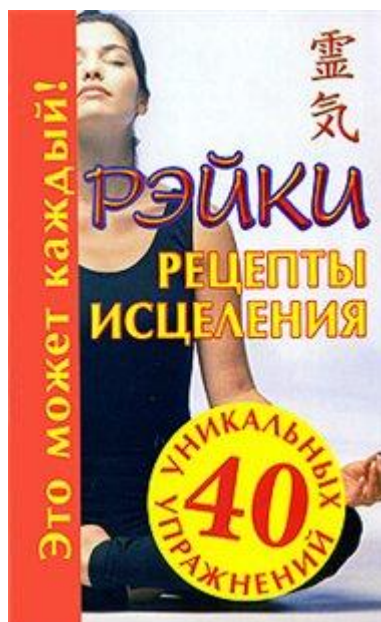


Кановская Мария - Рэйки: Рецепты исцеления



Кановская М., Издательская группа АСТ - 2010, 128 стр.
ISBN: 978-5-17-059824-3

Согласитесь, что зачастую мы слишком остро реагируем на сложные жизненные ситуации, теряем энергию, чувствуем себя совершенно незащищенными. Но все можно исправить, изучив медитации Рэйки. На страницах нашей книги собраны самые простые и эффективные упражнения этого метода, которые помогут вам обрести здоровье, удивительную грацию и красоту на долгие годы.

Оглавление

Что такое Рэйки?

История Рэйки

Научное объяснение энергии Рэйки

Два уровня исцеления

Пять принципов Рэйки

- Не гневайся

- Не беспокойся

- Будь исполнен благодарности

- Усердно работай

- Будь добр к другим

Глубинные практики Рэйки

Традиция Рэйки Усуи Шики Риохо

Инициация и ступени Рэйки

- Инициация

- Ступени

Обучение на круге

Устная традиция

Символы Рэйки

Практика Рэйки

Исцеление чакр в Рэйки

- Первая чакра

- Вторая чакра

- Третья чакра

- Четвертая чакра

- Пятая чакра

- Шестая чакра

- Седьмая чакра

Позиции рук в Рэйки

Основные позиции для головы

Основные позиции для передней части туловища

Основные позиции для спины

Дополнительные позиции

Условия сеанса лечения

Подготовка к Рэйки

Три столпа Рэйки

- Гассё

- Рэйдзи Хо

- Тире

Медитации Рэйки

- Контроль над мышечным тонусом

- Контроль над дыханием

- Контроль над эмоциями

- Контроль над потоком мыслей

Методики дыхания

Направленное внимание

Три Дань-тяня

- Кеньёку

- Дзосин Кокю Хо

- Дзакикири Дзока Хо

Рэйки Ундо

Рэйки-душ
Рэйки Мавашу
Уникальные целительные практики Рэйки
Бёсен
Гоши Хо
Сейхеки Тире

Тандэн Тире
Хизо Тире
Ге Доку Хо
Хансин Кокетсу Хо
Сю Тю Рэйки

Что такое Рэйки?
Что бы ни случилось,
В любой ситуации
Я хочу, чтобы Дух мой
Оставался
Всегда свободным.
Японский император Мэйдзи (Муцухито)

Что такое Рэйки? Само это название состоит из двух японских слов - Рэй и Ки. Точно перевести их трудно, поскольку японские слова имеют множество значений: каждое слово обретает особый смысл в зависимости от контекста. Поскольку мы собираемся вести разговор о духовном исцелении, то слово «Рэй» нам, видимо, следует перевести как божественный дух, мудрость, пронизывающая все - и живое, и неодушевленное, а слово «Ки» - как нефизическая энергия, которая питает все живые существа.

Универсальная мудрость (Рэй) может стать источником руководства в нашей жизни и помочь нам совершенствоваться. Энергия (Ки) присутствует во всем живом - в людях, животных и растениях. Человек, наполненный энергией, чувствует себя уверенным в своих силах. Он готов наслаждаться жизнью и преодолевать трудности. При нехватке энергии человек теряет силы и становится более уязвимым, то есть подверженным развитию различных заболеваний.

Согласно древней восточной философии, Вселенная состоит из Трех кругов (Трех сил) - Небес, Земли и Человека. Энергия Ки Небес (Небесная Ки) всегда спускается вниз, тогда как Ки Земли (Земная Ки) всегда поднимается вверх. Ки Человека образуется в результате столкновения Небесной и Земной Ки. Человеческая энергия Ки создала наш мир: минералы, растения, живые существа.

Получается, что мы испытываем влияние энергии Ки двух типов - Небесной и Земной. Небесная - управляет моралью, а Земная - желаниями, и понимание этой системы помогает уравновешивать эти два вида влияния. Таким образом, понятие Рэйки может быть истолковано как нефизическая целительная энергия, состоящая из энергии жизненной силы, управляемой высшим интеллектом (сознанием). Так, по крайней мере, определяют смысл методики Рэйки те, кто непосредственно ее практикует. Эти люди считают, а точнее, ощущают, что энергии Рэйки присущ интеллект, который, собственно, и направляет ее туда, где она больше всего нужна. Эта энергия создает в организме специальные целительные условия, необходимые для индивидуального развития личности.

Не перепутайте: речь идет именно об интеллекте, присущем энергии, а не о человеческом интеллекте вообще. Человек не в состоянии управлять этой энергией с помощью своего разума, поэтому она не ограничена его опытом или способностями. Вероятно, по той же причине она не может быть использована неправильно или во вред. Нет, она всегда оказывает целительное воздействие.

Кстати, постарайтесь избежать еще одной ошибки: не путайте Рэйки с энергией жизненной силы, которая вполне может излучаться умом и создавать как благоприятные последствия, так и проблемы, включая заболевания.

Давайте поговорим более подробно об энергии Ки. Откуда мы ее получаем? Из воздуха, из еды и воды, из солнечного света и сна. И если ее не хватает, мы можем помочь себе, используя дыхательные упражнения и медитацию.

Ки справедливо считается источником здоровья. Проходя через все органы и ткани, она оживляет их и поддерживает. Понятно, что любое нарушение в потоке Ки является главной причиной болезни.

Интересно, что Ки чутко реагирует на мысли и чувства. От качества мыслей и чувств ее поток усиливается или ослабевает. Негативные мысли и чувства способны его ограничить, нарушить здоровое и гармоничное течение Ки.

Между прочим, западные врачи тоже признают, что 98 % болезней вызвано нашими мыслями -непосредственно или косвенно.

И если вы думаете, что мышление существует только в головном мозге, то вы ошибаетесь. Как и нервная система, мышление пронизывает каждый орган и каждую ткань нашего организма. Более того, оно простирается за пределы физического тела и находится в тонком энергетическом поле, именуемом аурой. Тело и ум тесно связаны, и только при их взаимодействии создается мышление.

Теперь становится понятно, почему негативные мысли, зародившись в мозгу, постепенно собираются в различных частях тела и проникают в ауру. Они блокируют поток энергии, не давая ей попасть в ткани и органы, в результате последние начинают хуже функционировать. Наша задача заключается в том, чтобы удалить негативные мысли и чувства, если, конечно, мы хотим уберечь себя от болезней.

Но возникает одна проблема. Да, мы можем постараться избавиться от тех мыслей и чувств, которые нам мешают и о которых мы сами прекрасно знаем. А вот как быть с мыслями и чувствами, хранящимися в глубинах бессознательного? Как можем мы удалить или изменить эти мысли и чувства, если даже не осознаем их?

Вот тут-то нам на помощь и приходит Рэйки. Благодаря этому методу мы можем разблокировать энергию, напрямую работая с бессознательной частью своего мозга. Поток Рэйки, проходя через ослабленную или больную область, как бы вымывает все негативные мысли и чувства. Больные органы и ткани снова начинают получать полноценное снабжение энергией Ки. Энергетический баланс в организме восстанавливается, а дисгармоничные энергии вытесняются.

Основой Рэйки, пожалуй, следует считать нашу причастность ко всему человечеству. Идея о том, что мы отделены от остального мира, - просто иллюзия. Мудрость, к которой мы так стремимся, бесконечна и всем доступна. Наша задача состоит в том, чтобы научиться подключаться к коллективному разуму. Как это сделать? Прежде всего надо отказаться от мысли, что нам все позволено. Думая подобным образом, мы способствуем рассеиванию сил добра и любви, а в результате чувствуем себя одинокими. Порой мы не желаем считать себя частью великого целого из боязни утратить личную свободу. Это неправильно: мы не теряем своей свободы, сочетая ее с ощущением целостности. Более того, именно это сочетание, умение увидеть в себе единое и исключительное позволяют нам найти верный путь к исправлению себя и всего мира.

История Рэйки

В одном из районов Токио стоит буддийский храм Сайходзи, рядом с которым находится мемориал, посвященный Микао Усу и, - создателю метода Рэйки. Мемориал был воздвигнут в 1927 г. учениками Микао Усуи, основавшего Общество по лечению методом Рэйки, через год после его смерти. Этот метод и по сей день пользуется популярностью как в Японии, так и в других странах.

Духовная основа метода Рэйки открылась Микао Усуи во время его трехнедельной молитвы и поста на горе Курама, расположенной к северу от города Киото - бывшей столицы Японии. По всей видимости, сама атмосфера Курамы, покрытой вековыми

деревьями, окруженной пагодами и прозрачными источниками, способствовала зарождению идеи сокровенного искусства, связанного с духовным исцелением всех болезней и достижением счастья.

История Рэйки началась в середине 80-х гг. XIX в., когда доктор Микао Усуи занялся поисками древней системы исцеления, которую, по преданиям, использовали Христос и Будда. Легенда гласит, что идея эта возникла неспроста: к поискам доктора подвигли его ученики. Приняв христианство, японский ученый и философ стал священником, а также директором христианской школы для мальчиков в Киото. Ученики, усомнившись в истинной вере учителя, обратились к нему с просьбой доказать свою веру в Священное Писание так же, как это сделал Иисус Христос. Иными словами, они предложили Усуи совершить одно из чудес, которые совершал Иисус. Учитель не смог этого сделать, и тогда ученики заявили, что его веры недостаточно для того, чтобы поддерживать ее в ком-то другом.

Доктор Усуи был настолько поражен глубиной их подхода к вопросу, связанному с верой, что решил немедленно отправиться на Запад, где господствовало христианство. Микао Усуи имел твердое намерение научиться совершать чудеса и по возвращении продемонстрировать ученикам новые доказательства своей веры.

Микао прибыл в Америку, где стал слушателем Чикагского университета. Однако, глубоко изучив Священное Писание христиан, в частности, описание чудес исцеления, он понял, что применить их на практике не сможет.

И все-таки сдаваться было не в характере Микао Усуи: он занялся изучением священных текстов других религий мира. Выяснив, что Будда и его первые ученики тоже совершали чудеса исцеления, доктор Усуи в течение семи лет тщательно изучал буддийские рукописи. Он не прекратил исследование буддийских сутр и тогда, когда вернулся домой, в Киото.

Микао Усуи неустанно путешествовал по стране, посещал храмы и монастыри, везде беседовал с монахами. От них он узнал, что Будда действительно часто исцелял больных, но эта практика буддистами утрачена. Монахи признались, что сосредоточены главным образом на своем духовном здоровье, а физическое исцеление считают делом врачей. Словом, доктор Усуи по-прежнему не мог найти ответа на свой вопрос. Однажды настоятель одного дзэн-буддийского монастыря пригласил его пожить в обители, чтобы продолжить исследования. Через некоторое время Микао Усуи стал дзэн-буддийским монахом. Ознакомившись с сутрами, переведенными на японский язык, он начал изучать китайский для более точного перевода, поскольку буддизм проник в Японию из Китая.

Затем доктор Усуи стал изучать санскрит, чтобы прочесть сутры в оригинале. Он нашел требующиеся символы, но совершенно не знал, что с ними делать.

Вот тогда-то Микао Усуи и отправился на гору Курама, находившуюся в нескольких километрах от Киото, которую монахи считали священной.

В течение трех недель доктор Усуи постился и медитировал в ожидании того, что ему откроется смысл загадочных символов. Он не желал возвращаться в монастырь, не получив нужного ответа, и даже просил настоятеля, чтобы тот прислал монахов за его останками, если он не вернется через 21 день.

Едва поднявшись на гору, доктор Усуи сложил у входа в пещеру, которая стала ему приютом, 21 камешек и ежедневно убирал один из них, чтобы не потерять счет времени. Так прошло 20 дней, которые Микао Усуи провел в состоянии глубокой медитации, но ничего не произошло. И вот наступило последнее утро установленного им срока. В темный предрассветный час доктор Усуи увидел сноп яркого света, направленного прямо на него. Первым желанием было бежать как можно дальше отсюда, но Микао Усуи не двинулся с места. Он вдруг понял, что это именно тот момент, которого он так долго ждал. И если он в свое время посвятил поискам долгие годы, то не должен отказываться от

разгадки тайны даже перед лицом смерти. Переживание это оказалось настолько сильным, что доктор Усуи потерял сознание.

Когда он пришел в себя, ему вдруг привиделись «миллионы и миллионы пузырьков всех цветов радуги», а на фоне этих пузырьков вырисовывались символы Рэйки. И не просто символы, ведь они и ранее были ему известны: ему открылся их смысл, и была дана информация о том, как активизировать их целительные возможности.

Так появились первые настройки Рэйки в современном мире - повторное и совершенно сверхъестественное открытие древнего метода исцеления.

Совершив открытие, доктор Усуи немедленно отправился в Киото. Он так спешил, что споткнулся и ушиб палец ноги. Это досадное происшествие Микао Усуи воспринял как возможность применить на практике свою систему исцеления.

Прикоснувшись рукой к ушибленному пальцу, доктор Усуи воспользовался энергией Рэйки и тут же почувствовал, что боль прошла. Это было первое доказательство истинности его открытия. Вполне удовлетворенный, он отправился дальше. Путь был неблизкий, и через какое-то время доктор Усуи сильно проголодался. Он подошел к дому у обочины дороги и попросил поесть. Еду ему вынесла внучка хозяина. Микао Усуи обратил внимание на ее распухшую щеку. Оказалось, что девочку мучила сильная зубная боль. Но, как только он прикоснулся к ее щеке, боль сразу исчезла, а опухоль начала спадать прямо на глазах. Это было второе подтверждение его открытия, из чего следовал вывод о том, что Рэйки можно использовать не только для самолечения, но и для исцеления других людей.

Вернувшись в монастырь, Микао Усуи застал настоятеля совершенно больным. Несчастный слег от сильнейшего приступа артрита. Не стоит и говорить о том, что Микао Усуи немедленно избавил его от боли и получил еще одно подтверждение того, что тайна древнего искусства исцеления, которым пользовались все великие учителя, раскрыта.

Всю оставшуюся жизнь доктор Усуи практиковал Рэйки в Японии и обучал других этому искусству. Процесс обучения был достаточно длительным: ученики долгое время жили рядом с мастером, познавая Рэйки. Доктор Усуи считал обучение оконченным лишь тогда, когда убеждался в том, что его ученики могут применять на практике все, что ему самому было известно о Рэйки. Ученики постепенно сами становились мастерами и отправлялись в общество, чтобы самостоятельно исцелять людей. Правда, некоторые адепты доктора Усуи, подобно апостолам Христа, продолжали жить и работать рядом со своим учителем.

Научное объяснение энергии Рэйки

На протяжении многих веков целительская работа являлась тайной за семью печатями, не поддающейся никакому объяснению. Однако в настоящее время некоторые аспекты целительской работы удается объяснить с научной точки зрения. Например, эффективность Рэйки объясняется теорией об электромагнитных полях, генерируемых всеми живыми существами. Этой теме посвящена книга доктора философии Джеймса Ошмэна «Энергетическая медицина, научные основы».

Наличие электрических токов в теле известно уже давно. Одним из способов саморегулирования тела являются токи, проходящие через нервную систему. Нервная система связана с каждым органом, с каждым участком тканей тела. Именно через нее мозг посылает свои сигналы для регулирования деятельности тела.

Еще одной сетью, по которой течет электрический ток, является кровеносная система. Кровь, проходящая по кровеносным сосудам, передает «сердечное электричество» каждой частице нашего тела.

Электрические токи текут в каждой клетке и между клетками. Многие из клеток фактически содержат жидкие кристаллы. Живые кристаллы имеются в клеточных мембранах, в миелиновых оболочках нервных волокон и во многих других местах. Все

кристаллы обладают пьезоэлектрическим эффектом, который проявляется при воздействии на них давления. Следовательно, жидкие кристаллы тела постоянно генерируют электрический ток. Токи часто бывают когерентными, что означает, что рядом с данной областью всегда имеются частоты, сходные с частотами лазера. Эти подобные лазеру вибрации могут распространяться в пределах тела, а также излучаться наружу.

В теле имеется вторичная нервная система, образуемая периневриями, которые представляют собой слой соединительной ткани, окружающей каждый нерв. Более половины клеток мозга составляют периневральные клетки. Периневрии управляют колебаниями мозга и принимают непосредственное участие в процессе лечения. При повреждении любой части тела периневральная система генерирует в поврежденном месте электрический потенциал, в ответ на что периневральная система направляет к поврежденному месту восстанавливающие клетки - белые кровяные тельца, фибробласты и подвижные клетки кожи. Если электрический потенциал изменился, значит, лечение поврежденного места можно считать законченным.

Периневральная система также очень чувствительна к внешним магнитным полям. Когда по проводнику течет электрический ток, вокруг него создается магнитное поле. Электрические токи, циркулирующие в человеческом теле, генерируют магнитные поля, называемые биомагнитными, которые пронизывают и окружают тело. Чувствительные магнитометры позволяют измерять эти биомагнитные поля. Самым сильным биомагнитным полем обладает сердце, его можно замерить на расстоянии 4-5 метров. Мозг и все внутренние органы тела окружены собственными биомагнитными полями. Все поля обладают своими частотами и взаимодействуют друг с другом. Когда орган здоров, частота его поля представляет собой вполне определенную величину. Если же здоровье органа нарушается, то частота поля изменяется. Все биомагнитные поля, складываясь между собой, образуют большое биомагнитное поле, окружающее тело. Это очень напоминает то, что мы называем аурой. Получается, что биомагнитное поле может быть одной из основных составляющих ауры.

Биомагнитное поле человека взаимодействует с другими полями - теми, которые оказываются вблизи тела, включая поля других людей. Одно магнитное поле может влиять на другое, в результате чего меняется как само поле, так и сила и частота токов, проходящих через проводник. Вот почему взаимодействие полей сказывается на самочувствии людей, а также на функционировании органов и тканей тела. Теория о взаимодействии полей также объясняет терапевтическое воздействие одного человека на другого. Мы все ощущаем присутствие других людей, и это наше ощущение вполне объяснено с научной точки зрения.

Руки тоже окружены биомагнитным полем - в особенности у людей, занимающихся целительством. Целительная энергия рук, по меньшей мере частично, генерируется периневральной системой. Эта система окружает нервные волокна, и именно через нее проходят постоянные электрические токи. Токи моделируются колебаниями, излучаемыми головным мозгом.

Кроме биомагнитной руки могут излучать и другие виды энергии, которые тоже оказывают терапевтический эффект. Имеются некоторые данные, свидетельствующие о том, что из рук целителей исходят инфракрасные лучи, волны сверхвысоких частот и другие виды фотонного излучения и что биологические системы на них реагируют.

Когда человек болен, биомагнитные частоты каких-то его органов отличаются от их частот в здоровом состоянии. Герберт Фрелих, исследователь, который обнаружил множество интересных аспектов в биомагнитных полях человека, так объясняет этот процесс: «Объединение клеток, образующее участок ткани или органов, обладает определенной общей частотой, которая регулирует какой-то важный процесс, например, деление клеток. Обычно эти контрольные частоты очень стабильны. Если по какой-то причине клетки меняют свою частоту, сигналы, привлекаемые из соседних клеток, будут

стремиться восстановить правильную частоту. Однако, если изменяется частота достаточно большого количества клеток, сила общих вибраций системы может уменьшиться до того предела, когда устойчивость утрачивается. Потеря когерентности ведет к расстройствам и болезням. Это совпадает с метафизическим представлением о том, что болезнь, прежде чем развиться в физическом теле, сначала зарождается в ауре, или биомагнитном поле».

Когда целитель кладет свои руки рядом с больным органом и начинает его лечить, излучаемое его руками биомагнитное поле становится значительно сильнее поля, излучаемого больным органом. При этом частота биомагнитного поля рук целителя приближается к частотам, в которых нуждается больной орган. Поскольку поле целителя значительно сильнее поля больного органа, оно индуцирует здоровые частоты в поле этого органа, заставляя его отрегулировать свои частоты так, чтобы они опять соответствовали здоровому диапазону. Это регулирование, в свою очередь, влияет на характеристики электрических токов, текущих в клетках и нервной системе больного органа и вокруг него, а также на биологические процессы, в результате чего происходит исцеление.

Процесс может работать в обратном направлении, когда целитель сканирует биомагнитное поле пациента или пытается найти в нем область дисгармонии. В этом случае он медленно перемещает одну или обе руки на расстоянии нескольких сантиметров от тела, обращая внимание на ощущения в своих ладонях. Целитель чувствует изменения, излучаемые полем пациента в поле его рук. Это позволяет ему определить, в каком месте биомагнитного поля пациента имеется область с нарушенными вибрациями.

Одним из уникальных качеств Рэйки является способность этой энергии приходить в результате настройки. Целитель не должен направлять Рэйки, используя свой ум, - энергия Рэйки сама находит нужное направление.

Два уровня исцеления

В Рэйки исцеление происходит на двух уровнях - физическом и духовном. И происходит оно благодаря нашему соединению с очень высокими духовными вибрациями Вселенной. Именно в этом и заключается секрет чудодейственного исцеления: душу и тело лечит не человеческая энергия, а духовная (жизненная) энергия Вселенной. Целитель пропускает ее через себя, никак при этом не затрачивая своей личной энергии. Главная задача целителя - не привносить в энергию Рэйки свои негативные вибрации, быть как можно более чистым ее проводником. Только тогда Рэйки можно будет применять не только для исцеления болезней, но и для достижения просветления и духовного роста. Когда мы обращаемся к Рэйки с просьбой об исцелении, мы должны осознавать, что помощь приходит с самого высокого уровня - более высокого, чем тот, на котором находятся представления человека о причинах и следствиях.

Истоки японской традиции Рэйки можно найти в учении ямабуси (святых отшельников) о самосовершенствовании, сверхмогуществе и продлении жизни, уходящем корнями в VII век. Традиция всегда связана с культурой народа, но надо понимать, что традиция и культура - это не то же самое, что духовное учение. Суть духовных учений заключается в знании природы человека.

Чтобы практиковать Рэйки, не нужно становиться синтоистом или буддистом. Нужно просто суметь включить это духовное учение в свою собственную культуру. Для того чтобы лучше понять сам дух Рэйки, очень важно иметь представление о культуре и традициях Японии, но не ограничиваться при этом только их внешней формой. Истинные духовные ценности - духовный рост, самосовершенствование, умение быть самим собой и раскрывать свои внутренние творческие способности, постижение собственных глубин - доступны каждому человеку, независимо от культуры, в которой он воспитан.

С древних времен известны качества, к которым стремились люди, вставшие на Путь духовного роста:

Прошлого мастера совершенные, Искусные мистики, пронизательные и загадочные, Глубоки слишком были для времени своего. Так опишем, каковы они были:

Осторожны, Как человек, идущий по льду! Настороже, Будто таится опасность вокруг!

Величавы, Будто в гостях они каждый миг! Неприметны, Как долежавший до марта снег! Самородны, Как дерево, коего не касались пила и топор! Радушны, Как по людям скучающий дол! Непроницаемы, Словно вспенившийся после грозы поток!

Кто, через грязь ходя, остается чистым, подобно ручью? Кто, пребывая в покое, жизнь зажигает вокруг? Тот, кто объемля Путь, алчности не подвержен, И, жернова проходя, износа не знает.

Пятнадцатый стих из «Дао дэ цзин» (Учение о Пути и благой силе), III век до н. э.

Пять принципов Рэйки

На мемориальной плите, воздвигнутой учениками Микао Усуи, высечены основные принципы Рэйки, которым призывал следовать их учитель.

Собственно говоря, эти наставления были изложены в стихотворной форме еще японским императором Муцухито, приложившим все усилия к тому, чтобы дать своему народу истинно духовную ориентацию.

Мудрую и тонкую поэзию императора Муцухито ежедневно декламировали члены общества, созданного Микао Усуи. Основные принципы Рэйки стали руководством в жизни, неисчерпаемой пищей для ума тех, кто постиг их глубокий смысл.

Согласитесь, это достаточно короткие, но очень важные наставления для развития. Ведь не случайно им следовали древние мудрецы, никогда не перестававшие стремиться к самосовершенствованию.

Микао Усуи считал, что именно эти принципы помогли ему ясно и точно сформулировать назначение своего учения, а также найти как можно более легкие и простые пути достижения этой цели.

По мнению Микао Усуи, в освоении метода Рэйки нет ничего сложного, овладеть им может каждый. Просто нужно каждое утро и каждый вечер, сидя в удобной позе и соединив руки в молитве, произносить основные принципы Рэйки.

Так можно развить чистый и здоровый ум: в этом, собственно, и заключается суть ежедневной практики.

Давайте попробуем разобраться в принципах Рэйки.

Начнем со слов, которые относятся к каждому из них, а потому сами по себе становятся некими принципами.

«Именно сегодня!» - собственно говоря, эти слова и являются ключом к тайне духовного пробуждения. Ключ этот, который психологи называют «Здесь и сейчас», позволяет нам раствориться в настоящем и, прорвавшись за пределы материального мира, попасть в царство любви и света.

Именно эта истина и открылась Микао Усуи после 21-дневной медитации и поста на горе Курама.

Глубокое просветление, основанное на знаниях и опыте, накопленных в течение всей жизни, позволило ему создать «Систему естественного исцеления» и передать ее людям.

Таким образом, основное послание мистического пути Рэйки можно сформулировать следующим образом:

«Пусть твое сознание находится здесь и сейчас. Это единственный способ прийти к Великому Божественному Свету. Это единственный способ изменить свою жизнь к лучшему и придать ей больше духовного смысла».

Не гневайся

Вы и сами знаете, насколько часто нас одолевают такие чувства, как гнев, возмущение, негодование, обида и ненависть. Испытывая подобные эмоции, мы не только разрушаем себя, но и наносим непоправимый вред тем, кто нас окружает. Откуда берется столько неприязни и раздражения?

Медитативные практики Рэйки помогают нам понять истинные причины возникновения негативных эмоций, избавиться от них и гармонизировать свою духовную жизнь.

Не беспокойся

Испытываемое нами беспокойство действует на нас так же разрушающе, как и гнев. У этого состояния тоже есть определенные причины, разобраться в которых помогают медитация, созерцание и интуиция. С помощью Рэйки мы можем перевести базовую энергию, заблокированную беспокойством и страхами, в конструктивные, осмысленные действия.

Почему вообще мы испытываем беспокойство? Происходит это так: один из бессознательных аспектов наших чувств перестает контролировать важные моменты, необходимые для выживания. Иными словами, в подсознании укореняется ощущение опасности или угрозы. Как исправить ситуацию, неизвестно. Мы не можем решить проблему, поскольку не знаем, чего боимся, и начинаем беспокоиться. Однако в большинстве случаев после осознания происходящего причина страха оказывается несерьезной и легкоустранимой.

Метод Рэйки как раз и способен освободить нас от беспокойства - как обоснованного, так и совершенно надуманного.

Будь исполнен благодарности

Как часто мы забываем о таком простом чувстве, как благодарность! А ведь это энергия высшего осознания, существующего только у человека. Благодарность порождает доверие и делает нас частью великого целого. Забывая о благодарности, мы как будто теряем себя. Мы оставляем незамеченной руку помощи, протянутую нам Творцом, потому лишь, что стремимся к какой-то конкретной разновидности счастья и успеха. Таким образом мы лишаем себя всякого счастья и успеха. Проявляя благодарность, мы признаем величие творческой силы, ее божественную искру. Так давайте будем внимательны к любой оказанной нам помощи, давайте радоваться всему, что получаем. Принять это правило в свое сердце совсем несложно: надо только понять, что нужные вещи всегда приходят к нам в нужное время, и не требовать большего.

Усердно работай

Исполняя любую работу, нужно стараться сохранять медитативное состояние ума, полностью погружаться в рабочий процесс именно «здесь и сейчас». Это, пожалуй, и будет наилучшим применением накопленной духовности в реальной жизни.

Будь добр к другим

Проникнуться любовью к другим людям, то есть осознать и почитать в них Божественное, - задача не из легких. Чтобы ее облегчить, нужно попробовать ощутить себя частью Мироздания, частью великого целого. Это несколько не умаляет личной свободы. Напротив, только сочетание свободы и причастности к общему позволяет нам обрести силы добра и любви. Тот, кто не способен на это, обречен на одиночество.

Как видим, жизненные принципы «Системы естественного исцеления» Микао Усуи - это не жесткий свод правил, которые надо неукоснительно соблюдать, это, скорее, призыв к тому, чтобы более тщательно исследовать собственное поведение и стараться

избавиться от бессмысленных привычек. Эти принципы побуждают нас лишний раз задуматься над собственной жизнью. Их можно также воспринимать и как некие духовные загадки, мобилизующие наш рациональный ум, привыкший контролировать все до мельчайших деталей, узнавать что-то новое в жизни. Наконец, освоение этих принципов может существенно помочь в практическом подходе к методу Рэйки.

Глубинные практики Рэйки

Практики Рэйки способны изменить жизнь человека и многому его научить. Они позволяют лучше узнать себя, делают жизнь радостной и счастливой.

Рэйки - система естественного исцеления. Она очень проста - в этом, пожалуй, и заключается ее секрет. Многим это кажется странным - ведь мы привыкли жить по принципу: «Чем сложнее, тем лучше результат».

Преодоление препятствий вселяет в нас боевой дух, возбуждает интерес, дает пищу для ума, удовлетворяет наше Эго.

Однако то, что привлекательно для Эго, не ведет к духовному росту, а простая техника способна дать реальный рост. Так что выбирайте сами, что для вас важнее и ценнее.

Медитации Ошо- система медитативных техник. Она не призвана чему-либо учить и что-либо давать. Она вырастает изнутри, из вашей цельности. Это наблюдение, а точнее, качество наблюдения, качество осознанного, бдительного состояния, состояния не-ума. Это радость жизни, утверждающая и беспричинная. Постоянное умирание для прошлого и рождение нового, нового качества бытия, открытость к этому новому. А сама по себе техника - это всего лишь способ создать условия для медитации.

Корпус Глубинных практик- это современные практики, созданные Мастером Анандом, разрабатываемые и применяемые в Международной ассоциации АУРА. Они позволяют человеку поддержать и развить его естественные природные качества в условиях безумно быстро меняющегося современного мира - в этом заключается их главная ценность.

Для применения этих практик не требуются специальное оборудование и большое количество времени. А их выполнение дает человеку прилив сил и бодрости, хорошее настроение, возможность реального духовного роста, а также прямую осанку, пластику движений и красивый, выразительный голос.

Глубинное Касание- практика, гармонично сочетающая в себе работу с телом, энергетикой, вниманием. Казалось бы, все мы умеем ходить, сидеть, ложиться и вставать. Но правильно ли мы это делаем? Надо признаться, что нет.

Из-за неправильной ходьбы мы теряем огромное количество энергии и приобретаем проблемы со здоровьем, в первую очередь - с позвоночником. А ведь наше тело - это единственное, что неоспоримо принадлежит только нам, то, что мы реально можем потрогать и с чем можем работать. Только через тело мы работаем со своим сознанием.

Глубинная Волна. Все окружающее пространство, весь мир пронизаны волнами. Мы, конечно же, этого даже не замечаем. Такое положение дел настолько обычно и привычно для нас, что мы просто не обращаем на него внимания. А волны тем временем проникают сквозь все, зачастую ни с чем не сталкиваясь и ни на чем не задерживаясь.

В практике Глубинной Волны разработана технология, позволяющая в нашем физическом теле создать среду, которая может уловить тончайшие вибрации и в которой может осесть их энергия.

Глубинный Звук. В окружающем нас мире звучит все без исключения, в том числе и человек. Однако грамотно звучать умеют далеко не все. Практика Глубинного Звука позволяет научиться настраивать тело таким образом, чтобы оно стало качественным звукорезонатором, и использовать определенные формы внутреннего внимания. Эта

эффективная технология работы с собой и со своим голосом приводит к реальному росту - возникновению Глубинного Звука.

Глубинная Гимнастика-еще один способ индивидуальной работы со своим телом. Отличие от обычной гимнастики, на первый взгляд, очень невелико: более медленное движение и другая направленность внимания - не на внешний объект, а внутрь своего существа. Но недаром говорят, что все гениальное - просто. Методика дает удивительный эффект. Она оказывает общий оздоравливающий эффект на все тело - благодаря ей не только улучшается качество мышц и сухожилий, но и возникает ощущение целостного восприятия себя.

Традиция Рэйки Усуи Шики Риохо

Сегодня существует большое количество различных направлений Рэйки. Некоторые из них называют традиционными, некоторые нетрадиционными. Одним из традиционных направлений является Рэйки Усуи Шики Риохо.

Надо отметить, что традиция Рэйки в том виде, в котором она есть сейчас, возникла далеко не сразу. Она формировалась, изменялась и развивалась. Собственно, она продолжает развиваться и сегодня. Таково естественное свойство живой традиции - стремление к развитию в изменяющихся жизненных условиях. При этом есть и нечто неизменное - основа, без которой традиция перестала бы существовать.

В Рэйки Усуи Шики Риохо эта форма определяется девятью элементами и четырьмя аспектами. Благодаря их существованию возможна передача того таинства, которым является Рэйки.

Для чего нужна традиция? В первую очередь для обеспечения безопасности. В Рэйки Усуи Шики Риохо эта безопасность реализуется естественным образом - во всех действиях, предписываемых традицией. Рэйки передается через инициацию, и при этом может быть передано любому человеку. Сеанс Рэйки проводится таким образом, что между человеком дающим и человеком получающим не происходит взаимного обмена на энергетическом уровне, не передается и не перенимается ничего личного. А в результате человек получает то, что ему сейчас наиболее необходимо, то, что более всего способно поддержать его жизнь. Вторая важная роль традиции заключается в том, что она дает человеку возможность делать с собой, а и иногда и с другим человеком, нечто такое, что в обычной жизни мы никогда не делаем. Точнее сказать, она дает разрешение на это. Что человек делает не то, что ему просто вдруг захотелось, а то, на что есть санкция тонкого мира. Эту санкцию в Рэйки получил Микао Усуи (помните - на горе Курама?).

Третья заслуга традиции состоит в том, что она дает ощущение надежности. То, что Рэйки Усуи Шики Риохо уже около 100 лет и за эти годы этой практике обучились сотни тысяч людей (а может, и больше), -это уже определенная проверка временем.

Когда человек регулярно практикует Рэйки Усуи Шики Риохо, то он действительно получает самое лучшее и необходимое для своей жизни. И пусть он не всегда сразу это понимает, традиция делает свое дело. Она честно выполняет свою роль, обеспечивая в первую очередь эффективность, надежность и безопасность.

Элементы и аспекты, которыми описывается традиция Рэйки Усуи Шики Риохо, возникли не сразу -не с первых лет существования Рэйки. Они позволяют нам чуть лучше понимать, что мы получаем от Рэйки и как это лучше передавать другим людям.

Ниже перечислены элементы и аспекты Рэйки Усуи Шики Риохо.

Элементы: 1. Инициация. 2. Обучение на круге. 3. Духовная линия. 4. Устная традиция. 5. История. 6. Принципы. 7. Деньги. 8. Символы. 9. Практика. **Аспекты:** 1. Мистический орден. 2. Техника исцеления. 3. Духовная дисциплина. 4. Персональный рост.

Инициация и ступени Рэйки

Микао Усуи в своей книге «Усуи Рэйки Риохо Хиккей» писал: «С незапамятных времен часто случалось, что тот, кто постигал древнее сокровенное учение, либо хранил его для себя, либо делился им только со своими наследниками. Этот секрет не передавался никому из посторонних. Однако эта традиция прошлого столетия уже вышла из моды. В наше время счастье человечества базируется на совместном труде людей и их стремлении к социальному прогрессу. Вот почему я никогда не позволю ни одному человеку обладать этим знанием только для себя. Наше целительство Рэйки - метод абсолютно оригинальный, и он не может сравниться ни с одним другим методом в мире. Вот почему я хотел бы сделать этот метод доступным народу во имя процветания всего человечества. У каждого из нас есть потенциал для получения божественного дара, который ведет к объединению души и тела. Посредством Рэйки великое множество людей может почувствовать божественное благословение. Наше целительство Рэйки является оригинальной терапией, которая строится на духовной энергии Вселенной. Через нее человек сначала обретает здоровье, а затем успокоение ума, и радость в жизни будет возрастать. Сегодня нам необходимо усовершенствовать и переустроить свою жизнь так, чтобы мы смогли освободить наших близких от болезней и эмоциональных страданий. Это и есть та причина, по которой я осмелился свободно обучать людей этому методу».

Инициация

Инициация - это древний способ передачи энергии и сакральных знаний одного человека другому. Таким способом издавна пользуются духовные учителя и мастера всего мира в тех случаях, когда энергия или знания не могут быть переданы с помощью слов.

Почти во всех духовных традициях для медитации, работы с энергией, лечения и личностного развития используются символы и мантры. Одни из них способны вызывать субъективные изменения, другие -объективные.

К символам и мантрам первого типа относятся символически значимые предметы (крест, символы Инь и Ян, стоп-сигнал, различные формы и цвета). С их помощью создаются определенные настроения и ассоциации.

Второй тип составляют символы и мантры Рэйки, руны и магические амулеты.

Для того чтобы с ними работать, необходимо получить инструкции от того, кто уже имел с ними дело и способен на инициацию, то есть на передачу действующих в них энергий. Если же подобных инструкций мы получить не можем или просто хотим достичь цели собственными усилиями, то должны прежде всего духовно настроить себя на соответствующую систему символов и научиться правильно их использовать.

Можно, например, обратиться к тантрическому буддизму - духовному пути, из которого возникло Рэйки.

Здесь точные ритуалы и произнесение мантр в благоприятные астрологические периоды связаны с последовательностью визуализаций мантр и вызыванием определенного божества в состоянии глубокой медитации.

Именно эти возможности использовал Микао Усуи на горе Курама. Ему удалось установить связь с духовными традициями, стоящими за символами и мантрами. Он обрел способность соединяться с энергией Рэйки и начал применять символы и мантры для последующей инициации.

Однако мы уже говорили о том, что Курама известна как место, особенно благоприятное для медитаций и духовных практик. И поскольку оказаться там дано далеко не каждому, становится очевидно, что инициация, то есть передача знаний человека человеку, - путь более простой, доступный и требующий меньших усилий.

Сначала нужно понять, что символы и мантры -это еще не Рэйки. Они только могут быть использованы в рамках системы Рэйки после традиционной инициации. В противном

случае они так и останутся знаками и словами, ничем не отличающимися от любых других.

На Микао Усуи найденные им в санскритских рукописях символы и мантры не произвели никакого впечатления, пока он не совершил определенную духовную настройку.

Мы тоже должны понимать, что полагаться на силу и воздействие символов и связанных с ними мантр в рамках Рэйки можно лишь при правильном их использовании. Только после получения личной инициации символы и мантры из простых иероглифов превращаются в точный и мощный инструмент для работы с энергией.

Ступени

Традиционная система Рэйки всегда состояла из трех уровней - Сёдэн (вхождение), Окудэн (погружение) и Синпидэн (таинство). Сегодня к ним добавилась еще и четвертая ступень - Мастерская, направленная на «обучение учителей».

В результате инициации на каждой из этих ступеней ученик получает «настройки» на энергию Рэйки, теоретические знания и обучается медитативным и целительным практикам.

На какой бы ступени постижения Рэйки вы ни находились, вам следует знать некоторые правила:

- Метод Рэйки может применяться одновременно с другими методами лечения.
- Чем больше вы практикуете лечение методом Рэйки, тем более мощным и тонким оно становится.
- Не следует слишком усложнять Рэйки.
- Рэйки можно использовать в повседневной жизни. Этот метод должен стать частью вашего существования, и тогда вы сможете применять его в любой ситуации.
- Методом Рэйки можно оказать помощь даже за одну минуту путем одного лишь прикосновения или пристального взгляда.
- Лечение надо проводить только для тех, кто желает получить его.
- Используя метод Рэйки, вы можете исцелять себя, других людей, животных, растения; заряжать энергией любые предметы, в том числе камни и амулеты; очищать энергию и наполнять ею помещения, еду и питье.
- Одним из важных условий исцеления является чистота намерений.
-

Ступенчатая система Рэйки позволяет спокойно и плавно подниматься к вершине в индивидуальном темпе. Для совершенствования целительских способностей, конечно же, необходима постоянная практика.

Первая ступень - Сёдэн (вхождение) -

постижение основ духовного метода исцеления Рэйки.

- «Настройки» на энергию Рэйки.
- Объяснение сути метода Рэйки.
- Основные медитативные и целительные практики.
- Позиции рук при исцелении.

На первой ступени учатся работать с энергией, ощущать ее поток. Набирают опыт целителя - как идет энергия, какой резонанс ощущается в руках при исцелении человека, животного, растения, неживого объекта; как быстро удается успокаивать мысли, эмоции во время медитации, глубина погружения внутрь себя.

Это своеобразная подготовка к переходу на вторую ступень, на которой лечение происходит не только через руки, через прикосновение к объекту исцеления, а мысленно,

на уровне осознания и намерения. Регулярно выполняя медитативные и целительные практики, вы исцеляете ум и тело, эмоциональное состояние, очищаете и гармонизируете потоки энергии в теле и готовите себя к новому, более высокому, уровню работы с энергией Рэйки.

Вторая ступень - Окудэн (погружение) - увеличение силы Рэйки и расширение возможностей применения Рэйки.

- Настройки на три символа Рэйки.
- Теория: дистанционное лечение; изучение символов (их происхождение, назначение и практическое применение).

На второй ступени учатся передавать целительную энергию во времени и пространстве; использовать символы Рэйки для передачи энергии на любое расстояние (в прошлое, настоящее и будущее); исцелять не только людей, животных, предметы, но и ситуации, отношения с другими людьми; вы сможете также защищать себя, предметы; исцелять привычки, поведение; работать с эмоциями; успешно реализовывать задуманное и так далее.

На второй ступени учатся более глубоко работать с собой и с другими людьми. Люди начинают более глубоко осознавать процессы, которые происходят с ними и с их близкими, более осознанно работать с целительной энергией Рэйки.

Третья ступень - Синидэн (таинство) -

дальнейший духовный рост, увеличение интуиции, целительских способностей.

- Настройка на четвертый символ Рэйки.
- Теория: о происхождении, значении и практическом применении символа.
- Техника усиления энергии - «Рэйдзу».

На третьей ступени происходит дальнейший духовный рост. После того как ученик приобрел достаточно опыта в дистанционном лечении, в медитативных практиках, научился еще лучше владеть своими мыслями, эмоциями и многому другому, он готов перейти на третью ступень обучения, то есть на еще более высокий уровень работы с энергией. На этом уровне способности к исцелению и самоочищению с помощью Рэйки заметно увеличиваются.

Третья ступень - это преддверие Мастерской ступени. Не все чувствуют желание или готовность посвятить себя делу Мастера. Ведь это уже совершенно иной уровень работы с энергией, большая ответственность перед учениками, высокие требования к личным качествам.

В японской традиции вы можете пройти третью ступень и продолжать свой духовный рост, взяв в помощь четвертый, очень мощный, символ для личностного духовного роста, символ духовного просветления. Многие ведь для того и обращаются к Рэйки, чтобы научиться лечить себя, своих друзей и близких, научиться медитировать, владеть собой в трудных ситуациях, очищаться от негативных энергий, духовно совершенствоваться, осознавать причины неудач и недугов, успешно решать жизненные задачи, познавать законы Вселенной и т. д.

И продвижение на третью ступень позволяет им более эффективно и успешно совершенствоваться в этом.

Ступень Мастера (Учителя) - уровень, который дает право обучать других методу Рэйки.

Сначала необходимо пройти инициацию на ступень Мастера (Учителя) Рэйки. Только тогда можно получить право инициировать на первую ступень Рэйки и начать набирать соответствующий опыт.

Параллельно с этой практикой обучение проходит в форме занятий, на которых вы учитесь:

- делать настройки на вторую, третью и Мастерскую ступени;

- вести теоретический курс каждой ступени;
- вести медитативные и целительные практики в группе.

Как уже говорилось, ступень Мастера (Учителя) - это еще более высокий уровень работы с энергией. Вы заново постигаете суть первой, второй, третьей и Мастерской ступеней Рэйки. Помимо владения теоретическим и практическим учебным материалом Мастер должен уметь владеть собой, постоянно совершенствоваться, уметь помогать ученикам на их духовном Пути. Не зря говорят, что нет лучшего способа изучить что-либо, чем начав это преподавать. Каждая проведенная вами инициация или занятие в группе открывают новые возможности для постижения метода и энергии Рэйки. И предела этому совершенству нет.

Обучение на круге

Одним из условий получения инициации является обязательное прохождение обучения.

Обучение проходит на круге Рэйки, проводится Мастером.

При обучении передаются навыки того, как пользоваться тем, что было получено при инициации. Так же мастер отвечает на возникшие у студента вопросы.

При обучении на первую ступень передается, как делать сеанс Рэйки себе и другому человеку. Обучение происходит в форме устной передачи. При этом четко оговаривается, что именно происходит обучение (первая ступень, вторая ступень, третья ступень). Передаются некоторый объем информации и «ключик», позволяющий правильно ею воспользоваться.

Устная традиция

Рэйки - это устная традиция. То, что написано в книге, - всего лишь информация, а не передача Рэйки.

Практика Рэйки передается Мастером лично студенту, при личном общении. Информация может быть распространена широко и всем доступна. А таинство может быть передано человеку только лично.

При устной передаче помимо информации передается еще нечто, что не может быть передано без личного контакта.

История Рэйки - это история о жизни людей, благодаря которым у нас сейчас есть возможность обучаться этой практике и практиковать ее. На сеансах Рэйки и рассказывающий, и слушающие проживают какие-то свои внутренние события. И это проживание дает бесценный опыт прикосновения к таинству того, что свершалось в сознании Микао Усуи, когда он шел к тому, чтобы получить Рэйки. И к тому, чтобы потом передать его людям.

Каждый из нас проходит свой жизненный путь, каждый осуществляет свой поиск и делает свой выбор. Пример Микао Усуи позволяет нам решить для себя, как поступать в аналогичных ситуациях. А история дает шанс почувствовать, уловить то, на что опирался Микао Усуи, когда окружавшие его люди не были готовы принять его дар. Он был им не нужен, поскольку они ждали от жизни чего-то иного. А ему надо было передать им свое учение, причем передать так, чтобы они его полностью поняли. Микао Усуи хотел, чтобы люди приняли его учение бережно и трепетно, как уникальную ценность. И если бы он этого не добился, Рэйки не дошло бы до нас с вами. Но он сумел этого достигнуть, проделав огромную работу не только вовне, но и внутри себя.

Символы Рэйки

В Рэйки Усуи Шики Риохо имеются четыре символа. Три из них передаются на второй ступени, а четвертый - на ступени Мастерской.

Эти символы не являются тайной - они передаются каждому, кто получает вторую ступень. Но при этом они являются таинством, то есть не только имеют внешнюю форму, но и наделены чем-то бо́льшим.

Мы не станем здесь приводить изображение этих символов, поскольку это всего лишь рисунки, а их суть, наполнение через книгу передано быть не может.

Если вы решите заняться Рэйки, то вас познакомит с ними Мастер - человек, который будет вас обучать. А дальше вы сами начнете выстраивать свои отношения с символами и с Рэйки через символы.

Приведем цитату (с сокращениями) из книги японского Мастера Рэйки, члена общества Усуи Рэйки Риохо Гаккаки (Токио) г-на Хироси Дой «Яши но Гендай Рэйки Хо» («Современный метод исцеления Рэйки»):

«Символы, представленные в Рэйки для работы с высшими энергетическими техниками, легко применимы. В японской традиции Рэйки символам не придается такого огромного значения, как в западной традиции, где количество символов все увеличивается.

В японской традиции роль символов Рэйки точно такая же, как у поддерживающих колес на велосипеде, когда вы учитесь ездить. Любой может ехать на велосипеде с поддерживающими колесами.

Форма поддерживающих колес может быть различна, пока удовлетворяется функция „поддержки“. То же самое можно сказать и о Рэйки символах.

Символы облегчают использование энергии Рэйки. Символы полезны, удобны и приятны в использовании, но целители Рэйки должны оставить их, когда они достаточно вырастут как целители (поддерживающие колеса тоже убираются, когда человек научился хорошо ездить на велосипеде). Символы нужно использовать как инструмент. У вас не должно быть неправильного понимания функции символов. Искать новые дополнительные символы или рассматривать их как священные - бессмысленно.

Усуи-сэнсэй не применял символы, но говорил: „Используйте символы хорошо. Используйте их больше и больше, и вы обнаружите себя на уровне, где вам больше не нужны символы. Ум человека может мгновенно достичь любой точки Вселенной. Вам нужно вырасти так высоко, что вам больше не понадобятся символы“».

В других духовных практиках символы в основном имеют религиозное значение или даются как откровение для духовного роста. Но символы, используемые в Рэйки, не имеют такого значения. Они призваны облегчить выполнение высших техник Рэйки при помощи вибраций и особенностей резонанса символов.

При использовании символов происходят два эффекта:

- Форма символов имеет свою собственную вибрацию, резонанс которой можно использовать.

- Умственная энергетическая вибрация возникает, когда вы понимаете действие символа. Тогда возникает резонанс между вашей энергией и энергией символа.

-

Вначале возникает первый эффект, а затем вы можете получить второй. Когда же вы научитесь управлять энергией своего ума, вы сможете больше не применять символы.

Сначала вам следует изучить все символы и научиться правильно их использовать. Затем вам нужно будет достичь уровня неиспользования символов. Вы сами решите, когда использовать первые три символа, а затем четвертый символ. После этого вы поймете, что готовы подняться над символами.

Если у вас возникнут какие-либо сомнения или заблуждения или вы не почувствуете никакого эффекта от перехода на следующий этап, вы можете использовать все символы, как прежде. Если вы практикуете достаточно много и долго, то настолько наполняетесь Светом, что однажды сами становитесь символом Света. Но именно вы сами решаете (ощущаете), когда осуществить этот переход.

Итак, на второй ступени Рэйки вы применяете три символа. На данном этапе поток энергии Рэйки для исцеления увеличивается в два раза по сравнению с первой ступенью, вы становитесь способными еще лучше применять энергию Рэйки различными способами.

1-й символ. Значение - исцелять и очищать на уровне вещества и тела. Первый символ называется символом увеличения силы и может быть использован различными путями, так как он содержит высшую силу. Он используется самостоятельно или с другими символами - для увеличения их силы. Он также может иметь охранное значение.

2-й символ. Значение - исцелять и очищать на уровне духовности и подсознания. Второй символ - символ любви и гармонии. Он изыскан и наполнен гармонией. Отличительной особенностью является то, что он посылает энергию сбалансированности и гармонии прицельно на объект, не обладающий формой, например, на чувства. Гармонизирует эмоциональную и ментальную энергии. Применяется как самостоятельно, так и вместе с первым символом.

3-й символ. Значение - исцелять и очищать на расстоянии, в прошлом, настоящем и будущем. Этот символ является проводником в пространстве и времени. Помогает передавать энергию на расстоянии. Он эффективен, когда используется вместе с первым и/или вторым символом. Направляет энергию прямо в центр сути (сущности), находящейся за пределами времени и пространства, - в этом заключается его отличительная особенность. Используется главным образом для лечения на расстоянии, очищения кармы и травм и для создания прекрасного будущего.

4-й символ. На третьей ступени Рэйки применяется один символ, который заменяет все предыдущие.

Практика Рэйки

Основная практика в Рэйки Усуи Шики Риохо - это сеанс Рэйки. Сеанс Рэйки можно делать себе или другому человеку, а можно получать от другого человека. Тот, кто проводит сеанс Рэйки, должен иметь инициацию Рэйки и пройти обучение.

При проведении сеанса на тело человека кладутся раскрытые ладони. Это делает тот, кто проводит сеанс. Больше он ничего не делает - не лечит, не исцеляет. Он лишь прикладывает свои ладони, а все остальное делает Рэйки.

Каждый человек по-разному ощущает сеанс, и каждый получает в сеансе что-то свое, то, что ему в данный момент времени наиболее необходимо, то, на что есть его внутреннее согласие.

Благодаря сеансам Рэйки иногда излечиваются даже довольно серьезные заболевания, меняется жизненная ситуация или отношение человека к ней.

Исцеление чакр в Рэйки

С помощью Рэйки мы можем очищать, исцелять и гармонизировать энергетические центры - чакры.

Согласитесь, что зачастую мы слишком остро реагируем на сложные жизненные ситуации. Что бы мы ни испытывали при этом - гнев, страх или агрессию, мы чувствуем себя в этот момент совершенно не защищенными. При этом даже не осознаем, что сами являемся источником подобных ощущений. Внешняя жизнь лишь провоцирует нас на проявление нашей внутренней неуравновешенности.

Ситуацию можно исправить, научившись отвлекаться от внешних проблем и концентрироваться на внутренней энергии - энергии чакр. Ведь именно ее несбалансированность и является причиной нарушения нашего внутреннего равновесия.

Для того чтобы исцелить с помощью Рэйки семь основных чакр, необходимо знать места их расположения и свойства проходящих через них энергетических потоков. Тогда сможете медитировать с каждой из чакр до тех пор, пока не достигнете ощущения полного равновесия.

Первая чакра

Первая чакра - Муладхара (корневая) - расположена у основания позвоночника. Она является источником нашего существования, поскольку тесно связывает наше тело с Землей. Первая чакра ответственна за наше выживание - за пищу, одежду, убежище, защиту и продолжение рода.

Первым признаком неуравновешенности первой чакры является ощущение опасности.

Отправьтесь на прогулку просто для того, чтобы пообщаться с природой. Присмотритесь к жизни, кипящей вокруг вас. Почувствуйте, насколько все пронизано жизненной силой. Природа наполняет жизнью все сущее - деревья и траву, животных и птиц, реки и горы. Ее сила пронизывает и вас, почувствуйте это. Осознайте, что не вы живете жизнью, а жизнь живет вами. Поймите, что есть сила, дающая вам жизнь, заставляющая ваше сердце биться, ваши легкие дышать, а кровь - бежать по венам. Осознайте себя частью природы, и чувство страха покинет вас.

Вторая чакра

Вторая чакра - Свадхистхана - расположена в области таза. Ее главной движущей силой является поиск удовольствия. Основным стремлением становится чувственная и сексуальная активность, желание погрузиться в океан ощущений, почувствовать себя привлекательными и иметь возможность получить все, что захочется.

При неуравновешенной второй чакре поиск удовольствий никогда не завершается ощущением наслаждения. Вспомните ощущение полученного удовлетворения, которое вызвало у вас чувство вины. Восстановите в памяти объект наслаждения и попробуйте снова испытать все ощущения, но на этот раз полностью осознавая их. Опишите свои чувства. Принес ли вам этот опыт наслаждение? В каком месте вашего тела сконцентрированы испытанные ощущения? Осознайте их полностью. Наверняка вы обнаружите, что ваша способность к наслаждению стала намного шире. Теперь вам гораздо проще его достичь.

Третья чакра

Третья чакра - Манипура - расположена в области солнечного сплетения. Она является источником уверенности в себе, осознания собственной силы. Благодаря ей мы способны отстраниться от влияния внешнего мира и одновременно оказывать на него влияние.

Основные признаки неуравновешенности третьей чакры таковы: чувство вины, охватывающее нас при отказе кому-то в чем-то, заискивание перед окружающими, постоянное ощущение себя в роли жертвы, чувство беспомощности и неспособность постоять за себя. Попав в конфликтную ситуацию, мы можем уравновесить третью чакру, задав себе два очень важных вопроса.

1. Мне действительно что-то угрожает? (Действительно ли моя безопасность или даже выживание находится под угрозой?)

2. Меня действительно волнует исход? (Если я выиграю в борьбе, будет ли это что-то для меня значить?)

Четвертая чакра

Четвертая чакра - Анахата - расположена в области сердца.

«Путь сердца» - это не жизненная стратегия, а радость во всех ее проявлениях. Она позволяет вам жить своей жизнью и влиять на материальный мир.

Главное проявление неуравновешенной четвертой чакры - сентиментальность. Когда наше сердце разбито, мы не в состоянии отделить свои проблемы от проблем

окружающих. Нарушения равновесия четвертой чакры также проявляются в преувеличенном погружении в любовь и зависимость. Научитесь прислушиваться к своему сердцу, и вскоре это войдет у вас в привычку! Вы обретете чувство всеобъемлющего спокойствия. Принимайте с благодарностью то, что хотят вам дать люди. Позвольте им ощутить радость оттого, что они сделали доброе дело.

Пятая чакра

Пятая чакра - Вишудха - расположена в области шеи. Открыв ее, мы начинаем правильно воспринимать собственную одаренность, в чем бы она ни проявлялась. Главное свойство пятой чакры - пробуждение вашего внутреннего голоса, способного сказать вам правду.

При неуравновешенной пятой чакре мы осознаем свое право на независимое мышление, но не можем привести в порядок его проявление. Мы находимся в постоянной борьбе за личную свободу.

Проанализируйте все, во что вы верили раньше. Каковы были ваши представления о жизни? Ведь именно они оказывали влияние на вашу жизнь, именно они формировали вашу точку зрения. Попробуйте сознательно изменить и расширить круг своих убеждений; это даст мощный толчок к открытию вами своей уникальности.

Сконцентрируйте внимание на своем дыхании, так как именно через него к вам поступает энергия. Сфокусируйтесь на глубине дыхания, постарайтесь сделать его еще глубже и медленнее.

Вы ощутите, что ваша тревожность исчезает. Вы погружаетесь в состояние покоя и умиротворенности.

Шестая чакра

Шестая чакра - Аджна - расположена в области лба, в точке между бровями. Высшая цель шестой чакры - вдохновение и благодать. Это мир образов, возникающих в наших мыслях. Однако у нее есть и противоположная крайность - стремление бежать от действительности в мир иллюзий.

Неуравновешенная шестая чакра позволяет страху полностью поглотить нашу личность. Но если мы осознаем, что находимся в неуравновешенном состоянии, если можем заглянуть внутрь себя и обнаружить источник этого страха, то мы в состоянии преодолеть его.

Постарайтесь ответить на следующие вопросы:

- О чем вы мечтаете?
- К чему стремится ваше воображение?
- Какие образы доминируют в ваших фантазиях?
- Стремитесь ли вы глубже погрузиться в мир фантазии или разум пересиливает ваше воображение?

Станьте свидетелем собственной жизни. Это будет значить, что вы сделали первый шаг к развитию духовной воли. Опишите свои ощущения и попытайтесь понять, в каком направлении движется ваше воображение - в здоровом или патологическом.

Седьмая чакра

Седьмая чакра - Сахасрара - расположена в верхней точке головы. Ее еще называют «чакрой венца». Она представляет собой чистую, незамутненную космическую энергию. Наше желание ощутить Бога - это основное стремление седьмой чакры.

Неуравновешенная седьмая чакра - дело опасное. Существует угроза того, что мы начнем жить в самостоятельной реальности, не имеющей ничего общего с окружающим миром.

Полностью отдайтесь на волю провидения и подчинитесь Высшей силе. Вы больше не должны задаваться вопросом относительно своего пути. Вы просто живете, пребываете в этом мире, а ваше сознание находится на божественном уровне.

На этом уровне к нам приходит осознание того, что отвечать за свои действия нам придется перед лицом Вечности.

Позиции рук в Рэйки

В системе Рэйки существует 12 основных позиций рук и 4 дополнительные. У каждой из них есть свое назначение с точки зрения исцеления от различных заболеваний.

Основные позиции рук располагаются в области головы, спины и передней части туловища.

Основные позиции для головы

Позиция первая. Руки закрывают глаза

Расслабляет и избавляет от страха и напряжения. Помогает при проблемах, связанных с пазухами, заболеваниями глаз, носа, зубов и челюстей.

Уравновешивает шишковидную железу и гипофиз, соответствующие 6-й и 7-й чакрам.

Позиция вторая. Руки закрывают голову

Синхронизирует левое и правое полушария головного мозга, улучшает память. Используется при головных болях и отитах.

Позиция третья. Руки закрывают затылок

Расслабляет, избавляет от напряжения и снимает умственное переутомление.

Применяется при проблемах, связанных с мозжечком и спинным мозгом, а также при головных болях.

Позиция четвертая. Руки закрывают шею

Дарит ощущение радости, вселяет уверенность в себе, усиливает творческие способности.

Используется при ангинах, тонзиллитах и заболеваниях щитовидной железы.

Соответствует 5-й чакре.

Основные позиции для передней части туловища
Позиция пятая. Руки чуть выше груди, на уровне сердца

Создает ощущение любви, доверия и душевной гармонии.

Оказывает воздействие на вилочковую железу, соответствующую сердечной чакре.

Полезна для легких и сердечно-сосудистой системы.

Позиция шестая. Руки на уровне солнечного сплетения

Издавляет от страхов и волнений, вызванных стрессами.

Воздействует на солнечное сплетение, соответствующее 3-й чакре.

Используется при заболеваниях печени, желудка, желчного пузыря, селезенки и пищеварительного тракта.

Позиция седьмая. Руки на животе

Помогает избавиться от состояния стресса и необоснованных страхов.

Воздействует на 2-ю и 3-ю чакры.

Применяется при заболеваниях печени, желудка, желчного пузыря, селезенки и пищеварительного тракта.

Позиция восьмая. Руки внизу живота

Издавляет от полового бессилия, снимает напряжение, связанное с неуверенностью в сексуальных возможностях.

Оказывает воздействие на 1-ю и 2-ю чакры. Женщинам полезна для яичников и матки, мужчинам - для предстательной железы.

Помогает при заболеваниях пищеварительного тракта.

Основные позиции для спины

Позиция девятая. Руки у основания шеи

Снимает стрессовое состояние и способствует расслаблению.

Помогает при проблемах в позвоночнике и шее. Позиция десятая. Руки на уровне лопаток. Оказывает то же действие, что и девятая позиция, для передней поверхности туловища.

Позиция одиннадцатая. Руки на спине

Оказывает то же действие, что и седьмая позиция.

Воздействует на 2-ю и 3-ю чакры. Полезна для почек.

Позиция двенадцатая. Руки у основания позвоночника

Оказывает то же действие, что и восьмая позиция. Оказывает воздействие на 1-ю и 2-ю чакры.

Полезна при травмах копчика.

Дополнительные позиции

Позиция первая

Одна рука находится на лбу, другая - на затылке.

Эту позицию еще называют «космическим штепселем», потому что она помогает «перезарядить» свою энергию или энергию человека, которого вы исцеляете.

Позиция вторая

Одна рука находится на сердечной чакре, другая - на лице.

Эта позиция помогает при бессоннице: позволяет успокоиться и погрузиться в сон.

Позиция третья

Обе руки находятся на сердечной чакре. Эта позиция также способствует быстрому засыпанию.

Позиция четвертая

Одна рука находится на сердечной чакре, другая

- на солнечном сплетении. Действует так же, как в первой позиции.

Условия сеанса лечения

Прежде чем начать сеанс лечения, хорошо проветрите помещение. Оно должно быть чистым, светлым и тихим, чтобы в нем можно было хорошо расслабиться. Если выбранное вами помещение не особенно соответствует этим требованиям, перед началом лечения очистите энергию в нем с помощью метода Рэйки.

Приготовьте заранее одеяло на тот случай, если во время расслабления вам станет холодно. Вы можете также использовать успокаивающую музыку.

Заранее вымойте руки, если вам придется прикасаться к человеку, которого вы исцеляете. Кроме того, вам нужно очиститься от низких вибраций энергии на руках.

Разотрите руки, чтобы согреть их.

И вы, и ваш пациент должны снять часы, если не хотите, чтобы показываемое на них время изменилось под воздействием энергии Рэйки.

Вы как человек, передающий энергию, снимите с рук все, чтобы не поранить пациента во время прикосновения.

Исцеляемый должен снять то, что стесняет его тело, - ремень, галстук, бюстгальтер. Что касается украшений: цепочки и браслеты лучше снять, а кольца и серьги - не нужно, так как они заряжаются хорошей энергией.

Пациент должен удобно лежать или сидеть. Вы обязательно должны расслабиться. Не скрещивайте руки или ноги и постарайтесь освободиться от напряжения.

Если у вас нет возможности касаться исцеляемого, держите руки над ним. Держите руки на расстоянии 3-5 см над участками тела, до которых нельзя дотрагиваться из-за

ожога или кожного заболевания. Вы можете положить руки поверх одежды или шерстяного одеяла. Если до каких-то областей неудобно дотрагиваться, положите свои руки на эту область поверх рук принимающего помощь.

Заранее расскажите пациенту о тех переменах, которые могут произойти после лечения. Он должен знать, что сразу после сеанса исцеления его состояние может ухудшиться, могут появиться такие неприятные симптомы, как жар, нервное возбуждение, более обильные выделения, экзема или боли. Эти явления называют реакцией улучшения, свидетельствующей о том, что процесс восстановления здоровья начался.

Подготовка к Рэйки

Тем, кто только начинает заниматься Рэйки, можно посоветовать простые упражнения, напрямую связанные с учением Микао Усуи. Они очень помогут на подготовительном этапе. В основном они связаны с расслаблением, научившись которому, вы сможете в любой момент, едва почувствовав усталость, полноценно отдохнуть.

Состояние покоя не наступает само по себе. Возможно, вам это покажется странным, но этому нужно учиться. Без умения расслабляться Рэйки может показаться вам слишком сложной практикой - не избавлением от усталости, а, напротив, чрезмерной тратой сил и энергии.

К приведенному ниже комплексу вы сможете обращаться в любой момент, как только почувствуете усталость. Вы также можете применять его в качестве профилактической гимнастики, чтобы восстановиться после сеанса Рэйки, проводимого вами для кого-то другого.

Упражнение 1

Сядьте на удобный (средней жесткости) коврик. Скрестите ноги. Спину и голову держите прямо. Веки прикройте и смотрите перед собой. Мышцы живота напряжены, а верхняя часть туловища расслаблена. Руки держите на животе - одна чуть выше другой. Дыхание ровное, спокойное.

Ваша задача - направить энергию к области чуть ниже пупка и мысленно сосредоточиться на этой точке.

Упражнение 2

Скрестите пальцы рук и, заведя их за голову, удержите на затылке. Слегка надавите ими на затылочную часть. На выдохе расслабьтесь. Выполняйте упражнение 5-10 минут. Оно не только помогает расслабиться, но и избавляет от головокружения.

Упражнение 3

Расцепите пальцы рук и зажмите ими ушные раковины. Указательными пальцами надавливайте на точки, расположенные чуть выше ушных раковин. Большие пальцы поместите в заушные впадины. Прodelайте это упражнение 5 раз.

Упражнение 4

Медленно опустите руки вниз. Затем расположите их у живота - так, чтобы ладонь одной руки касалась тыльной стороны другой. Ноги скрестите. Голову немного наклоните вперед. Качайте головой из стороны в сторону. Прodelайте это примерно 10 раз.

Покачивание головой оказывает мощный оздоровительный эффект. Оно приводит к массажу точек, расположенных около заушной впадины.

Данное упражнение является прекрасной профилактикой различных заболеваний глаз, уха, горла, носа, а также невралгии.

Упражнение 5

Выполняя предыдущее упражнение, вы можете почувствовать неприятную тяжесть в области спины. Виной тому застойные процессы. Для того чтобы избавиться от негативных ощущений, нужно придать спинным и поясничным мышцам необходимый тонус. Делается это с помощью растирания точек, расположенных на пояснице.

Выполняется массаж в положении сидя. Ноги скрестите, а спину держите прямо. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Мысленно направьте энергию в область пупка. Затем задержите дыхание. В этот момент вы почувствуете, как внутри живота разливается тепло. Разотрите руки, как перед самомассажем, и теплыми пальцами прикоснитесь к пояснице. Слегка поглаживайте точки около нижних отделов позвоночника. Прodelайте это 10 раз.

Упражнение 6

Оставайтесь в положении сидя. Спину и голову держите прямо. Ноги вытяните вперед - так, чтобы пятки касались, а носки были направлены вверх. Руки согните в локтях - так, чтобы ладони были направлены вниз. Не напрягайтесь.

Опишите в воздухе круг, будто вращаете колесо. Движения рук начинаются в области низа живота и далее - до подреберья. Пальцы должны быть свободны.

Это упражнение снимает усталость в ногах и одновременно оказывает лечебный эффект при заболеваниях поясницы.

Упражнение 7

Сидите, вытянув ноги и касаясь пятками пола. Пальцы рук сожмите в замок и поднимите руки над головой ладонями вверх. Оставайтесь на несколько секунд в таком положении, а потом коснитесь пальцами темени. Голову держите прямо, позвоночник слегка вытяните вверх. Расслабьте руки и коснитесь ими пальцев ног. Колени постарайтесь не сгибать, но не напрягайтесь.

Повторите упражнение 5 раз.

Оно нацелено на расслабление и отдохновение, а кроме того, при его выполнении мышцы грудной клетки, ног и рук наполняются энергией.

Упражнение 8

Примите положение сидя. Спину и голову держите прямо. Смотрите перед собой, полуприкрыв глаза. Руки держите внизу живота, одна ладонь над другой. Сделайте несколько полных вдохов и выдохов. Успокойтесь и настройтесь на созерцание. Сконцентрируйтесь на точке в области пупка. Дыхание брюшное. Благодаря этому упражнению вы почувствуете приток тепла в область живота, что означает восстановление баланса инь и ян.

А вот еще несколько упражнений, направленных на восстановление равновесия элементов и снятие напряжения. Выполняются они в известной позе йоги «Лотос».

Упражнение 9

Сядьте на пол. Ноги вытяните. Туловище держите прямо. Представьте, что ваш позвоночник - это ось от земли к небу. Руки держите на коленях. Согните левую ногу в колене, поверните ее ступню подошвой вверх и положите на бедро правой ноги у паха. Касаться нужно тыльной стороной ступни. Согните правую ногу в колене, а ступню положите на бедро левой ноги в области паха (тыльной стороной). Оба колена должны быть прижаты к полу.

Если сразу не получится, не переживайте. Добивайтесь совершенства постепенно. Когда вы примете желаемое положение с легкостью, знайте, что вы - у цели. В этом случае значительно повысится эффект дыхательных упражнений, появится ритмичное дыхание. Вы запасетесь созидательной энергией, почувствуете ее прилив в своем теле. Если ваше дыхание будет направлено на просветление, то вы сможете сдерживать переполняющую вас энергию. Тогда она будет служить только на ваше благо - создаст преграду недугам, дурным помыслам и делам.

Упражнение 10

Лягте на спину. Ноги вытяните, а руки расположите вдоль тела. Расслабьте последовательно все мышцы, начиная с ног - ступни, голени, колени, бедра, а затем - туловище, руки, плечи, шею, голову.

Дышите ровно, спокойно, не напрягаясь. В какой-то момент вы перестанете чувствовать свое тело. Сознание сконцентрируется на внутренней работе сердца. Вы почувствуете, что погружаетесь в состояние абсолютного мира и радости. Постарайтесь дышать так медленно, как только можете, но не делайте это нарочито. Размеренность придет сама по себе.

Упражнение 11

Примите положение сидя или стоя. Глаза полузакрыты. Дыхание ровное, размеренное. Сосредоточьте внимание на точке чуть ниже пупка. Руки поднимите вверх. На вдохе ощутите, как к вам подступает живительная энергия. На выдохе опускайте руки - так, чтобы ладони оказались повернутыми к туловищу. При этом мысленно представьте каналы прохождения энергии и снимите все блоки с ее пути. Отработанная энергия уйдет в землю через ноги.

На вдохе позвольте энергии подняться снова. Руки поднимите вверх. Повторите упражнение несколько раз. Оно открывает чакры, что необходимо для результативности Рэйки.

Все вышеперечисленные упражнения позволяют сполна воспринять Рэйки и максимально эффективно воспользоваться открытой вам возможностью улучшать состояние - как свое, так и других людей.

Практика Рэйки предполагает особый настрой на очищение души. Это позволяет отстраниться от всех ситуаций и эмоций, отвлекающих сознание. Вы вполне можете прибегать к такой практике в конце дня, когда почувствуете усталость.

Три столпа Рэйки

Метод естественного исцеления Рэйки доктора Микао Усуи основывается на трех столпах - Гассё, Рэйдзи Хо и Тире.

Гассё

В конце каждой медитации, или целительной техники, используется положение Гассё, что в переводе с японского означает «две руки, соединенные вместе». Держите ладони на уровне груди, а точнее, на уровне сердца, что как раз и будет выражением благодарности Богу или Мирозданию.

Примите позу лотоса или полулотоса.

Закройте глаза и расслабьтесь. Если можете, держите глаза закрытыми все время, чтобы сохранять энергию внутри и не отвлекаться на внешние раздражители.

Старайтесь держать спину как можно прямее, но не напрягайтесь. Если вам тяжело или неудобно так сидеть, под спину можно что-нибудь подложить.

Не регулируйте дыхание, просто позвольте воздуху входить и выходить. Вдыхайте глубоко в живот.

Сконцентрируйте все свое внимание на кончиках средних пальцев (или на Тандэне) и забудьте обо всем остальном.

Не прогоняйте мысли. Смотрите на них со стороны, осознавайте их, а затем снова сосредоточивайте внимание на кончиках пальцев.

Если вы почувствуете, что у вас устали руки, то медленно, не раскрывая ладоней, положите их на колени, а потом снова верните в исходное положение.

По окончании сеанса откройте глаза и хорошо потрясите кистями рук.

Благодаря медитации гассё происходят увеличение энергии и привыкание к медитативному состоянию ума. Гассё следует выполнять каждый день - утром и/или вечером - в течение 20-30 минут.

Рэйдзи Хо

В переводе с японского слово «рэйдзи» означает «определение духа», а в нашем случае «определение энергии Рэйки». Данная техника учит нас следовать своей интуиции.

Именно следовать, а не развивать, поскольку интуиция как божественный дар дается нам при рождении. Наше дело лишь научиться слышать ее голос и поступать так, как он нам подсказывает.

Что же касается техники Рэйдзи, то просто позвольте энергии жить свободно. Почувствуйте себя пустым сосудом, который сам, безо всякого вашего участия, наполнится жизненной энергией. Не задумывайтесь над тем, где, когда и как она войдет в вас, все случится само собой.

Сядьте или встаньте перед человеком, которого вы хотите исцелить от какого-то недуга. Закройте глаза и сложите руки в Гассё.

Сфокусируйте свое внимание на Тандэне. Избавьтесь от любого напряжения и расслабьтесь. Почувствуйте, как ваше тело наполняется энергией Рэйки и как вы становитесь частью этой энергии.

Попросите о том, чтобы ваш пациент осознал причины своих недугов, неудач. Затем попросите об его исцелении на всех уровнях. Медленно переместите свои руки к области «третьего глаза» и попросите Рэйки вести ваши руки туда, куда надо. Проблемные зоны сами призовут ваши руки на помощь.

Теперь вам остается только немного подождать. Вы непременно почувствуете, куда должны пойти руки. Происходить это может по-разному. Если вам ближе визуальные образы, то вы увидите ту часть тела, которую нужно лечить. Если вы склонны воспринимать мир на слух, вы эту информацию услышите. Если же вы кинестетик, то есть воспринимаете мир как бы порами кожи, то просто почувствуете, где следует прикоснуться к пациенту.

Вы можете получить «послание» сразу либо по прошествии некоторого времени. Для того чтобы ускорить этот процесс, положите одну или обе ваши руки на коронную чакру пациента и настройтесь на энергию его тела. Если вам по-прежнему не удается почувствовать проблемную зону, используйте технику Вёсен (о ней мы расскажем немного позднее).

Однако должны вас заверить, что регулярные тренировки сделают свое дело: вы научитесь определять проблемные зоны гораздо быстрее, а практикуя Рэйки в течение нескольких лет, будете видеть их, едва взглянув на человека. «Как же распознать этот ответ?» - спросите вы. К каждому он приходит по-разному. Вы сами почувствуете его по легкому покалыванию в руках, ощущению тепла или магнетизма, а может, просто осознаете, что ответ получен.

Искусство Рэйдзи Хо сродни творчеству: начав использовать его для исцеления, вы сможете распространить свое умение на любые другие области вашей жизни.

Тире

В переводе на русский язык слово «тире» означает «лечение».

Больной ложится на пол или на какую-либо подстилку. Целитель опускается рядом с ним на колени и держит свою доминирующую руку над его теменной чакрой до тех пор, пока не появится импульс или вдохновение, за которым следует рука.

Целитель дает своим рукам полную свободу. Он касается болезненных областей тела пациента до тех пор, пока они не перестают болеть или пока руки сами по себе не отрываются от тела и не находят новую область для лечения.

Медитации Рэйки

Для возвышения духа и исцеления тела в Рэйки применяются специальные техники, использующие энергию высших измерений и накопление света.

Медитация (в пер. с лат. - размышление) - это внутренняя концентрация и сосредоточение ума, контроль собственных мыслительных процессов. Исторически медитативные техники появились в различных религиозных практиках (буддизма,

суфизма, иудаизма, даосизма). В наши дни они широко используются в психотерапии как метод психической релаксации.

Медитации бывают разные, например, чакра-йога, риндзай-дзэн, мудра-йога, суфизм, дзэн-медитация, дза-дзэн, сото-дзэн, цигун и пр.

Наряду с непосредственным оздоровительным действием медитация затрагивает самые глубокие духовные пласты жизни человека. Она открывает доступ к тем сокровенным глубинам личности, которые в обычной жизни погребены под бытовыми заботами и проблемами или старательно прикрыты всевозможными социальными масками. С помощью медитации мы словно налаживаем диалог между сознанием и подсознанием; мы позволяем содержанию подсознания «всплыть на поверхность» и проявить себя в сознании. Медитативная практика способствует развитию интуиции, что, несомненно, пригодится любому из нас в повседневной жизни и в творчестве.

Метод медитации можно использовать и в борьбе со стрессами.

Медитативные техники дают как быстрые психотерапевтические результаты, так и долговременные. Опыт показывает, что даже непродолжительные занятия медитативными практиками положительно влияют на здоровье человека. При продолжительных занятиях, конечно, получается больший эффект.

Люди, применяющие метод медитации как самостоятельно, так и под наблюдением специалиста, имеют более стабильную нервную систему. Они менее тревожны и лучше справляются со стрессом.

Для того чтобы овладеть методом медитации, нужно регулярно практиковаться, тогда он станет привычным инструментом в самолечении.

При этом следует осуществлять контроль за дыханием, мышечным тонусом, эмоциями, потоком мыслей и вниманием - психофизическими составляющими медитации.

Контроль над мышечным тонусом

По мышечному напряжению можно определить глубину стресса: чем сильнее стресс, тем выше мышечный тонус. При депрессии повышается тонус дыхательной мускулатуры, а при тревоге и страхе - тонус затылочных мышц и групп мышц, связанных с речью. Иными словами, чтобы снять стресс и нормализовать психофизическое состояние, необходимо добиться расслабления мышц, влияющих на состояние покоя и отдыха.

Глубокое мышечное расслабление приводит к высвобождению веществ, обладающих антистрессовым действием и стимулирующих центры удовольствия мозга, - эндорфинов. Активизация механизма удовольствия не только дает приятные ощущения отдыха, но и может рассматриваться как профилактика стресса.

Контроль над дыханием

Для начала научитесь регулировать вдох и выдох. Это поможет вам, когда вы перейдете к практике Рэйки. Для этого сделайте обычный, естественный вдох. Мысленно проведите вашу жизненную энергию в район пупка, словно углубляясь внутрь кишечника. Задержите дыхание на пару секунд. Выдохните -продолительно, медленно, произнося звук «Ха». Рот при этом слегка приоткрыт. Расслабьтесь. Прделайте этот цикл 10-15 раз.

Для человека, находящегося в ситуации стресса, характерно поверхностное (неглубокое), быстрое или прерывистое грудное дыхание, а в состоянии покоя и комфорта - медленное брюшное. Обычно процесс дыхания совершается автоматически, а с помощью медитативных практик можно научиться внимательно следить за своим дыханием и осознавать его. Благодаря медитации мы можем поддерживать брюшное дыхание и мысленно направлять его в нужный участок тела, нейтрализуя таким образом тревоги, возбуждения, вспышки отрицательных эмоций. Иными словами, мы сами в силах дать себе возможность успокоиться в ситуации внезапного кратковременного стресса.

В медитации часто используется дыхание через какой-либо участок тела. Что это означает? Как можно дышать через какую-то часть тела? Само собой разумеется, что речь идет не о физиологическом дыхании, а о воображаемом, существующем лишь в нашем представлении. И если в результате медитации у вас появилось ощущение «внелегочного» дыхания, значит, установилась временная связь между двумя участками мозга - тем, который воспринимает информацию из дыхательных путей и от дыхательных мышц, и тем, который получает информацию из соответствующей области тела, не связанной с дыханием.

В результате изменения ощущений на выбранном участке тела, в частности, ритмические колебания их интенсивности, происходят синхронно с фазами дыхательного цикла (ослабление интенсивности - на вдохе, усиление - на выдохе). Подобная временная связь между различными очагами возбуждения в мозге помогает нам бороться с болью, управлять собственным пульсом или артериальным давлением, улучшать свое настроение.

Как понять, правильно ли вы выполняете медитативное упражнение? Критерием является синхронность дыхания и ощущений в выбранной части тела. Как мы уже говорили, это усиление на вдохе и ослабление на выдохе. При возбуждении или внезапном страхе отношение времени вдоха ко времени дыхательного цикла возрастает, так как вдох становится более продолжительным. Соответственно, человеку, пребывающему в состоянии релаксации, свойственно обратное соотношение. В медитации функция более продолжительного выдоха используется для более полного расслабления и успокоения эмоций - расслабления мышц именно в момент выдоха.

Во многих медитациях применяется метод дыхания через кисти рук. Дело в том, что ладони и пальцы играют совершенно особую роль в нашем организме. Площадь, занимаемая проекционной зоной кисти руки, больше, чем любой другой части тела. Поэтому сосредоточение внимания на ощущениях, связанных с кистью, захватывает гораздо больший, чем для любой другой части тела, участок коры головного мозга, а соответственно оказывает большее воздействие на состояние мозга и сознание.

Контроль над эмоциями

С помощью дыхания мы можем не только следить за своими эмоциями, но и управлять ими. Наша задача - научиться контролировать свои эмоции. Это не так уж сложно: нужно ощущать собственное тело и улавливать любые изменения, связанные с эмоциями. Наша ошибка заключается в том, что мы зачастую воспринимаем только ту информацию, которая поступает извне, и совершенно не обращаем внимания на сигналы, поступающие изнутри. Мы как будто не замечаем, что живем в собственном теле.

Самонаблюдение - это, по сути, и есть умение пребывать в состоянии «здесь и сейчас», на чем основывается метод Рэйки.

Контроль над потоком мыслей

С помощью направленного внимания, спокойного дыхания и мышечного расслабления можно контролировать и поток мыслей. Снижение мышечного тонуса уменьшает приток информации от мышц к мозгу, позволяя ему отдохнуть. Частичное освобождение нейронов мозга от переработки информации приводит к особому, или, как принято говорить, измененному, состоянию сознания, что, собственно, и играет целительную роль.

Как это происходит? В состоянии измененного состояния сознания, достигаемого при глубокой медитации, исчезает асимметрия между полушариями. Наступает как бы состояние без времени и пространства, где разрешаются самые противоречивые внутренние проблемы организма - как психологические, так и физиологические.

Для вхождения в измененное состояние сознания необходимо сделать следующее.

- Сосредоточить внимание на внутренних ощущениях. Это уменьшит приток внешних раздражителей к мозгу, тем самым поможет отвлечься от внешнего мира и окунуться в глубины мира внутреннего.

- Дышать в размеренном ритме, заставляющем внимание следовать за собой и помогающем направить его в определенные участки тела.

- Добиться мышечного расслабления, чтобы уменьшить приток информации от мышц к мозгу и помочь ему погрузиться в состояние покоя.

В результате погружения в это измененное состояние происходит перераспределение ролей между сознанием и подсознанием. В обычном, бодрствующем, состоянии наше подсознание подавляется сознанием. В измененном же состоянии сознание как бы уходит на второй план, а подсознание, напротив, резко активизируется. Неожиданно мобилизующиеся резервы подсознания помогают нам решить важные внешние проблемы.

За счет формирования новых связей, расширяющих узкие рамки стереотипного реагирования, происходит и разрешение внутренних психологических проблем.

Измененное состояние сознания дает нам возможность отдохнуть, снять последствия стресса. Активизируются естественные восстановительные процессы организма, способствующие излечению связанных со стрессом заболеваний.

Медитацию иногда называют промежутком между мыслями. Внутренний диалог как бы прекращается, проходит «застывание» на неразрешенных проблемах, наступает состояние внутреннего покоя, позволяющее познать себя, прислушаться к голосу подсознания. Этот путь к внутренней мудрости, помогающей нам найти выход из затруднительной ситуации, сначала кажется очень сложным. Но по мере освоения медитативной практики он становится проще и доходит до автоматизма.

Методики дыхания

Многие недооценивают роль дыхания в практике Рэйки. Это неправильно. Ведь дыхание - это не просто процесс вдоха-выдоха. Оно напрямую связано с жизненной силой. Для того чтобы энергия действовала во благо, нужно освоить несколько способов правильного дыхания. Вы можете сами выбрать тот из них, который не вызовет затруднений.

Что же такое «правильное дыхание»? Его отличают естественность, размеренность, сосредоточенность и ровность. При этом вы можете дышать по-разному: делая вдох и выдох через нос, либо вдох через нос, а выдох через рот, либо вдох и выдох и через нос и через рот. Сознание же при этом должно концентрироваться на глубоком и ритмичном дыхании. Главенствует в данном случае разум. Ему подконтрольны каждое движение и каждый вдох.

Помните, что дыхательные упражнения не должны вызывать напряжения или головокружения. Если же это все-таки случилось, прекратите выполнять упражнение и дышите как обычно. Никогда не допускайте насилия над собой! Помните, что ваше дыхание - это одна из сторон создаваемого целого. Очистительное дыхание

Встаньте прямо. Ноги вместе. Ладони прижаты друг к другу. Запястья рук слегка надавливают на живот - так, чтобы ладони оказались перпендикулярны телу. Сделайте глубокий вдох через нос. Задержите на миг дыхание и начинайте выдох. Губы при этом складываются в трубочку. Далее ритмично, сильными, но резкими выдохами выбрасывайте воздух. Издавайте резкие звуки. Щеки не раздувайте.

Этот способ дыхания очищает легкие и освежает организм, наделяет запасом бодрости и здоровья.

«Ха»-дыхание

«Ха»-дыхание очищает дыхательную систему и содействует улучшению кровотока. Оно также помогает сохранять спокойствие и устранять чувство подавленности.

Встаньте прямо - ноги вместе, носки чуть расставлены. Сделайте глубокий выдох. На вдохе медленно поднимайте руки над головой, ладонями вперед. Руки должны быть расслаблены. Задержите дыхание. Затем опустите руки и стремительно наклонитесь вперед - так, чтобы руки почти касались пола. Сделайте резко выдох через рот, произнеся «Ха» без помощи голосовых связок. Звук образуется выдыхаемым воздухом. Таким образом вы освобождаетесь от отрицательной энергии - она уходит через руки вниз. Оставайтесь в положении наклона на несколько секунд - до следующего вдоха. На вдохе медленно выпрямитесь, подняв руки над головой. С выдохом через нос примите исходное положение. Повторите упражнение еще раз.

Дыхание, проясняющее мышление

Это дыхательное упражнение улучшает мозговую деятельность, повышает четкость сознания и активизирует мыслительный процесс. Главная роль здесь отводится диафрагме. Все строится не на вдохе, а на выдохе.

Примите положение «Лотос». Если вам это трудно сделать, примите любую сидячую позу. Сначала сделайте резкий и быстрый выдох через нос. После этого - полный вдох, столь же быстрый и сильный. Никакой задержки дыхания не требуется. Выдох делается благодаря движению брюшных мышц и диафрагмы (похоже на работу кузнечных мехов). Воздухом заполняется средняя и нижняя части легких.

После выдоха расслабьте мышцы живота. Диафрагма тоже будет расслаблена, и легкие смогут опуститься вниз. Поначалу делайте упражнение по 10 раз, а постепенно доведите до 100. Успокаивающее и растянутое дыхание Успокаивающее дыхание - ровное и глубокое. Его еще можно назвать естественным. Обычно оно дополняет полное расслабление тела. Во время такого дыхания все ваши тревоги уходят прочь. Вы начинаете чувствовать, что жить легко и приятно. Вы учитесь мысленно направлять энергию так, как вам необходимо.

Растянутое дыхание тоже естественно, но вы должны постараться немного продлить дыхательный цикл.

На вдохе коснитесь языком нёба. Энергию ведите к низу тела (чуть ниже пупка). Затем задержите дыхание на пару секунд. Сделайте продолжительный выдох, освобождая легкие. Прodelывайте все это и мысленно. Рот приоткрыт, язык свободен. Снова задержите дыхание на пару секунд и выдохните.

Глубокое дыхание

Глубокое дыхание стимулирует все эндокринные железы, в особенности - щитовидную. Улучшается обмен веществ. Развиваются такие качества, как умение сосредоточиваться, скорость реакции и мышления.

Внимание! Это упражнение нельзя выполнять при высоком давлении.

Примите положение «Лотос». Если оно вам пока не дается, можете стоять, сидеть или лежать. Сконцентрируйтесь на щитовидной железе. Делайте полный вдох через нос на каждый 8-й удар пульса. Задержите дыхание на такой же отрезок времени. Потом полностью выдохните воздух через рот, издавая свистящий звук. Губы плотно не сжимайте. Продолжительность выдоха вдвое больше, так что пропорция «вдох-задержка дыхания-выдох» составляет 1:1:2. Повторите упражнение 5 раз.

Брюшное дыхание

Брюшное дыхание приводит к активной работе диафрагмы, а значит, и легким работать становится легче. Оно также полезно для притока крови к селезенке и

поджелудочной железе. Клетки активно обогащаются кислородом, что дает положительный эффект в работе головного мозга.

Способ первый. Сделайте вдох - так, как вам удобно. Язык должен располагаться во рту так, чтобы средней частью слегка касаться нёба, а кончиком - дотрагиваться до зубов. Мысленно направьте жизненную силу ниже пупка. Сосредоточьте внимание на этой области и задержите дыхание. На вдохе постарайтесь максимально увеличить в размерах низ живота. После этого язык может принять обычное положение. Слегка приоткройте рот и сделайте выдох. Низ живота при этом сжимается, а ваше внимание сосредоточивается на области ниже пупка.

Способ второй. Сделайте вдох, как в способе первом. Жизненную силу также направляйте к нижней части живота. Живот при этом не выпячивается, а сжимается. Сосредоточьте внимание на его нижней части. Задержите дыхание на несколько секунд, а потом сделайте выдох по тем же правилам, что и в первом случае. Снова задержите дыхание. Сосредоточьте внимание на пупке.

Эти упражнения можно усложнить с помощью медитативных фраз, таких как: «Мне хорошо и спокойно»; «Я - в мире и гармонии»; «Я уравновешен» и др. Первую часть фразы мысленно произносите, когда язык касается нёба. Низ живота увеличивается в размерах. На выдохе прикоснитесь кончиком языка к зубам и проговорите вторую часть фразы. Живот при этом сжимается и остается пару секунд в таком положении.

Существует вариант упражнения, когда вдох делается носом, а выдох - ртом. Повторите упражнение медленно и размеренно.

Изначальное дыхание (дыхание зародыша)

Дыхание человека обычно является отражением его стиля жизни. Люди, которые все время спешат, дышат поверхностно. Те, кто имеют возможность созерцать, - дышат глубоко. Но у каждого из нас был период максимального комфорта и защищенности от стрессов внешнего мира - период пребывания в материнской утробе. Поэтому очень эффективными являются упражнения, восстанавливающие изначально дыхание.

Сконцентрируйте внимание на области ниже пупка. Направьте туда жизненную энергию. Ее проникновение управляется мыслью, которая на ней сосредоточена. На вдохе живот сожмите, дыхание задержите и медленно выдохните. На выдохе расслабьте мышцы. Задержите выдох и снова сделайте вдох. Такое дыхание задано нам Природой.

Вы можете сочетать полное дыхание, охватывающее все отделы, с проведением энергии. Это позволит вашему организму получить максимум энергии, необходимой для оздоровления энергии и для жизнедеятельности.

Сделайте полный, глубокий вдох. Продвигайте жизненную силу от пупка вдоль ног к главной точке, которая расположена между подушечками стопы.

Задержите дыхание, а затем выдохните - медленно и полностью. Энергия при этом поднимается вверх - от стоп к низу живота.

Этот способ дыхания приведет к максимальному обогащению вашего организма кислородом и удалению продуктов переработки. Нормализуется работа сердца. Улучшится функционирование дыхательной и кровеносной систем. Это дыхание можно назвать «дыханием молодости».

Существует также способ, который в цикл *вдох-выдох* включает все тело. Сфокусируйте внимание на области ниже пупка. На вдохе жизненная энергия распространяется по всему телу. Задержите на пару секунд дыхание. На выдохе жизненная энергия проводится из области, расположенной ниже пупка, по всему телу. Голову в данном случае лучше не подключать, иначе может повыситься давление или начаться головокружение. На выдохе задержите дыхание. При таком способе дыхания все клетки организма наполняются живительной силой, что приводит к их омоложению.

Полное дыхание

Полное дыхание активизирует весь дыхательный аппарат. При таком способе дыхания значительно экономится расход энергии. Работают все мускулы, диафрагма совершенно свободна, ничем не зажата, а потому активно помогает воздухообменным процессам.

Полное дыхание позволяет накопить большое количество энергии в организме, увеличивает полезный объем легких. Оно успокаивает нервную систему и содействует развитию воли и решительности. Улучшается функционирование эндокринной системы, а значит, и обмен веществ, что ведет к омоложению организма.

Примите любое положение - лежа, сидя или стоя. Выдохните, постаравшись, чтобы выдох был максимально полным. Вдохните через нос, совершенно не помогая себе ртом. Опустите диафрагму. При этом живот слегка выпячивается, ребра раздвигаются, ключицы и плечи поднимаются (нижнее, среднее и верхнее дыхание все вместе). Когда верхняя часть груди окажется приподнятой, стенки живота будут уже несколько втянуты.

Вдох нужно делать на каждый 8-й удар пульса, чтобы в цикле *вдох-задержка дыхания-выдох* соблюдалась пропорция 2:1:2. В таком положении задержите дыхание на 4 биения сердца. Затем начинайте выдох - медленно, соблюдая ту же последовательность, что и при вдохе. Сначала воздух идет через нос, стенки живота втягиваются, потом сжимаются ребра, а плечи и ключицы опускаются.

Направленное внимание

Благодаря умению направлять внимание в различные участки тела достигается появление устойчивого «образа себя», или, говоря на языке физиологов, «схемы тела». Это осознание влияет как на самооценку человека, так и на его отношения с окружающими.

Упражнения на направленное внимание имеют не только оздоровительный эффект. Они дают возможность быстро прийти в себя после внезапного стресса, в момент, когда теряется эмоциональное равновесие и самообладание. Эти упражнения освобождают нас от состояния паники и всевозможных страхов.

Суть упражнений заключается в мысленном перемещении на определенные границы, которые мы сейчас назовем. Можно сказать, что мы как бы прикреплены к реальности обоими концами тела: внизу - через контакт с землей, вверху - через макушку головы. В даосских медитативных практиках уделяется особое внимание следующим границам: темени - для усиления ощущения восходящих потоков «энергии» (граница «человек—небо»); ладоням - для воспроизведения чувства упора в пальцах и ладонях (граница «человек—человек») и ступням - для усиления ощущения нисходящих потоков «энергии» (граница «человек—земля»).

Упражнения сводятся к тому, чтобы сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и переключить внимание поочередно на каждую из указанных границ, начиная с «земли».

Вы, наверное, уже и сами поняли, что все психофизиологические составляющие медитации тесно связаны между собой. Спокойное, замедленное дыхание, расслабление мышц и направленное внимание приводят к успокоению мыслей и нормализуют психофизическое сознание человека.

Медитативные практики можно применять в повседневной жизни. Если вы будете проводить их постоянно, то разовьете навыки саморегуляции, которые подарят вам спокойствие и хорошее самочувствие. Вы научитесь контролировать эмоции и мысли, а следовательно, будете адекватно реагировать на любые события.

Из всего вышесказанного следует, что медитация является неотъемлемой частью метода Рэйки.

Три Дань-тяня

Перед началом медитации, или исцеления, необходимо активизировать три энергетических центра, или, как их называют в даосской традиции, три Дань-тяня. Это необходимо для того, чтобы дополнительно акцентировать внимание на своей связи с энергией Земли и энергией Вселенной. Ведь на начальном этапе вы еще не привыкли к потокам энергии, и вам нужно научиться тренировать состояние глубокого погружения внимания «внутрь себя». Потом это будет происходить автоматически: в доли секунды вы ощутите свою связь с Землей и Вселенной.

Вообще, понятие о трех основных энергетических центрах (резервуарах) человека - одно из основных понятий в Рэйки. Философ со священной горы Курама, доктор Усуи, учит тому, что во Вселенной существуют три основных силы - Свет, Любовь и Сила, для гармоничного функционирования которых необходимо соблюдение их равновесия. Свет, Любовь и Сила представлены в человеке тремя Дань-тянями {Дань-сконцентрированная энергия). Если вы будете жить в гармонии с Любовью, Светом и Силой, вы обретете счастье. Три Дань-тяня еще имеют названия «Три храма микрокосмоса» и «Три ума человека».

Верхний Дань-тянь находится в голове. С помощью силы Духа он обеспечивает взаимодействие микрокосмоса с потоками Универсальной и Космической энергии.

Средний Дань-тянь расположен в середине тела, на уровне сердечного центра. Он обеспечивает внутреннее взаимодействие сил, является вместилищем любви и добродетели.

Нижний Дань-тянь, который еще называют «внутренним аккумулятором», находится между пупком, почечным и сексуальным центрами. В японской традиции это место имеет название Тандэн. С его помощью обеспечивается взаимодействие микрокосмоса с потоком Земной энергии. В нижнем Дань-тяне энергия из всех источников перемешивается и преобразуется в жизненную силу. Эта область содержит множество больших лимфатических узлов, таких как поясничный лимфатический, общий подвздошный, основной дренажный канал в нижней части живота. Увеличение количества энергии в этой области усиливает кровоток, движение лимфы и гормонов и избавляет сердце от лишней работы.

Здесь же находится область почек, что тоже очень важно. Нормальному функционированию почек в восточной народной медицине уделяется большое внимание, поскольку их состояние влияет на работу других систем организма.

Таким образом, от количества и качества энергии в Тандэне зависят физическое здоровье человека, его сексуальные возможности, продолжительность жизни.

Концентрация на Тандэне используется во всех техниках Рэйки. Концентрируясь на области Тандэна, мы можем постепенно восстанавливать свою основную энергию.

Кеньёку

В переводе с японского «кеньёку» означает «сухой душ». Цель медитации Кеньёку - очищение души и тела от негативных мыслей и эмоций, в которые мы бываем погружены настолько, что у нас не остается возможности для самораскрытия.

Мы переживаем по поводу всевозможных проблем - как своих, так и чужих - и упускаем моменты в жизни, которые потом больше никогда не повторятся. А вот Кеньёку как раз и позволяет нам прочувствовать настоящий, единственный, момент.

Эту оригинальную технику следует выполнять всякий раз по возвращении домой, чтобы освободиться от повседневной суеты. Медитация Кеньёку проводится перед каждым целительским сеансом, энергетическим упражнением и в конце сеанса исцеления.

Она выполняется в положении сидя, стоя или лежа. Рука либо касается тела, либо находится на расстоянии 10 см от тела.

В практике Рэйки используются три варианта этой техники.

Вариант первый

1. Положите открытую ладонь правой руки на левое плечо. Кончики пальцев - напротив вершины плеча, где ключица встречается с плечом. Проведите открытой ладонью по прямой линии через грудину к верхней части правого бедра. Повторите это действие с правой стороны, используя левую руку, а затем снова проделайте то же самое с левой стороны.

2. Положите правую руку на вершину левого плеча. Проведите открытой ладонью по внешней стороне прямой левой рукой до самых кончиков пальцев. Повторите это с правой рукой, а потом, если хотите, снова с левой.

Вариант второй

1. См. п. 1 первого варианта.

2. Проведите счищающие движения открытой ладонью одной руки с открытой ладони другой руки.

Вариант третий

1. См. п. 1 первого варианта.

2. Проведите счищающие движения открытой ладонью одной руки по внутренней стороне другой руки, от плеча и до кончиков пальцев.

Любой из этих вариантов Кенъёку заканчивается положением Гассё.

Дзосин Кокю Хо

В переводе с японского «Дзосин Кокю Хо» означает «дыхание, очищающее душу». Главная цель данной медитации - полное расслабление, которое поможет вам впитать космические энергии всеми органами и гармонизировать их. Только таким образом можно достичь наилучших результатов в оздоровлении. Медитация Дзосин Кокю Хо направлена в первую очередь на расслабление области «третьего глаза» (межбровья).

Эта оригинальная техника выполняется стоя, сидя или лежа. Мы рассмотрим упражнение в позиции Кизаи (сидя).

Дышите медленно и естественно. Позвольте вашему телу расслабиться и дайте возможность энергии Рэйки течь совершенно свободно.

Активизируйте энергетические центры.

Положите руки на бедра ладонями вверх и дышите естественно, через нос. Сфокусируйтесь на нижнем энергетическом центре (Тандэне). На вдохе представьте белый свет, входящий в коронную чакру, который опустится в Тандэн, накопится там и начнет постепенно разливаться по всему телу, растворяя всякое напряжение. На выдохе представьте, как белый свет, наполнивший все ваше тело, излучается через кожу, насыщая и укрепляя вашу ауру.

Появятся легкое течение мысли, минимальное участие сознания, сосредоточение на ощущениях, и энергия Рэйки поступит в тело через макушку и выйдет через поры наружу.

На это упражнение в Рэйки отводится несколько минут, но вы его можете делать столько, сколько захотите. Закончите его в положении Гассё и хорошо потрясите кистями рук.

Дзакикири Дзока Хо

Эта оригинальная техника «очищения предметов» (именно так Дзакикири Дзока Хо переводится с японского) позволяет снять сильную негативную энергию и восстановить вибрационный порядок с помощью энергии Рэйки. Обычно эту технику используют для заряда кристаллов, амулетов и других предметов.

Ваша задача - активизировать три энергетических центра.

Положите выбранный предмет на ладонь левой руки (а если вы левша, то правой). Если предмет слишком большой и не умещается у вас на ладони, то технику следует применять в определенных точках.

Произнесите вслух: «Я начинаю Дзакикири Дзока Хо».

Постоянно концентрируйте свое внимание на нижнем Дань-тяне.

Проведите правой ладонью на расстоянии 5 см от предмета, а затем резко остановите движение и задержите дыхание.

Проделайте эту манипуляцию 3 раза, а затем позвольте Рэйки наполнить этот предмет через ваши руки.

По окончании отложите предмет, с которым вы работали. Сложите ладони в положении Гассё и скажите: «Я закончил Дзакикири Дзока Хо». Хорошенько потрясите кистями рук.

Если вы захотите, то можете повторить эту медитацию еще раз. А вообще проводите подобное очищение предметов по мере необходимости.

Рэйки Ундо

Японское слово «ундо» означает «упражнение».

В данном случае имеется в виду упражнение, освобождающее тело от блоков и напряжения, позволяющее ему двигаться без ограничений.

Данная техника выполняется в положении стоя или сидя.

Вам придется в течение 35 минут совершать круговые движения, а потому для начала нужно найти подходящее место, где вас никто не побеспокоит и где нет острых углов, о которые можно пораниться.

Сложите руки в Гассё и мысленно скажите: «Рэйки Ундо начинается». Так вы позволите энергии Рэйки свободно поступать в ваше тело.

Активизируйте три энергетических центра (Дань-тяня).

Сделайте глубокий вдох и на выдохе полностью расслабьтесь. Теперь сделайте еще один глубокий вдох и на выдохе постарайтесь выпустить из себя как можно больше воздуха.

Проводя такие вдохи и выдохи несколько раз, вы, возможно, почувствуете, что ваше тело начало двигаться.

Если движение затруднено, проявите терпение и продолжайте выполнять это упражнение ежедневно в течение 3 месяцев.

Если вам трудно полностью расслабиться, постарайтесь представить, что вы не взрослый человек, а ребенок, который может вести себя так, как ему хочется.

Забудьте о самоконтроле и помните о том, что на вас никто не смотрит. Выбросьте все мысли из головы и предавайтесь детской игре.

Если какие-то звуки будут слетать с ваших губ, не замолкайте.

Если придут какие-то воспоминания или нахлынут эмоции, не загоняйте их обратно, а наоборот, осознайте их и прочувствуйте.

Если из глаз польются слезы, не сдерживайтесь - плачьте, сколько хотите.

Вы как бы раскрываетесь и выпускаете пар: позволяете своему телу очиститься. Не беспокойтесь, оно само знает, что и как ему делать.

Главное - не ограничивать свое исцеление, исключить все запреты.

Продолжайте до тех пор, пока движения ваши не прекратятся сами.

Когда это произойдет, сядьте или лягте. Погрузитесь глубоко в себя и наблюдайте за движением энергии внутри вас.

У вас может возникнуть ощущение, что вы перестали чувствовать границы своего физического тела.

Сложите руки в Гассё и мысленно скажите: «Я закончил Рэйки Ундо». Поблагодарите энергию Рэйки и хорошенько потрясите кистями рук.

Рэйки-душ

Эта техника очень проста и эффективна. Вы можете ее применять, когда вам необходимо быстро очиститься, восстановить энергетическое равновесие и наполниться энергией Рэйки.

Встаньте или сядьте поудобнее. Закройте глаза. Дышите легко и расслабленно. На вдохе поднимайте руки вверх, а на выдохе медленно опускайте их ладонями к себе.

Активизируйте три энергетических центра (Дань-тяня).

На вдохе вы вбираете в себя энергию Рэйки, а на выдохе она проходит через все тело, очищая и исцеляя его. При этом неиспользованная энергия вместе с нашей негативной энергией уходит в землю.

Можно сказать по-другому: на вдохе вы поднимаете энергию Земли и проводите через тело, а на выдохе отдаете ее Небу. Заканчивая упражнение, вы передаете энергию Неба Земле.

Повторите упражнение несколько раз, соединив ладони в Гассё.

Рэйки Мавашаи

Слово «маваши» в переводе с японского означает «текущий». Рэйки Мавашаи - это групповое упражнение с текущей энергией Рэйки, которая проходит через тела участников упражнения.

Сядьте в круг и держите ваши руки в нескольких сантиметрах над или под рукой каждого из ваших соседей слева и справа.

Если вам удобнее касаться рук, то - пожалуйста.

Поверните вашу левую ладонь вверх, а правую - вниз. Учитель задает течение энергии налево, левой рукой, ладонью вверх. Принимающий берет энергию правой рукой, повернутой ладонью вниз, проводит энергию через свое тело и отдает следующему участнику через левую руку.

Интересно, что энергия группы часто превосходит сумму энергий всех участников. Она спонтанно исцеляет на всех возможных уровнях.

Техника выполняется в течение 10-15 минут.

Уникальные целительные практики Рэйки

Помимо медитативных практик Рэйки существуют еще и целительные.

При самолечении нужно в указанном порядке прикладывать к своему телу руки (или держать их над телом). Так вы пройдете все основные позиции или те, которые считаете необходимыми. Для прикосновения к местам, до которых трудно дотянуться, например, до расположенных на спине, просто положите руки поблизости и мысленно представьте, что они находятся в правильной позиции. Тогда энергия Рэйки направится именно в то место, о котором вы думаете. Ведь она способна проходить либо через руки, либо через осознание того, что исцеление направлено на определенную позицию.

Время для передачи энергии Рэйки по основным позициям для тех, кто прошел первую ступень, составляет в основном 5 минут. Таким образом, за час можно пройти все 12 позиций. Не стоит, однако, заикливаться именно на этом времени: определите, сколько его потребуется лично вам.

После того как вы направили Рэйки во все основные позиции, положите руки на больные места. Если у вас недостаточно времени, положите руки на больное место сразу после направления энергии в область головы. Уберите руки тогда, когда почувствуете какой-то эффект - исцеления или хотя бы облегчения.

Такое лечение вы можете выполнять в любое время и в любом месте.

Если вам некогда, вы можете не выполнять все 12 позиций лечения Рэйки, а делать их по отдельности, в разное время.

Если же вы хотите добиться полной гармонии, то придется выполнить все 12 позиций.

Это все о том, что касается самоисцеления. Но ведь вы можете с помощью Рэйки лечить других людей. Для этого нужно положить руки на каждую из позиций на теле другого человека и держать их там по 5 минут, то есть так же, как при самолечении.

Если вы хотите направить энергию на какую-то одну позицию или на место, которое причиняет вашему пациенту беспокойство, сначала направьте энергию Рэйки в область головы, а потом уже на эту позицию.

С помощью энергии Рэйки вы можете также исцелять животных.

Сначала приложите руку ко лбу вашего питомца, а затем переходите к другим позициям на его голове и теле.

Если вы не можете дотронуться до каких-то мест или прочно удерживать руки, держите их просто на небольшом расстоянии. Животное будет чувствовать себя спокойно и комфортно, когда во время передачи энергии вы мягко положите руки ему на голову или на шею.

Если вы хотите вылечить птицу, осторожно возьмите ее обеими руками или держите руки над клеткой. Вы даже можете лечить своих аквариумных рыбок, приложив руки к аквариуму!

Для лечения растения положите руки на его листья, ствол или корни. Цветы исцеляют следующим образом: стебли или корни держат обеими руками. Можно послать жизненную энергию Рэйки семенам растений или овощей, а можно направить ее в почву и воду.

Для очищения атмосферы и исцеления воздуха в помещении пошлите энергию Рэйки обеими руками в каждый угол комнаты, на стены, пол и потолок.

Если вы хотите «подзарядить» энергией Рэйки свою пищу, направьте ее на ингредиенты до приготовления пищи либо на приготовленную пищу перед ее употреблением. Держите руки над пищей либо касайтесь руками посуды, в которой она лежит, и направляйте туда энергию.

Собственно говоря, вы можете применять метод Рэйки ежедневно по отношению к любому объекту - к лекарствам, парфюмерии и даже к своему бумажнику.

Времени это отнимет немного - всего одно мгновение, а эффект будет удивительным.

А теперь перейдем непосредственно к техникам исцеления.

Вёсен

Технику Вёсен еще называют «техникой сканирования». В переводе с японского слово «бё» означает «болезнь», а слово «сен» - «определять», «устанавливать».

Активизируйте три энергетических центра.

Соедините руки в Гассё. Попросите Рэйки, чтобы энергия вошла в вас и направила ваши руки к той части тела пациента, которая нуждается в лечении. Следуйте своим ощущениям. Если же сразу никаких ощущений не возникло, положите доминирующую руку на коронную чакру пациента.

Если вы по-прежнему не почувствовали «указания», медленно поведите руками вдоль тела пациента, сверху вниз и на некотором расстоянии. Почувствовав покалывание в руках, тепло, притяжение, давление, знайте, что вы нашли правильное место на теле. Вы сможете как бы увидеть или услышать нужную информацию.

Бывает ощущение неприятной боли в руках, поднимающейся до локтей и даже до плеч, в тот момент, когда вы дойдете до проблемной области пациента. В такой ситуации нельзя убирать руки, напротив, нужно продолжать их держать до тех пор, пока это ощущение не уйдет из рук через кончики пальцев.

После этого можно переместить их на другую позицию.

Считается, что неприятное ощущение, называемое «хибики» (резонанс), появляется тогда, когда положительная энергия Рэйки направляется в негативно заряженную область тела.

При Вёсен ощущения варьируются в зависимости от типа и стадии заболевания, а также от личности пациента. С помощью ощущения движения, пульсации, покалывания, жара или холода вы сможете определить заболевание, его стадию и время, необходимое для исцеления.

У каждого человека есть свои недуги (даже если он не осознает их), поэтому нужно быть очень внимательным при выполнении техники Вёсен. При таком подходе вы получите возможность исцелить заболевание раньше, чем оно проявится.

Если в процессе воздействия Рэйки вы избавились от ощущений Вёсен, значит, вы предотвратили заболевание.

Ощущения Бёсен могут проявляться не только в проблемной, но и в какой-нибудь другой области: например, при заболевании желудка - в области лба, а при проблемах с печенью - в глазах и т. д.

Вообще способность к Бёсен у различных людей проявляется по-разному. И если не спешить, то можно развить в себе эту способность. Нужно просто дать себе время привыкнуть к ощущениям в руках и в мыслях.

Лучший помощник в этом процессе - ваша интуиция.

Заканчивается техника в положении Гассё.

Гоши Хо

Технику Гоши Хо называют «исцелением глазами». Японское слово «гоши» означает «взгляд». Доктор Усуи утверждал, что энергия излучается всеми частями тела, но особенно руками, глазами и дыханием. И данная техника учит нас использовать энергию, излучающуюся из глаз.

Попробуйте сначала проделать эту технику не с человеком, а, например, с цветком.

Возьмите цветок в руку или поставьте его на расстоянии двух шагов от себя, на уровне глаз. Расфокусируйте взгляд и смотрите как бы сквозь него.

Через какое-то время вы обнаружите, что можете видеть почти на 180 градусов.

Посмотрите на цветок и дайте изображению приблизиться к вам. Вскоре вы почувствуете очень тонкую форму дыхания, исходящую из ваших глаз, связанную с вдохом и выдохом. Это упражнение следует выполнять по 10 минут каждый день до тех пор, пока не поймете, что можете использовать свой взгляд для лечения людей.

Расфокусируйте свой взгляд. Иными словами, сделайте так, чтобы он не был пристальным. Дело в том, что в пристальном взгляде присутствует некая агрессия, а для лечения это противопоказано.

Мягко сфокусируйте взгляд на той части тела, которую вы хотите лечить, и смотрите туда в течение нескольких минут. Затем перестаньте «активно» смотреть на своего пациента и позвольте его изображению «войти в ваши глаза». Заметьте, как создается круг энергии между вами и пациентом: его энергия входит в ваши глаза. Вы можете наложить символы Рэйки на часть тела, которую хотите лечить.

Если вам понравилась эта техника, вы можете попробовать еще Трэтак-медитацию.

Сядьте поудобнее и в течение 45-60 минут смотрите на свечу. Старайтесь не мигать глазами, даже если через несколько минут они начнут слезиться. Продолжайте удерживать взгляд на свече. Практикуя эту технику регулярно, вы сможете спокойно выполнять ее в течение часа. Ваше сознание станет подобным лазерному лучу - таким же острым и сфокусированным.

Практика со свечой может испугать вас: тогда выполняйте Трэтак-медитацию с фотографией или освещенной статуэткой. Вы можете делать это, находясь в темной или полутемной комнате со своим отражением в зеркале или с человеком, сидящим напротив.

Сейхеки Тире

Сейхеки Тире известна как техника исцеления привычек. Японское слово «сейхеки» переводится как «привычка», а слово «тире» - как «лечение». Иными словами, эта техника используется для исцеления вредных привычек.

Если вы работаете с собой, составляйте аффирмации - утвердительные (положительные) суждения.

Если вы работаете с пациентом, помогите ему составить аффирмации. Аффирмация должна быть короткой, точной и позитивной. Ее нужно составлять в настоящем времени, словами того человека, который ее использует, и на его родном языке. Важно, чтобы она ни в чем его не ограничивала.

Конечно, потребуется время для того, чтобы понять, чего человек действительно хочет в жизни. Ведь наши желания не всегда очевидны.

Активизируйте три энергетических центра.

Положите недоминирующую руку (левую, если рабочей является правая) на лоб пациента (или на свой лоб), а доминирующую - на затылок. Держите их так минуты 3, мысленно повторяя составленную аффирмацию. Затем забудьте об аффирмации, уберите недоминирующую руку со лба и просто давайте энергию Рэйки пациенту доминирующей рукой, лежащей у него на затылке. В конце упражнения сложите руки в Гассё.

Известно, что доктор Усуи в качестве аффирмации использовал пять принципов Рэйки и стихи императора Мэйдзи. Вы можете делать то же самое.

Тандэн Тире

Техника Тандэн Тире направлена на исцеление Тандэна.

Мы уже говорили о том, что слово «тандэн» в переводе с японского означает место, расположенное на два-три пальца ниже пупка, а слово «тире» переводится как «лечение».

Сначала нужно правильно определить местоположение Тандэна.

Поставьте ноги на ширину плеч. Несколько раз глубоко вдохните. Расслабьтесь и подумайте о чем-то приятном. Приоткройте немного рот. Прижмите язык к нёбу и вдыхайте через нос. Выдыхайте через рот, позволив языку естественно опуститься. Согните колени и сосредоточьте внимание на низе живота. Очень медленно сделайте несколько шагов.

Внезапно вы начнете осознавать точку внизу живота, на два-три пальца ниже пупка: именно в этом месте и находится ваша жизненная сила.

Вы нашли свой Тандэн и теперь можете начинать дыхательную технику Дзосин Кокю Хо.

Положите одну или обе руки на низ живота и дышите в то место, которого касаетесь.

Активизируйте три Дань-тяня.

Поместите одну руку на Тандэн, а другую -напротив на спине. Держите руки, пока не почувствуете, что эффект достигнут. Сложите ладони в Гассё.

Исцеление Тандэна используется в качестве основной техники для создания энергии. Эта техника также может увеличить силу воли - как вашу, так и вашего пациента.

Хизо Тире

Хизо Тире - это техника исцеления пупка. В переводе с японского слово «хизо» означает «пупок», а слово «тире», как мы уже знаем, - «лечение».

Активизируйте три энергетических центра.

Слегка согните средний палец и положите его на пупок, мягко надавите; когда почувствуете пульс, можете начинать упражнение.

Позвольте энергии Рэйки течь через средний палец в ваш пупок. Выполняйте это упражнение в течение 5-10 минут, пока пульс и энергия находятся в гармонии.

Если вы хотите применить эту технику для лечения другого человека, предварительно убедитесь в том, что он не возражает против того, чтобы вы дотрагивались до его пупка.

Выполняйте технику очень мягко. В конце медленно и плавно уберите палец с пупка. Сложите ладони в Гассё, после чего откройте глаза.

Ге Доку Хо

Ге Доку Хо называют техникой детоксикации. Слово «ге» в переводе с японского означает «вывод», а слово «доку» - «яд» или «токсины». С помощью этой техники вы можете выводить токсины как из своего тела, так и из тела пациента. Благодаря ей вы можете избавиться от побочных действий лекарственных препаратов.

Активизируйте три Дань-тяня.

Поместите одну руку на Тандэн, а другую - сзади, на спину. Находитесь в этом положении минут 30, пока не представите, что все токсины ушли из вашего тела (или тела пациента) через ступни ног в землю. Хорошо, если и пациент в это время будет думать то же самое.

Сложите ладони в Гассё.

Хансин Кокетсу Хо

Техника Хансин Кокетсу Хо направлена на очищение крови. Слово «хансин» в переводе с японского означает «половина тела», а слово «кокетсу» - «очищение крови».

Техника используется для возвращения пациента на планету Земля после исцеления; помогает людям, страдающим ментальными нарушениями.

Активизируйте три энергетических центра.

Попросите пациента встать к вам спиной и слегка согнуть колени.

Положив вашу левую руку на его плечо, правой рукой совершайте движения от левого плеча к правой ягодице, от правого плеча к левой ягодице - по 15 раз.

Проведите двумя пальцами правой руки от седьмого шейного позвонка вниз, до третьего поясничного позвонка. Надавите на третий поясничный позвонок и немного задержите движение.

Проделайте это 10 раз.

Проведите двумя руками от позвоночника в стороны, в направлении сверху вниз, 10-15 раз. Сложите руки в Гассё.

Сю Тю Рэйки

Сю Тю Рэйки - это групповое упражнение концентрации Рэйки. В переводе с японского «сю тю» означает «концентрированный». Эту технику выполняют в группе.

Активизируйте три энергетических центра.

Все участники группы посылают энергию одному человеку, желая ему здоровья и счастья. Участники, практикующие первую ступень Рэйки, кладут руки непосредственно на пациента, а те, кто практикуют вторую и третью ступени, используют символы. Это упражнение можно совершать только с эмоционально уравновешенным человеком, поскольку оно может оказывать очень сильное воздействие. Если группа большая, упражнение следует выполнять по 1-2 минуты с каждым.

Если группа настолько велика, что нет возможности всем положить руки на пациента, образуйте несколько рядов. Первые целители кладут руки на пациента, а стоящие за ними кладут руки им на плечи.

Закончите упражнение в положении Гассё.

www.e-puzzle.ru