

# با ریکی آشنا شویم

نیما شراره

تعبیری پذیرفته‌تر، ریکی روشی شفابخش و درمانی است که از انرژی جاری در کائنات بهره می‌گیرد. بر مبنای آن چه از سخنان بزرگان ریکی نقل شده، امر شفابخشی، هدف و غایت بهره‌گیری از این انرژی نیست، اما کاربردی بسیار اساسی دارد. در زبان ژاپنی واژه ریکی از دو واژه‌ی خردتر «ری» و «کی» تشکیل شده است. آن گونه که از ریشه‌یابی واژه‌ها برمی‌آید، «ری» به معنی خرد برتر و آگاهی الهی است و این آگاهی الهی، همه چیز دان است و می‌داند که چگونه شفا بخشد. «کی» همان انرژی حیاتی جاری در کائنات و همان نیروئی است که حیات موجودات زنده را حفظ کرده، موجب بقای آن می‌گردد. بدین ترتیب، هر موجود تا وقتی زنده است که انرژی حیاتی در پیرامون و درون او در گردش باشد و در صورتی که این انرژی حیاتی کم و یا دچار اختلال گردد، فرد آسیب پذیر می‌شود. واژه‌ی «کی» تقریباً در تمام مکاتب معنوی معادلی دارد: مترادف این واژه، «چی» در زبان چینی، «پرانای» در سانسکریت و... است. اما ویژگی بارز ریکی چیست؟ به نظر می‌رسد تفاوت برجسته‌ی ریکی با سایر روش‌های اینچینی آن است که در مکانیزم ریکی، شخص عامل، از انرژی خود استفاده نمی‌کند و صرفاً کانالی برای عبور انرژی به شمار می‌رود. در حقیقت منشا انرژی در وجود فرد درمان‌گر نیست بلکه درمان‌گر صرفاً پلی میان درمان شونده و انرژی جاری در کائنات محسوب می‌گردد. بنابراین شخص درمان‌گر، انرژی خود را از دست نمی‌دهد، چرا که اصولاً چیزی (انرژی شخصی) از بدن او خارج نمی‌شود. اما ببینیم ریکی چگونه عمل می‌کند؟ در ابتدا باید متذکر شد که ریکی از مبحث کندالینی در یوگا تبعیت می‌کند و در وهله‌ی اول

هر روز جملات تاکیدی زیر را تکرار کنید و بکشید این جملات در زندگی شما عینیت یابد:

- ۱- فقط برای امروز، خشمگین مباش
- ۲- فقط برای امروز، نگران مباش
- ۳- فقط برای امروز، شاکر باش
- ۴- فقط برای امروز، کوشا باش
- ۵- فقط برای امروز، با مردم مهربان باش

حدس می‌زنید رعایت اصول فوق، چه دستاوردهایی در کوتاه مدت و درازمدت بهمراه داشته باشند؟! آیا عینیت یافتن هر یک از این جملات می‌تواند به بهبود شرایط

روحی و کسب آرامش درونی شما بیانجامد؟ فکر می‌کنید اگر این اصول سرلوحه‌ی زندگی شخصی تان قرار گیرند، تا چه اندازه آن را دگرگون می‌سازد؟ پنج اصلی که عنوان شد، اصول اخلاقی ریکی هستند و این اصول به تمام کسانی که آن را فرا می‌گیرند، توصیه و تأکید می‌شود. اما ریکی واقعاً چیست و چه کاربردی دارد؟ ریکی یک شیوه‌ی انرژی درمانی ژاپنی با قدمتی طولانی است که در اوایل قرن بیستم توسط فردی به نام دکتر اوسویی مجدداً احیا شده و از فلسفه‌ای بسیار ساده برخوردار است. به طور خلاصه در این روش عنوان می‌گردد که یک انرژی کل در کائنات جاری است و این انرژی جهان را شکل و نظم می‌بخشد. حال اگر بتوان به طریقی از این انرژی بهره‌ی بیشتری گرفت، می‌توان از آن در امر شفابخشی و نیز کسب آرامش، استفاده مضاعف کرد. به

با مقوله‌ی متعادل سازی چاکراها و بهبود نقل و انتقال انرژی در بدن انسان و سپس با هاله‌ی انسانی سر و کار دارد. این افراد اعتقاد دارند بدن ما انسان‌ها در هاله‌ای تخم مرغی شکل و نورانی قرار دارد. کیفیت و میزان درخشندگی این هاله، مشخص کننده‌ی وضعیت روحی و جسمی هر یک از ماست. همچنین معتقدند که در بدن انسان هفت چاکرای اصلی وجود دارد. چاکراها مراکز مدور انرژی در بدن اثری انسان هستند. «کی» از طریق چاکراها در بدن فیزیکی جاری می‌شود. گردش انرژی در هفت چاکرای اصلی (و چند چاکرای فرعی) موجب می‌شود تا ما به حیات خود ادامه دهیم. در حقیقت می‌توان گفت که چاکراها یک نوع مبدل انرژی هستند و انرژی کیهانی را به فرکانس‌های گوناگونی که برای حفاظت بدن ما لازم است، تبدیل می‌کنند. از دیدگاه ریکی، بسیاری از امراض، خصوصاً آنهایی که مزمن و طولانی هستند دارای ریشه‌های روحی می‌باشند. این اختلالات موجب ایجاد انسدادهایی در مسیر انرژی بدن (چاکراها) می‌شوند و به شکل بیماری بروز می‌کنند. ریکی روشی برای بازکردن این انسدادهای انرژی است که می‌تواند به بهبود عارضه و در نهایت، شفا بیانجامد. در حال حاضر در دنیا ریکی به دو شاخه اصلی تقسیم و آموزش داده می‌شود. اول، ریکی به روش دکتر هایاشی که از شاگردان دکتر اوسوئی بوده و به اصطلاح شرقی‌تر است. دوم، روش خانم تاکاتا که در غرب مورد استقبال بیشتری واقع شده است. اساتید هر دو سبک، تلاش فراوانی برای گسترش ریکی انجام داده و می‌دهند. نتیجه‌ی این کوشش‌ها، تأیید ریکی به عنوان طب مکمل، توسط سازمان بهداشت جهانی است.

روش آموزش ریکی بسیار ساده است. این روش در ایران غالباً در چهار سطح تعلیم داده می‌شود. مشتاقان فراگیری بر حسب فرمولی خاص سطوح مختلف

ریکی را فرا می‌گیرند. استاد طی مدت زمانی کوتاه (غالباً دو روز و به صورت تئوری و عملی) به شاگرد می‌آموزد که چگونه به منبع انرژی جاری در کائنات متصل گردد. فرایند عملی، اصطلاحاً همسوئی خواننده می‌شود. این کار در اکثر مواقع، طی نیم ساعت انجام می‌پذیرد و فرد در پایان، طی مراسمی خاص با انرژی کل، همسو می‌گردد. بدیهی است که در نخستین گام، استاد چاکراهای فرد را به همین منظور تنظیم و متعادل می‌سازد و از آن به بعد فرد در ساعت بخصوصی که استاد و وی هماهنگ می‌کنند به تمرکز (البته نه به آن صورتی که مدیتیشن متداول است) می‌پردازد. از میان سطوح چهارگانه‌ی ریکی که در ایران آموزش داده می‌شود، سطوح ۱ و ۲ بیشتر جنبه‌ی شخصی دارند. در سطح ۱ فرد این توانایی را می‌یابد تا از طریق دست و از فاصله‌ی نزدیک (مثلاً پنجاه سانتیمتر) به خود و دیگران انرژی بدهد. این کار نه به عنوان درمان‌گری که بیشتر به منظور تمدد اعصاب و کسب آرامش درونی انجام می‌پذیرد. در دوره یا سطح ۲ ریکی، فرد می‌آموزد که چگونه از راه دور می‌توان به دیگران انرژی داد و از این توانایی چگونه باید استفاده کرد. در سطح ۳ فرد اصطلاحاً توانایی جراحی هاله را بدست می‌آورد و عملاً با مفهوم پاک سازی هاله و نفوذ در هاله‌ی بیمار آشنا می‌گردد. پس از این سه سطح افرادی که تمایل دارند بعنوان استاد ریکی فعالیت کنند، در دوره دیگری شرکت می‌نمایند. سطح ۴ به همین منظور و با هدف تربیت استاد ریکی، کانال و همسو کردن دیگران و با وقفه‌ای نسبتاً طولانی برگزار می‌شود. بدیهی است که در این حالت، شخص به شکل کاملاً حرفه‌ای با ریکی و مقوله‌ی شفابخشی و درمان‌گری سر و کار دارد و ریکی عملاً از حاشیه به متن زندگی شخص وارد می‌شود. به عنوان یک نکته قابل تأمل بد نیست بدانید که درمان‌گری در این شرایط کاملاً متکی به حس شهودی فرد درمانگر است. این که دست فرد درمان‌گر، کجا و در چه فاصله‌ای از بدن بیمار قرار بگیرد و این امر تا چه مدت باید ادامه یابد، قابل توصیف نیست. بلکه فرایندی حسی تجربی به شمار می‌رود. نکته‌ی دیگر، زمان لازم است

تا شخص متقاضی بتواند پس از قبولی، در دوره‌ی بعدی ریکی ثبت نام کند. این وقفه البته در سطوح پائین کوتاه‌تر است. مثلاً بین سطح ۱ و ۲ بیست و یک روز فاصله وجود دارد. بین سطح ۲ و ۳ این وقفه‌ی زمانی سه ماه می‌باشد و بین سطح ۳ و ۴ چیزی بیش از شش ماه زمان لازم است تا فرد آماده ورود به مرحله‌ی بعدی آموزش گردد. بدیهی است که این زمان بستگی کامل به شرایط روحی فرد و تشخیص کارشناسی استاد دارد. نکته‌ی دیگر اینکه، استادان ریکی از توانایی‌هایی که طی مراقبه و به فراخور شرایط روحی و تزکیه نفس، به آنان اعطا می‌گردد، بعنوان «هدیه» نام می‌برند. این هدایا چیزی مازاد بر عملکرد عمومی ریکی می‌تواند باشد و معمولاً کمتر از آن سخنی به میان می‌آید و امری کاملاً شخصی محسوب می‌گردد. در هر صورت، حتی اگر تمایلی به فراگیری ریکی در خود احساس نمی‌کنید، شاید بد نباشد که اصول اخلاقی ریکی را یک بار دیگر مرور کنید. کسی چه می‌داند؟! ممکن است تصمیم بگیرد که این اصول از همین امروز، سرلوحه زندگی شخصی‌تان قرار گیرند. □

