

靈

氣



Михаил и Мария Роттер

РАЗНОЦВЕТНОЕ  
РЭЙ-КИ II

Дополнительные оттенки



Восток: здоровье, воинское искусство, Путь



Восток: здоровье, воинское искусство, Путь

Михаил Роттер

**Разноцветное Рэй-Ки Ц.  
Дополнительные оттенки**

«ИД Ганга»

2014

УДК 75.715  
ББК 615.8

**Роттер М.**

Разноцветное Рэй-Ки II. Дополнительные оттенки / М. Роттер —  
«ИД Ганга», 2014 — (Восток: здоровье, воинское искусство, Путь)

ISBN 978-5-906155-04-7

Издательский Дом «Ганга» выпустил в свет книгу Михаила и Марии Роттер «Разноцветное Рэй-Ки» – большое и достаточно серьезное методическое пособие, в котором описаны традиционное Рэй-Ки и «вариации на тему», а именно современные «Рэй-Ки-подобные» системы. Книгу, которую читатель держит сейчас в руках, можно рассматривать с двух точек зрения: как полностью завершенную книгу о Рэй-Ки (его традиционных и современных вариациях), которую можно читать отдельно, и как продолжение «Разноцветного Рэй-Ки». Для всех интересующихся оздоровлением, целительством, энергетическими практиками, духовным развитием.

УДК 75.715

ББК 615.8

ISBN 978-5-906155-04-7

© Роттер М., 2014

© ИД Ганга, 2014

## Содержание

От автора	6
Часть 1. Традиционное Рэй-Ки	7
Принципы Рэй-Ки как лечебное средство	8
Именно сейчас не беспокойся	9
Именно сейчас не гневайся	10
Трудись честно	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

**Михаил Роттер, Мария Роттер**  
**Разноцветное Рэй-Ки II.**  
**Дополнительные оттенки**

© Михаил Роттер, Мария Роттер, текст 2014

© Издательский Дом «Ганга», 2015

## От автора

Ранее нами уже была написана книга «Разноцветное Рэй-Ки» [10], за которой последовала еще одна – «Черно-белое Рэй-Ки» [11]. И если во второй из них [11] мы позволили себе некоторую «художественность», то первая [10] может восприниматься как большое и достаточно серьезное методическое пособие, в котором описаны традиционное Рэй-Ки и «вариации на тему», а именно современные «Рэй-Ки-подобные» системы.

Однако несмотря на то что таких систем там рассмотрено около двух десятков, на все, что хотелось сказать, «не хватило духу». Да и по поводу традиционного Рэй-Ки были некоторые, причем весьма существенные, дополнения.

Так как «Разноцветное Рэй-Ки» уже было отпущено в «свободный полет» и дополнить эту книгу было уже ничем нельзя, пришлось написать новую, которую читатель и держит сейчас в руках. Это совершенно самостоятельная книга, которую можно (и нужно) читать отдельно. Но в идеале (для целостности впечатления) – после «Разноцветного Рэй-Ки».

Резюме простое: это полностью завершенная книга, предисловие к которой содержится в «Разноцветном Рэй-Ки».

*Михаил Роттер*

**Часть 1. Традиционное Рэй-Ки  
Модификации, дополнительные  
техники, методы, символы**

靈氣

## Принципы Рэй-Ки как лечебное средство

*Когда человек гневается, пища выходит из него, не перевариваясь, а если он в печали, то пища почти не усваивается и уходит с трудом.*

**Ли Юй**

*Если считать, что печаль – это один из видов беспокойства, то можно смело утверждать, что выполнение принципов Рэй-Ки способствует хорошему пищеварению, и вывешивать их в виде плаката на двери кабинета врача-гастроэнтеролога.*

**Наша трактовка**

Ранее, описывая принципы Рэй-Ки<sup>1</sup>, мы упоминали, что Микао Усуи называл их «приносящей счастье техникой и чудесным целительным средством».

При этом достаточно много говорилось о важности принципов как духовной части системы и ничего как о «чудесном целительном средстве».

Описание будет достаточно фрагментарным, так как о вреде гнева (раздражения) и беспокойства в различных его проявлениях (тоска, чрезмерные размышления и даже чрезмерная болтовня) часто говорится во многих древних китайских медицинских трактатах [2].

В самом общем виде это формулируется так. Чрезмерное проявление семи основных эмоций (радость, страх, тоска, тревога, горе, гнев, испуг) может вызвать заболевание. Человек, способный управлять своими эмоциями (в частности, не беспокоиться и не гневаться), имеет значительно больший шанс сохранить здоровье. Отметим, что особенно актуальным это становится в наши дни, когда всякая аудио- и видеодрянь (культурно это называется информационным потоком) буквально захлестывает человека.

Цзи Кан (китайский врач, III в. н. э.) перечисляет пять «несчастий», ухудшающих здоровье и сокращающих жизнь.

1. Честолюбие и жадность.
2. Радость и гнев.
3. Музыка и женщины.
4. Обжорство.
5. Душевное беспокойство, рассеивание Цзин.

Эти пять «несчастий» (включая беспокойство и гнев) приводят к чрезмерному расходу эссенции Цзин, являющейся основой материального тела человека. Поэтому если он не сумел избавиться от этих «несчастий», то какие бы лекарства он ни принимал, жизнь его будет недолгой и наполненной болезнями.

Чтобы избежать пяти «несчастий», следует придерживаться так называемых правил «двенадцати в меру» или «двенадцати мало» [2]. Эти правила приведены в книге VII в. «Бесценные рецепты на случай необходимости» (Бэй Цзи Цянь Цзинь Яо Фан). В большинстве этих правил более или менее явно (тоже «в меру») прослеживаются принципы «не беспокойся» и «не гневайся».

---

<sup>1</sup> Пять принципов Рэй-Ки Микао Усуи: (1) Именно сегодня не беспокойся; (2) Именно сегодня не гневайся; (3) Будь за все благодарен; (4) Трудись честно; (5) Будь добр к людям. Подробнее о пяти принципах Рэй-Ки вы можете прочесть в книге «Разноцветное Рэй-Ки».

1. *В меру мыслей.* Множество мыслей повреждают душу, поэтому нужно свести до минимума их количество (особенно «мыслей бессмысленных!»). И самое главное: образ мышления должен быть правильным.

2. *В меру размышлений.* Чрезмерные размышлений «рассеивают (ослабляют) волю», «утомляют сердце». Рассеянное мышление (много мыслей «ни о чем») приводит к большому расходу Ци, «переутомляет сердце и повреждает душу».

3. *В меру тоски.* «Тоска сжимает сердце, от нее жухнет лицо». Она подавляет волю, приводит к депрессии, от нее слабеют мышцы.

4. *В меру желаний.* «Много желаний делают устремления смутными и неясными».

5. *В меру дел (забот).* «Много дел переутомляют тело», прежде времени «изнашивают» сухожилия и сосуды.

6. *В меру болтовни.* «Лишние разговоры приводят к нехватке Ци, повреждают энергию легких». По этому поводу даже есть специальные древние наставления: «когда все говорят много, я говорю мало», «береги слова, поддерживай свою Ци».

7. *В меру смеха.* Безудержный смех (при чрезмерно возбужденном состоянии) может повреждать внутренние органы. Смех как проявление радости – это норма, а вот «смех без причины» – признак известно кого.

8. *В меру веселья.* Веселье (подобно смеху) – прекрасное чувство. Но когда «веселья слишком много, когда мысли и желания переливаются через край, душа становится распутной». А когда душа становится «распутной», то можно повредить эссенцию Цзин.

9. *В меру радости.* Радость (завершающая компонента триады «смех – веселье – радость») – это прекрасное чувство. Однако «когда радости много, человек забывает о своих ошибках». Так же «когда много радости, ветер проникает в мочевой пузырь» и возникает болезнь.

10. *В меру гнева.* Когда человек гневается, Ци и кровь возбуждаются и поднимаются к голове: «много гнева приводит сто сосудов в беспорядок». При этом повреждается печень.

11. *В меру увлечений.* «Много увлечений отвлекают от главного», приводят к «рассеиванию энергии и мудрости».

12. *В меру раздражения.* «Раздражение возбуждает эссенцию Цзин, человек становится бледным, болезненным, безрадостным».

Теперь рассмотрим лечебное значение принципов более конкретно. В качестве примера возьмем три следующих принципа (разумеется, оставшиеся два также имеют несомненный, возможно, даже более ярко выраженный лечебный эффект, но его несколько сложнее наглядно проиллюстрировать).

- Именно сейчас не беспокойся.
- Именно сейчас не гневайся.
- Трудись честно.

## **Именно сейчас не беспокойся**

По поводу беспокойства есть «прямой» рецепт: «Если умерить беспокойство души, можно достичь хорошего психического состояния, устранить чрезмерные размышления». Вообще китайская медицина рекомендует, чтобы мышление не было слишком длительным («от многой мудрости много печали и умножающий знания умножает скорбь»).

Разумеется, человек не может не мыслить по определению (на то он и *homo sapiens*). Однако если размышления чрезмерны, они вызывают беспокойство, которое приводит к болезни, может возникнуть истощение Ци и крови.

Среди пяти Цзан-органов с мыслительной деятельностью наиболее тесно связаны сердце и селезенка, поэтому беспокойство может вызвать их заболевания. Например, длительные размышления вызывают недостаток Ян сердца.

Вообще рекомендовано, чтобы размышление и беспокойство не были чрезмерными. Иначе говоря, уменьшение беспокойства («Именно сейчас не беспокойся») рассматривается как средство сохранения здоровья.

Древние китайцы считали, что только спокойное состояние духа обеспечивает хороший сон. Разумеется, это никакой не секрет, но формулировки они оставили нам прекрасные. «Сначала успокаивается и засыпает сердце. Только потом засыпают глаза»; «За день тело утомляется, за ночь оно должно отдохнуть; для этого нужно избавиться от пустых мыслей и беспокойства в сердце, дыхание должно стать ровным»; «Дети младше 14–15 лет засыпают, едва коснувшись подушки, потому, что у них нет стремлений (беспокойства)».

## **Именно сейчас не гневайся**

В «Важной книге о вскармливании жизни» (Ян Шэн Яо Цзи) по этому поводу сказано так:

Нельзя есть, будучи очень уставшим;  
нельзя двигаться, когда наелся;  
нельзя пить и есть, очень вспотев;  
нельзя есть, будучи в гневе;  
нельзя гневаться, когда наелся;  
нельзя есть, пребывая в печали;  
нельзя печалиться, когда наелся.

Табу на гнев до и после еды связано с тем, что большой гнев повреждает печень (по теории Пяти Первоэлементов, гнев – эмоция печени). Вообще причин повреждения крови печени может быть очень много, но эмоциональный фактор (например, гнев) – один из самых значимых. Когда человек приходит в состояние гнева, нарушается свободная циркуляция Ци печени, возникает состояние, которое в традиционной китайской медицине называется «аномальный поперечный ток Ци печени, угнетение селезенки-Земли». Также может легко возникнуть «возгорание огня» или «активация ветра» в печени.

В связи с тем, что печень связана с селезенкой и желудком, нарушение гармонии в ней влечет за собой расстройство пищеварения.

Подавлять свой гнев ни в коем случае нельзя, так как в этом случае он «накапливается», повреждая печень, угнетая селезенку, приводя в «неустойчивость сто сосудов». Поэтому самое лучшее для здоровья – это (насколько возможно) избегать гнева: «Даос, вскармливающий жизнь, пусть гневается поменьше».

Есть старинная китайская пословица: «Веселье сокращает жизнь, гнев ведет к старости, драчуны худеют, великодушные толстеют». Если ей верить, то принцип «Именно сейчас не гневайся» – это путь продления молодости.

## **Трудись честно**

В «Каноне Желтого императора о внутреннем» (Хуанди Нэй Цзин) по поводу трех основных факторов, способствующих поддержанию здоровья, сказано так: «Иметь регулярность и сдержанность в питании; иметь постоянство в повседневной жизни; не пренебрегать трудом. Если пренебрежение трудом становится нормой, а в повседневной жизни нет постоянства, человек увядает, не достигнув 50 лет».

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.