

## ترتیب دادن جلسه درمانی ری‌کی

- پیش از ورود شخص باید اتاق را آماده کنید. برای این منظور روشن کردن عود، شمع، استفاده از طبل یا هر موسیقی دیگر کمک بزرگی است. در ضمن پنجره‌ها را برای مدتی باز کنید یا به هر شکل ممکن تهویه مناسبی برای اتاق درست کنید تا در آن هوای تازه جریان پیدا کند. اتاق قبل از ورود شخص باید کاملاً آماده باشد. خود شما هم باید آماده باشید. اگر باید پیش از جلسه خود را از جای دیگری به محل درمان برسانید، طوری این کار را انجام دهید که وقتی شخص وارد محیط می‌شود از دیدن شما احساس آرامش کند نه آدمی را ببیند که خودش بیشتر به ری‌کی گرفتن نیاز دارد.
- وقتی با گیرنده ری‌کی قرار می‌گذارید، از او بخواهید تا لباس راحت بپوشد. در عین حال نباید لباس و پوشش او طوری باشد تا بعد از دریافت ری‌کی احساس سرما کند. همیشه یک پتوی نازک در دسترس داشته باشید. این پتو را بعد از هر بار استفاده بشوید یا دست کم برای مدتی در معرض تابش آفتاب قرار دهید تا پاک شود. خودتان هم لباس راحت، تمیز و با رنگ روشن بپوشید.
- از شخص بخواهید تا حتماً تلفن همراه خود را خاموش کند. شما هم باید تلفن خود را در موقع کار کردن روی دیگران خاموش کنید. در این صورت افراد احساس می‌کنند شما برای آنها و کاری که انجام می‌دهید ارزش قائل هستید.
- قبل از شروع به کار روی بدن شخص تاریخچه کوتاهی از بیماری یا مشکل او جویا شوید. این اطلاعات باید محرمانه بماند. تاریخچه فقط برای این است که بدانید باید در کدام قسمت بیشتر کار کنید.
- برای شخص جای مناسبی در نظر بگیرید. بهتر است در یک جلسه درمان کامل شخص روی تخت یا زمین دراز بکشد. در عین حال راحتی خودتان هم بسیار مهم است. انتخاب جای دراز کشیدن بسته به امکانات و شرایطی است که در اختیار دارید.
- بعد از اینکه شخص خوابید و آماده شد، دست‌هایتان را بشوید. بعد یک بار اصول اخلاقی ری‌کی را با خود مرور کنید. از ری‌کی و بزرگان آن بخواهید تا در این درمان به شما کمک کنند.
- بعد از این قسمت کار روی بدن او را شروع کنید. معمولاً درمان ری‌کی از سر شروع می‌شود و به پاها می‌رسد. بعد یکبار همین رویه را از پشت بدن انجام دهید. وقتی با پشت بدن کار می‌کنید می‌توانید نقاطی را که در قسمت اول لمس نکرده بودید کامل کنید. در تمام مدت تماس با بدن شخص نکات اخلاقی لمس را در نظر داشته باشید.
- استفاده از موسیقی و عود در هنگام کار کردن روی بدن شخص به نظر شما و گیرنده بستگی دارد. باید هردو با آن راحت باشید. همیشه از موسیقی‌های ری‌کی یا ریلکسیشن استفاده کنید. هرگز موسیقی‌های تند و سبک را در جلسه ری‌کی بکار نبرید.

- موقع کار کردن با شخص گیرنده، می توانید گاهی حال او را جویا شوید ولی در این کار افراط نکنید. اگر مرتب با او حرف بزنید باعث برهم خوردن آرامش هردو نفر می شود. بسیاری از افراد پس از شروع جلسه درمانی در نوعی رخوت دلپذیر قرار می گیرند. حرف بیهوده این لحظات زیبا را از بین می برد. در موقع کار کردن هرچه کمتر حرف بزنید بهتر است.
- بعد از اتمام کار از شخص بخواهید که بلند شود. چنانچه احساس می کنید لازم است تا او قدری بخوابد و بعد بیدار شود، برای مدتی او را به حال خود بگذارید. هیچ وقت برای بلند کردن او عجله نکنید. وقتی شخص بلند شد حتما يك لیوان آب به او بدهید. به او بگویید در طول روز بیشتر از مقدار عادی آب بنوشد. برقراری ارتباط با زمین بسیار مهم است. شخص باید حتما در تعادل قرار بگیرد. اگر دیدید خیلی منگ است او را روی يك صندلی بنشانید و بگذارید کف پاهایش روی زمین قرار بگیرد.
- پس از اتمام کار درمانی دست هایتان را بشویید. بهتر است خودتان هم يك لیوان آب بنوشید.
- بعد از این مرحله تجربه شخص را درباره درمان جویا شوید. اگر لازم است جلسه دیگری ترتیب داده شود با توافق همدیگر تاریخ آن را مشخص کنید. شما نباید برای جلسات بعدی خیلی اصرار کنید. بگذارید خود شخص داوطلب باشد.
- چند نکته مهم هست که باید به شخص تذکر دهید. اگر با خود روی شخصی به دیدن شما آمده است و قرار است بعد از ترك محل رانندگی کند، باید مطمئن شوید که حال او برای این کار مناسب است. به او بگویید بعد از قرار گرفتن پشت فرمان خودرو چند دقیقه ای تأمل کرده و بعد رانندگی کند. ضمناً ممکن است بعد از اینکه به خانه رسید احساس سبکی زیادی داشته باشد. به او بگویید با کارهای بیهوده این انرژی خوب را حرام کند. از او بخواهید بعد از رسیدن به منزل برای مدتی در آرامش بنشیند. از سوی دیگر به او بگویید که ممکن است احساس خواب آلودگی داشته باشد. در این حالت حتماً به رختخواب برود تا بدن بتواند بهترین استفاده را از ری-کی دریافت کرده ببرد.
- بعد از اتمام جلسه و خارج شدن شخص از محیط کار دوباره اتاق را پاک کنید.

سال هزار و سیصد و هشتاد و یک- رضاصادقی

استاد ری-کی سنتی

2002- Reza Sadeghi

Reiki Traditional Grand master