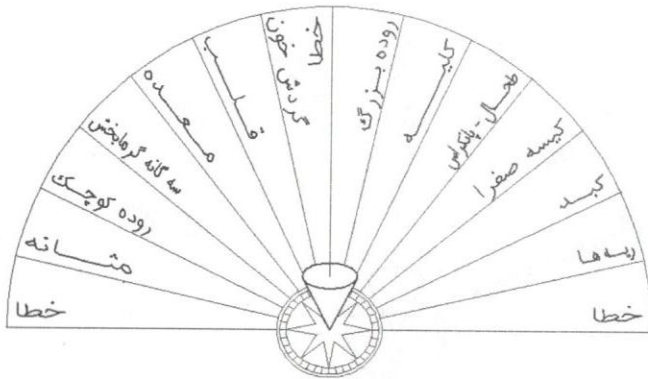
اعضا و مناطق مختلف بدن



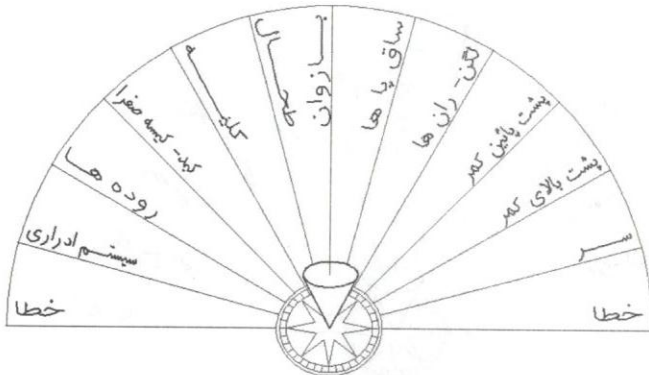
چاکراهای اصلی



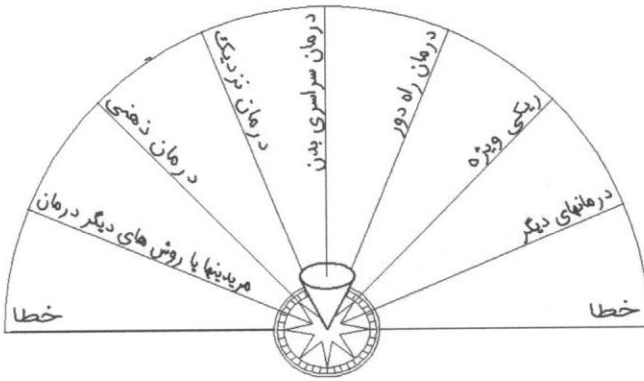
چاکراهای فرعی



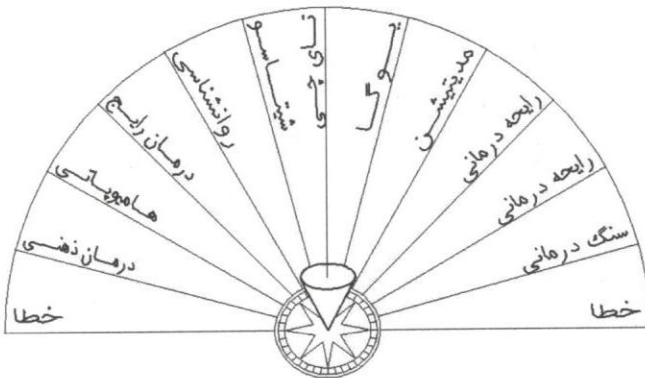
مریدین های دوازده گانه



اعضا و مناطق مختلف بدن



نحوه درمان



تکنیک های حمایتی



جدول خالی پاندلوم جهت موارد دلخواه شما

