

Катерина Каруна

ПУТЬ В РЭЙКИ

靈
氣

*Практическое пособие для пребывания
в потоке Рэйки*

16+

Катерина Каруна

Путь в Рэйки

«Автор»

2012

Каруна К.

Путь в Рэйки / К. Каруна — «Автор», 2012

В этой книге предлагаются ко вниманию результаты практики в потоке Рэйки автора книги - мастера Рэйки и Каруна Рэйки До с 2000 года. Здесь вы найдёте рекомендации по терапии при помощи системы Рэйки, энергетические упражнения для саморазвития и духовного продвижения, медитации, тщательно исследованные мной и моими учениками за годы работы с энергией. Я предлагаю читателю всегда производить собственные наблюдения за всей предложенной информацией, принимая её, как некую возможную действительность, часть голографической картины исследования мира. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Каруна К., 2012

© Автор, 2012

Катерина Каруна

Путь в Рэйки

Введение.

В этой книге предлагаются ко вниманию мои результаты практики в потоке энергии Рэйки, упражнения, медитации, рекомендации по целительству, тщательно исследованные мной и моими учениками за годы работы с энергией. Я предлагаю читателю всегда производить собственные наблюдения за всей предложенной информацией, принимая её как некую возможную действительность, часть голографической картины исследования мира.

Автор практикует Рэйки Усуи Риохо с мая 1999 г., мастерская ступень была получена в мае 2000г. Знания по системе Каруна Рэйки вошли в мой арсенал целительских средств в 2004 г., тогда же прошла мастерский тренинг. На сегодняшний день мной проведено более 100 инициаций.

Приведённая информация предназначена для читателей, интересующихся практикой Рэйки, а также для использования в учебных целях.

Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Моя история жизни в потоке Рэйки.

Моя жизнь была выстроена под воздействием трёх главных сил, влияний – Жизни, Богов и Света Души моей. Этот путь не был праведным, чистым, духовным, он был и остаётся путём работы, стремления быть чище, светлее, сострадательнее.

Когда я, как и многие другие, пришла на эту землю, в эту жизнь, то по Плану своей Души начала учиться; как водится, через страдание, через ошибки. И много их было сделано, и много испито горечи, пролито слёз, были значимые потери. Была и радость, любовь, достижения и успехи, обретения. Сейчас, когда почти двадцать лет практики Рэйки за плечами, у меня есть всё тоже – радость, горечь, потери, любовь, слёзы, достижения, потому что так устроена человеческая земная жизнь. Лишь прибавилось знаний, опыта, осознанности, ответственности за всё происходящее со мной. Теперь, имея инструменты и силу Рэйки, я могу справиться с любой ситуацией, заставляющей меня страдать.

К моим тридцати трём годам накопилась душевная усталость и бессмысленность жизни. Хотя взгляду стороннего наблюдателя открывалась вполне благополучная картина: молодая мама двух прекрасных детей, дружная семья, материальный достаток, любовь и внимание родных, старинные друзья. А внутри образовалась пустота, душа металась в клетке тела и взывала.

Со здоровьем всегда было не очень – так уж встали планеты при рождении и скомандовали гены предков – приходилось всегда уделять много ему внимания. Детки унаследовали. Тогда случились годы перестройки в государстве, и состояние медицины меня перестало удовлетворять. И, как водится, в хороших сказках, случилось чудо, маленькое такое, на вид мало-значительное, а оказалось будущим делом жизни. Я познакомилась с Рэйки, моя знакомая врач-гомеопат, которая лечила моих детей, рассказала мне об этом методе.

Даже в фантазиях я не могла представить, что инициация может кардинально изменить качество и течение моих будней! Это было так, будто искусный скульптор отсекает куски лишней породы, вырезая красивую статую. Сначала я заметила вдруг, что искренне, до слёз люблю... всех букашек в лесу, деревья, кустики, цветы в нашем парке, случайных прохожих. Удивилась. Моё внимание как будто переместилось в другие плоскости, в другие слои жизни; в фокус моего внутреннего микроскопа стали попадать предметы и люди, раньше остававшиеся незамеченными.

Тогда я ещё не знала, что Универсальная Жизненная Сила Вселенной поставила меня на путь Гармонии, индивидуальный путь отпускания Души из клетки.

Путь Гармонии предполагал практически одновременное развитие нескольких важных сторон жизни; важных – с точки зрения души, которая ещё до воплощения «составляет план» накопления определённого опыта. На первый взгляд не было никакой логики в наборе значительных для человека вех: получено высшее инженерное образование; немного, но успешно поработала в сфере рекламы; была всегда очень социализирована и активна; на взлёте карьеры в рекламном бизнесе ушла в декрет рожать детей. Всегда стремилась вернуться на прежний путь, но болезни детей и обострённое чувство гиперважности сыновей в моей судьбе не выпустили в старый социум. Тогда же случился ряд оперативных вмешательств и возникла необходимость пристально следить за своим здоровьем. Чуть позже и пришла Рэйки в жизнь мою и моей семьи, моих близких друзей. Появились силы и надежда на то, чтобы уделять одновременно внимание важным для меня вещам – детям, их развитию и образованию, здоровью – своему и своих близких, саморазвитию, семье – обереганию и поддержанию «огня в очаге», лечению пациентов и преподаванию Системы оздоровления и духовного развития Микао Усуи Рэйки. Начала складываться новая картина мира, гармоничного мира.

Посвящение в Рэйки проявило одно важное качество, которое раньше я не замечала: я начала слышать «Голос Небес» или Души, или чего-то ещё, светлого и сильного; я всегда знала, что, если «начать тонуть», рука помощи протянется. Возникло чувство внутренней силы (наряду с ответственностью) и новых возможностей, открытий. Люди, знавшие меня многие годы, удивлялись моим новым («откуда ни возьмись взявшимся») способностям и дерзости в освоении нового дела. Они часто обращались ко мне за помощью в лечении разных болезней, тогда это было своевременно, медицина находилась в кризисе. Оглядываясь назад, я сейчас удивляюсь тому, что ко мне, новоиспечённому целителю, приходили пациенты с очень серьёзными заболеваниями, от которых нередко отказывались традиционные доктора (тогда ещё так было, но не теперь, к сожалению). Была девочка-подросток с загадочным, так до конца и неустановленным диагнозом, «детская эпилепсия»; были женщины с онкологическими заболеваниями. Я до сих пор удивляюсь своей дерзости, причиной которой было огромное желание помочь людям самим справиться с болезнью, дать шанс изменить свою жизнь для хорошего исхода. Благодаря доверию этих пациентов накапливался мой опыт в целительстве Рэйки, а также моя уверенность в бескрайних возможностях человека, прошедшего инициацию в Рэйки.

Не всегда моё лечение приводило к победе над болезнью, и тогда меня это ужасно удручало! Пришлось изучать эзотерическую подоплёку болезней, их метафизические причины. Так параллельным курсом шло саморазвитие.

И всё же вернусь к Гармонии, которую приносит практика Рэйки каждому, кто к ней прикасается регулярно.

Я всегда знала умом, что гармония и красота – это понятия, присутствие которых крайне важно для всех представителей Весов, с сильной Венерой в гороскопе.; это присуще таким людям, они вечно ищут вокруг красивое и равновесное и буквально питаются этими энергиями. И всё-таки большую часть жизни я лучше и ярче воспринимала красоту, природы, людей, произведений искусств; а до Гармонии, как оказалось, предстояло дорасти.

Гармония – понятие из разряда духовных категорий, как оказалось на практике, а поэтому интерпретировать его можно, находясь на любой ступени своего развития. Для меня этот путь начинался с трудного достижения баланса в занятиях, которыми я была вынуждена заниматься одновременно – быть хорошей ответственной мамой, подругой своим детям, хорошей женой, уважаемым учителем, успешным целителем, создающим красивые практические вещи творцом, поддерживающей дружбу с близкими по духу людьми и тому подобное. Сложность была в том, что, идя вперёд (или вверх) к цели пребывать в Гармонии, я тащила за спиной огромный мешок личностных проблем, оттого и корчилась в муках.

Сейчас моя Гармония – в равновесии во всём. Как же определить эту меру? Слушать внимательно себя настоящую, освобождённую от страхов, родовых программ, влияния эгрегоров. Чувствовать некую Небесную Нить, соединяющую мою душу с Высшим Светом, со всем самым светлым, любящим, сострадательным, чудесным, прекрасным, радостным. Как же выглядит моя Гармония? Будто стоят несколько сосудов, олицетворяющих значимые сферы моей жизни: увлечения, занятия, люди, дела. И мне нужно равномерно наполнять то один, то другой сосуд. Иногда вдруг появляются силы, время, учителя, обстоятельства, нарабатываются ресурсы, и тогда один из сосудов (а может, сразу несколько) начинает наполняться эликсиром. Потом что-то изменяется вокруг и во мне, и драгоценные капли наполняют следующий сосуд до уровня первого. Секретные ингредиенты для того, чтобы действия были гармоничными, находится также в сфере духовного – Совесть, Мораль.

Иногда все сосуды оказываются наполненными одинаково и тогда случаются мгновения счастья и радости.

Процессы Рэйки.

Поскольку каждый мой шаг в целительстве, консультировании, просто общении, обучении пропитан энергией Рэйки, я напишу немного о том, что я думаю о ней. Ведь процесс постижения тайн Рэйки – сугубо индивидуальный.

Для начала немного расскажу общеизвестные сведения о происхождении системы Рэйки.

В начале 20 века японец Микао Усуи, просветлённый и просвещённый человек, воспитанный в духе самурайских и буддийских традиций, собрав воедино энергетические знания, подарил миру новую систему исцеления и духовного развития. Микао Усуи поставил себе целью найти простой способ передачи знаний и настроек на вибрации Жизненной Силы Вселенной; доступность и возможность каждого человека получить быстрый доступ к своему внутреннему потенциалу.

Главное в системе Рэйки – её простота и доступность в сочетании с высочайшей эффективностью процессов духовного роста и исцеления на всех уровнях. Нужна лишь инициация, проведённая Мастером Рэйки, регулярное использование энергии, намерение развития и роста. В основу Системы Микао Усуи положил знания и традиции восточной медицины, техники Ки Ко (японской разновидности цигун) и даосские энергетические практики. Метод Рэйки представляет собой систему возвышения Духа и исцеления тела с помощью техник, использующих энергию Высших измерений и накопление Света.

Система Рэйки помогает достичь следующего:

- Духовного роста, духовного исцеления (с помощью Рэй)
- Здоровья разума и тела (исцеление с помощью Ки), энергетического исцеления.

Метод существует не только того, чтобы избавиться от боли или других симптомов болезни. Практика Рэйки создана для гармоничного пребывания в ритме Вселенной, обретения порядка на самом глубоком уровне с помощью осознания и осуществления процесса обучения, необходимого для нашей души.

Рэйки – это не метод целительства. Это Путь. Мистический путь Света, который открывается вместе с инициацией. Это – обычный путь, по которому следует прошесть любому человеку в этой жизни: возвращение к чувствительности через осознание собственного тела, соединение с окружающим миром и человечеством через открытие сердца, понимание жизненных процессов и законов Вселенной через очищение и структурирование ментального поля и возвышения ума, выявление истинных желаний человека и трансформация их в соответствии с целями человечества.

От Бога к Космосу через молитву к людям.



Верхняя часть иероглифа (РЭЙ, Rei) означает: молитва к Небесам; дождь, как источник всего живого.

Нижняя часть (КИ, Ki) – воздух, энергия, сердцевина, вкус, характер, намерение, душа, ум, сердце, испарение, выдох, тонкое вещество. В результате японский иероглиф КИ означает нечто, что можно почувствовать, но нельзя достоверно увидеть. Если вы осознаёте, что видите его красоту, то это молитва. В этот момент вы соединяете небо и землю, как человек, который становится Рэй. И так как вы живёте на этой планете, то это Рэй Ки.

Символ пишется слева направо, сверху вниз.

Принципы Рэйки.

Это те принципы, которые составляют спокойный медитативный аспект Системы Естественного Исцеления Наложением Рук и являются духовными ориентирами на дороге жизни практика Рэйки.

Именно сегодня не беспокойся.

Именно сегодня не сердись.

Именно сегодня будь благодарен.

Именно сегодня усердно работай.

Именно сегодня будь добр к другим.

Над принципами было бы полезно медитировать, проникая в сущность этой Великой Простоты.

Сейчас существуют различные варианты изложения принципов Микао Усуи. Здесь я привожу слова, начертанные на надгробии Учителя Усуи на буддийском кладбище в Токио (возможность об этом узнать предоставили исследователи истории Рэйки в Японии Арджав Петтер и его жена Четна).

Именно сегодня – жить в сегодня и сейчас, пользоваться настоящим моментом для преобразования себя и мира вокруг тебя.

...не беспокойся...

Беспокойство отвлекает интуицию и высший ум от правильных выводов и действий. Это показатель недоверия, желания контролировать себя и всех вокруг. Учитывая то, насколько в последние годы увеличились психические способности людей, беспокойство-это разрушительный акт – ведь мы готовимся и думаем о худшем исходе ситуации.

Так будем же очень внимательны к жизненным процессам, не будем торопиться делать выводы, будем искать связи вещей – людей – явлений – ситуаций – отношений. Будем доверять объективному ходу событий; принимать и понимать то, что происходит.

...не гневайся...

Все знают, как ослепляет гнев. Как легко он разрушает тонкие нити высоких взаимоотношений. Порождает ответную реакцию горькой обиды, разочарования, закрытости, такого же гнева. Так будем же стремиться управлять эмоциями, исследовать их происхождение в нас, поблагодарим их за векторность их участия в нашей эмоциональной жизни. Трансформируем гнев в доброту и великодушие.

...будь исполнен благодарности...

Перед тем как воплотиться на Земле, наша Душа составляет себе "план работ" на эту жизнь. В него включены основные значительные события, испытания, люди, которым суждено нас научить тому, что мы ещё не умеем. Возможно, это будет нелегко; может, иногда – смертельно опасно. Известно одно, что все выпадающие на нашу долю испытания – нам по плечу! Ведь это наша собственная Душа составляла расписание! Остаётся только осознать уроки и поблагодарить участников за обучение. Они вернули нам нашу силу, если мы справились. Это путь к изобилию.

...усердно работай...

Работа по преобразованию себя в существо Света. Трансформация всех тёмных пятен наших жизней, ошибок, отсрочивания решений. Этой работе нет конца, её много. Но это не какая-то специальная работа, это просто наша обыденная жизнь, но пропускаемая нами через призму Света. Соблюдение Законов, Космических, общечеловеческих, нравственных. Всегда, каждую секунду. Это придаёт силы, вдохновляет, вызывает уважение к себе, даёт возможность стать Частью Целого.

...будь добр к другим...

Любой человек на этой планете суть частица Бога, Его замысел, проявление Его творчества, великого Разума, бескорыстной Любви и бесконечной Мудрости. Было бы полезно разглядеть в каждом эти качества.

Ступени в Рэйки.

Рэйки Риохо в японской традиции изучается по трём уровням:

1. Сёдэн (вхождение) – для исцеления тела и ума, для физического уровня.
2. Окудэн (погружение) – для исцеления психоэмоционального уровня.
3. Синпидэн (таинство) – для духовного совершенствования.

Эти уровни вполне соответствуют трём целям древних даосских практик:

- Постижения искусства исцелять и любить самих себя, достижение целостности своего собственного существа, развитие в сердце сострадания.

- Постижение искусства исцелять и любить ближнего, нести ему помощь и облегчение, дарить ему силу и энергию, которая в изобилии черпается в гармоничных взаимоотношениях с потоками сил природы, неба и земли.

- Постижение Изначального Истока и умение отыскать его в себе.

Четвёртый уровень существует для обучения учителей Рэйки.

Философия Рэйки гласит, что как в самой Вселенной, так и в природе человека существует три основные силы – Любовь, Сила, Свет. Для гармоничной жизни необходимо равновесие трёх этих сил.

Философия Рэйки учит нас постижению трёх основных направлений в жизни, приемлемых как во внутреннем, так и во внешнем мире:

- не делать и не говорить ничего плохого; не делать ничего пагубного для своего тела, ума и сердца;

- быть честным и работать на благо человечества;

- погрузиться в энергию жизни Вселенной и доверять этому источнику безусловно.

Самосовершенствование является неотъемлемой частью системы Рэйки Усуи. Без сознательного участия самого человека никакой целительный процесс не имеет силы и должного результата.

Согласно древним даосско-буддийским традициям, основополагающим моментом практики Рэйки является сострадание. Это высочайшее из проявлений эмоциональной деятельности человеческого существа. Сострадание – есть сплавление в сердце человека всех человеческих добродетелей. Практика Рэйки учит нас, как достичь такого уровня развития. В Рэйки Усуи До используется даосский подход к духовному развитию человека, раскрывающий его разум и сердце. Все техники Рэйки направлены на формирование энергетического, а затем духовного тела, что обеспечивает человека "транспортным средством", позволяющим ему возвратиться сознанием к своему истоку.

Для успешного формирования и развития тела Души и тела Духа большое значение имеет количество жизненной силы и её качество. Поэтому в Рэйки Усуи основные упражнения направлены на очищение и накопление жизненной силы.

Практикуя Рэйки, нет необходимости отказываться от своей роли в обществе, поскольку Рэйки не оказывает грубого воздействия на человека как на составляющую единицу социума. Человек пробуждается изнутри.

Любой человек, независимо от убеждений, религии и национальности, может быть посвящён в эти тайны Рэйки при условии готовности посвятить всю свою энергию духовному росту.

Микао Усуи назвал свою систему Универсальная Система Естественного Исцеления.

Почему Универсальная?

- Может использовать любой человек без предварительной энергетической подготовки, без особых способностей.

- Исцелению подлежит любая проблема (нехорошее слово, но понятное).

- Рэйки лечит всякого человека, от находящегося в бессознательном состоянии до вполне здорового на вид.

Система...

- это свод знаний, целительских техник и ритуалов.

Естественное исцеление...

- механизм исцеления основан на заборе недостающей для исцеления энергии самим пациентом, в количествах, необходимых для гармоничного исцеления.

- постепенное или мгновенное вылечивание происходит только с разрешения Души пациента. Темпы лечения индивидуальны и наиболее благоприятны для каждого.

- проводник Рэйки не использует свою волю и намерение для излечивания, он подчиняется Воле Высшего Разума.

Усуи Рэйки – не религия. Существует множество направлений развития на основе Рэйки. В зависимости от личных знаний и опыта, количества «открытой» в своей энергетике блоков информации мастер – учитель Рэйки обучает совокупности этих знаний. Но все школы Рэйки объединяет качество энергии Рэйки и процесс инициации с участием символов.

Рэйки предполагает свободное развитие внутри чёткой системы; структуры, внутри которой начинает своё развитие проводник Рэйки, которая состоит из:

- рекомендованных как ориентиры Принципов Рэйки;

- Символов Рэйки (в сопровождении которых Ученик начинает существовать до скончания своих дней).

Как осуществляется лечение Рэйки?

Основным способом лечения с помощью энергии Рэйки является контактное воздействие на тело руками целителя. Если у вас болит рука, живот, сердце, голова или другие части тела, то именно туда целитель и кладёт руки, подводя таким образом канал Рэйки к телу пациента. Через некоторое время боль утихает или существенно уменьшается, одновременно пациент ощущает спокойствие и умиротворение, исчезают страх и беспокойство, которые часто провоцирует болезнь. Человек под руками целителя расслабляется, начинает открываться энергетически для лучшего приёма большого количества целебной энергии силы жизни. В это же время усиливаются процессы регенерации в тканях тела и заживляются внешние и внутренние раны, уменьшаются или совсем проходят воспаления. Эти процессы пациент осуществляет сам, по своей воле, собрав внутренние силы и возможности для вылечивания. Энергия Рэйки лишь будит эти силы, открывает «запасники» и «кладовые» пациента с его позволения. Это очень деликатный процесс, он ни в коем случае не нарушает внутреннего равновесия человека.

Целитель Рэйки через свои руки подводит энергию высочайших вибраций к телу получателя, и Рэйки начинает воздействовать с точки зрения Высшего Разума, Высшей Любви и Мудрости.

Пациенту не обязательно верить в присутствие и существование энергии (это – объективная реальность). Важно – желать получить помощь именно таким способом в данный момент времени через данного целителя, быть открытым переменам (в большей или меньшей степени).

На образование болезней и болезненных ситуаций чаще всего в наше время влияет подверженность человека негативным эмоциям (гнев, раздражение, жалость, страх, злоба, жадность, зависть, ревность, самоуничтожение, тоска, печаль), негативные ментальные установки, задолженности прошлых жизней (карма).

Информация о подобных блоках хранится в тонких и физических телах человека в виде определённого качества сгустков энергий.

Рэйки трансформирует заблокированную энергию в светлую и прочищает энергетические каналы.

Конечная цель воздействия Рэйки – восстановление здоровья физического и душевного, целостности, осознанности, гармонии, приятия себя и окружающего мира, улучшение качества отношений с близкими, воцарение в жизни Любви.

Успех лечения зависит от многих факторов:

степень открытости и доверия пациента процессу и целителю;
способность видеть и идентифицировать так называемый «успех»;
активное сотрудничество пациента и целителя в русле лечения;
количество получаемой пациентом энергии Рэйки (целитель не даёт, только пациент берёт);

истинное намерение получателя;

"квалификация" целителя.

Лечение может производиться и на расстоянии, по фото.

Желательно регулярно общаться пациенту со своим целителем, чтобы вместе отслеживать маленькие и большие успехи в преодолении болезни или эмоциональной проблемы; чтобы целитель имел возможность корректировать методы лечения и свои индивидуально подобранные рекомендации своему пациенту. Вспомните, раньше, когда вы заболели и шли к врачу, то визиты регулярно повторялись именно для вышеозначенных целей. Вам меняли схемы приёма лекарств, назначали дополнительные процедуры и исследования. Ваш целитель также располагает множеством энергетических методов и знаний о восстановлении тела и готов вам помочь.

Рэйки 1 Степень.

Итак, чудо свершилось! Вы прошли инициацию и стали способны проводить через себя и впитывать в больших количествах, чем раньше, Рэйки – энергию.

Цель первой ступени обучения – исцеление ума и тела, физического уровня; постижение искусства исцелять и любить себя; развитие в сердце сострадания, достижение собственной целостности.

Представьте, что вы попали в незнакомый огромный город, в котором вам предстоит жить до конца дней своих. Вам нужно как-то освоить его, чтобы жить полноценно. Интересно, как вы поступите? Возможно, сначала откроете карты, схемы, книги-путеводители, будете искать информацию в интернете, а потом, наконец, выйдете на улицы. А может быть, сразу выйдете на улицы и будете общаться, трогать, нюхать, слушать, адаптироваться. В любом случае вы будете каждый день делать некие действия, которые позволят вам углубиться в жизнь теперь уже становящегося родным города.

С момента, как вы прошли инициацию, вы фактически «попали в другой город», причём резко. Нужно осваиваться, быстро, прилежно, поскольку с инициацией запускаются в жизни необратимые процессы – ведь в волокно вашей жизни теперь вплетено достаточное количество Световой Субстанции. Вы стали более ярким «светильником», прибыли дополнительные силы, а соответственно – и повысилась сложность жизненных задач. Отсюда учащение болезней, обострение старых. Вы стали больше видеть, острее – ведь пыль со стекла стёрта. Чувствительность возрастает, восприятие окружающего и вас самих усиливается. Но у вас уже есть инструмент для исцеления всех явившихся на данный момент ситуаций.

Чтобы лучше влиться в исцеляющие процессы, адаптироваться к новым энергиям, научиться пользоваться «инструментами», нужно:

– каждый день делать себе полный сеанс;

– начинать день с обращения к Рэйки с просьбой пропитать каждое мгновение вашего дня светоносной энергией, попросить защиты, помощи в наставлении и обучении;

– применять Рэйки во всех случаях, когда вы испытываете затруднения. Что бы это ни было – заболели, сломалась стиральная машина, чахнет цветок, горячий нос у домашнего питомца, проблемы в отношениях и т.п. Сформируйте твёрдое намерение или просьбу для обращения к Рэйки, дождитесь ощущения потока и лечите.

Регулярная практика исследования вашего нового приобретения, возможностей, практика воссоединения с энергией Света – это ваша твёрдая надёжная тропинка в духовный мир. Вы почувствуете доверие, защищённость, интуитивную правильность действий, Руку Учителя, который теперь всегда с вами.

Молитва начинающемуся дню.

«Пусть энергия Рэйки втекает в наступающий день и течёт туда, где с точки зрения Высшего Разума она наиболее всего необходима мне и моим близким во всех ситуациях, с которыми мы прямо или косвенно соприкасаемся в этом мире. Мы все окружены и пронизаны энергией Рэйки.»

Читать 3 раза, встав лицом на восток, в любое время суток, лучше-с утра.

Упражнение для повышения чувствительности рук.

Ощущения энергетического потока, словно мышцы, можно натренировать.

•Расположите согнутые в локтях руки на уровне талии ладонями друг к другу, на расстоянии примерно полметра между ними.

•Почувствуйте всё, что сможете в пространстве между рук.

•Зафиксируйте внутри себя эти ощущения.

•Начните очень медленно сдвигать ладони. Остановитесь, как только почувствуете изменение ваших ощущений. Прислушайтесь к ним. Отметьте про себя их «параметры».

•Продолжайте сводить руки и следить за тонкой реакцией ладоней. Фиксируйте каждый раз результаты вашего эксперимента.

•Остановите ладони на расстоянии 5-10 см друг от друга. Почувствуйте поток, структуру, температуру, цвет и т.п. энергетической массы.

•Делайте это упражнение регулярно, даже если ничего не почувствовали несколько первых раз.

•Помогают лучше чувствовать: тишина и покой, спокойное дыхание животом, тихая музыка (не всем!), практика Рэйки, внутреннее сбалансированное состояние ума, эмоций, расслабление тела, погружение в медитацию.

Что делать дальше?

Для начала – ежедневно проводить себе сеансы лечения в течение 21 дня. Период, когда начнётся энергетическая и физическая чистка тела в связи с притоком энергии более высокой вибрации, чем в данный момент в теле.

Сеанс лечения начинается с успокоения ума целителя и настраивания на целительные вибрации Рэйки.

Подготовка к воздействию Рэйки на организм.

•При исцеляющем воздействии Рэйки ни клиент, ни предоставляющий лечение целитель не должны находиться под действием возбуждающих веществ (в том числе – алкоголя, крепкого кофе, табака, наркотиков) в связи со снижением способности тела попадать в резонанс и возможности стимулировать силы с помощью Рэйки; наркотические вещества вызывают биохимическое напряжение в органах, приготовившихся к детоксикации. Период между приёмом этих веществ и сеансом Рэйки должен составлять 8ч, а для кофе- 30...90 мин.

•Помещение, где проводится сеанс лечения, должно быть тихим, тёплым, очищенным энергетически, можно включить музыку для релаксации, воскурить благовония (предварительно осведомившись на предмет отсутствия аллергии у клиента), включить аромалампу.

•Снимите с себя и попросите клиента снять часы, браслеты, цепи, кольца, освободитесь от тугих поясов и застёжек.

•Сходите в туалет.

Сначала можно провести упражнение «Сухое купание» (Кенёку) для очищения себя от чужеродных, вносящих беспокойство энергий.

Кенёку (сухое купание).

Используется для очищения тела и души. Оно укрепляет энергию и помогает отделиться от своих клиентов, чужеродных для вас энергий, ситуаций, мыслей, эмоций. Оно переносит вас в настоящий момент. На протяжении дня мы много раз теряемся в своих мыслях, проблемах, радостях и других эмоциях. Или же нас увлекают в них те люди, с которыми мы общаемся.

Есть несколько способов выполнения этого упражнения. Остановлюсь на одном из них.

- Положите правую руку на левую ключицу. Начните мягко вести руку через грудь к правой тазовой кости.
- То же самое проделайте левой рукой от правой ключицы к левой тазовой кости.
- Повторите движение правой рукой.
- Теперь правой рукой ведите от головки левого плеча вниз по внутренней стороне руки вниз к кисти и дальше за кончики пальцев рук.
- левой рукой проделайте такое же движение по правой руке.
- Теперь опять повторите движение правой рукой по левой.

Далее – медитация Гассё, успокаивающая ум и настраивающая на доверие к Высшему Разуму.

Гассё – медитация.

Это слово переводится с японского языка как «две руки, идущие вместе». Цель медитации – увеличить энергию практикующего и перевести его ум в медитативное состояние.

• Удобно сложите руки перед сердечным центром, чтобы, когда вы делаете выдох, воздух, выходящий из носа, слегка касался кончиков ваших пальцев.

• Во время медитации вдыхайте носом, а выдыхайте ртом. При вдохе язык касается верхнего нёба, а при выдохе опускается вниз (из практики цигун).

• Закройте глаза (чтобы удержать энергию внутри себя) и сохраняйте расслабленное положение. Спину держите, по – возможности, прямо, не напрягая. Не нужно никак регулировать дыхание. Просто делайте вдох животом.

• Концентрируйте всё своё внимание на точке касания двух средних пальцев и забудьте обо всём остальном.

• Не прогоняйте мысли. «Дети подобны мыслям, – говорил Мулла Насреддин, – когда вы их прогоняете, можете быть уверены, что они вернуться».

Сосредоточение внимания на средних пальцах, которые в эзотерическом буддизме представляют Огонь, мы подчёркиваем огненный аспект медитации – осознание сжигает элементы подсознания. А также фокусируем ум на точке окончания меридиана перикарда на руке.

Сейчас существует множество различных методов воздействия с помощью Рэйки. Вам предстоит с течением времени выбрать наиболее подходящий для вас. Сейчас я предлагаю вам два сценария проведения сеансов исцеления.

Первый из них опирается на интуитивный подход к процессам.

В начале сеанса лечения бывает полезно сгладить ауру пациента 3 раза.

1. Поскольку традиционно у японцев более развито правое полушарие, отвечающее в частности за интуицию, схема лечения построена на творческом её использовании.

2. Упражнение Рейдзи Хо – для получения указания Духа.

3. Положить руки на «указанное» место. Подождать прохождения потока энергии через руки.

4. Снова сделать Рейдзи Хо. И снова дождаться указаний Духа. Затем положить руки туда, куда указано. И так делать, пока интуитивно не закончатся привлекающие внимание места в теле.

5. Обратите внимание на появляющиеся ощущения в ладонях. А также на информацию, приходящую в разном виде от излечиваемых областей. Она проявляется в разных видах, в зависимости от того, каким способом вы лучше воспринимаете тонкий мир. Но никогда не ставьте диагноз, ориентируясь на свои ощущения; их надо ещё научиться правильно интерпретировать!

6. Так «пробёснить» всё тело, закончить стопами.

7. Снова сгладить ауру 3 раза и завершить сеанс.

Выравнивание ауры.

Техника исполнения:

Осторожно поднесите ладони в пространство над макушкой пациента, ладони обращены в сторону тела принимающего. На расстоянии примерно 30 см от тела медленно ведём параллельно контуру тела. Стараемся при этом поймать сигналы энергетической системы пациента. (Потом это пригодится в лечении. Там, где есть неприятный настороживший вас знак, положим исцеляющие руки.) Ведём руки, не прерывая движения, до стоп. Так повторяем 3 раза.

Что дает техника?

- это помогает пациенту расслабиться и подготовиться к приятию Рэйки;
- облегчает контакт между вами и пациентом;
- сканируете тело для предварительного выявления блоков в ауре;
- начинаете шевелить застывшие энергоинформационные блоки застывшей энергии в телах пациента.
- после окончания лечения – это действие закрывает растревоженную ауру получателя и помогает плавно выйти из лечебного процесса.

Рэйджи-Хо – определение энергии Рэйки.

Японское слово Рейджи означает "определение духа", или определение энергии Рэйки – в нашем случае. Техника учит нас следовать своей интуиции. Нам не нужно развивать интуицию, поскольку она дана нам с рождения как божественный дар. Всё, чему мы должны научиться – это слышать её и затем за ней следовать.

Второй сценарий проведения лечения (его можно проводить, пока не наработаются собственные впечатления в руках)

1. Расслабьтесь, применив известные вам техники.
2. Включите музыку для релаксации и лечения.
3. Зажгите свечу (для того, чтобы привлечь Светлые Силы к лечению, для сжигания негативной энергии).
4. Можно воскурить благовония или зажечь аромалампу с эфирным маслом ладана, иланг-иланг, пачули, и др.
5. Вымыть руки. Одеть лёгкую просторную одежду (во время сеанса часто бывает жарко и сидишь в неудобной позе).
6. Расположить пациента удобно, укрыть его, если в комнате прохладно.
7. Снять с себя и пациента все металлические окольцовывающие украшения (они меняют контур протекания энергии).
8. Начать сеанс лечения по позициям рук, соответствующим расположению основных органов, в направлении течения меридиана желчного пузыря, передвигая руки по направлению сверху от головы вниз к стопам.
9. На одной позиции руки держать интуитивное количество времени или от 3-5 мин.

Позиции для воздействия Рэйки на весь организм.

1. Руки по обеим сторонам от носа так, чтобы они накрывали лоб, глаза.
2. На висках так, чтобы мизинцы лежали на внешних уголках глаз.
3. На ушах.
4. Руки на затылке.
5. Область горла.
6. Грудина в центре.
7. Одна рука – на правые нижние рёбра, вторая рука-под ней.
8. Симметрично слева.
9. Одна рука – над пупком, вторая-под ним.
10. Руки внизу живота V- образно, на паховых складочках.
11. Ладони горизонтально на задней части шеи.
12. Ладони на нижних точках лопаточных костей горизонтально.

13. Горизонтально на области нижних рёбер.
14. Плечи.
15. Одну руку горизонтально на крестец, вторую – вертикально, присоединив буквой Т.
16. Руки под колени или сверху на коленные чашечки. Можно использовать сквозную позицию – одна рука на коленной чашечке спереди, а вторая – сзади.
17. Лодыжки.
18. Подошвы ног.

В завершении сеанса разгладьте ауру пациента 3 раза, как бы закрывая её вновь, после вашего проникновения в неё.

Дайте попить воды человеку (для лучшего выведения токсинов и заземления).

Если получатель энергии заснул, не будите его, это целительный сон, он долго не продлится.

После лечения возможны проявления недомогания. Начался процесс вывода токсинов из тканей, расшевеливаются энергетические блоки.

Таков полный сеанс лечения.

Важность проведения законченного цикла сеанса, начиная с головы, кончая ногами, станет более очевиден, если вы ознакомитесь с объяснением воздействия на тело в каждой позиции рук.

Следите за тем, чтобы при лечении пальцы рук держать сомкнутыми (как будто на кисть надет носок), руки расслабленными (повысится чувствительность). Это повысит интенсивность истекания энергии из ваших рук.

Краткий сеанс лечения Рэйки.

После разглаживания ауры пациента можно положить руки на ему плечи сзади (для облегчения установления контакта и большего расслабления, а также для установления лучшего контакта целителя и его пациента).

Далее встать сбоку от человека и возложить руки поочерёдно на каждую из его пяти чакр (начиная с лобной, заканчивая сакральной) так, чтобы одна рука лежала спереди, другая – сзади на теле. Закончить желательно позициями на ногах – колени, стопы.

Объяснение действия отдельных позиций рук.

(Эзотерическое значение)

Глаза.

Укрепляет функции 6 чакры с целью лучшего направления энергий во внутренней и внешней энергетической системе, которая в свою очередь координирует гармоничное взаимодействие всех клеток, органов, и функций систем тела, а также согласование образа жизни человека с его жизненными планами и конструктивное, гармоничное взаимодействие различных аспектов личности. Лучшее функционирование меридиана желудка, который проходит через глаза, способствует более эффективному решению проблем, повышается способность находить и осуществлять на деле творческие решения на всех уровнях. Повышается сопротивляемость стрессам и, косвенным образом, улучшается представление о самом себе.

Виски.

Уравновешивает два полушария мозга, поэтому чувства и интеллект начинают работать вместе. А это улучшает самоисцеление, способность к обучению и холистический (целостный) подход к жизни. Становится легче расслабиться, улучшается способность к концентрации. Регулируется гибкость представлений и способность нашего сознания допускать различные точки зрения и способы восприятия и относиться к ним терпимо. Развитие более целостного подхода к ситуации.

Уши.

Повышается способность тела усваивать рейки. Позиция обеспечивает возможность получения Рейки для органов равновесия и отдельных частей мозга – зоны, контролирующей

поведение человека в стрессовых ситуациях согласно фиксированным моделям поведения. Способствует расслаблению и улучшаются воспринимающие способности.

Горло.

Становится легче освободиться от заблокированных энергий, гармонизировать свои привычки. Шея служит связующим звеном между интеллектом и эмоциями. Эти два полюса должны встретиться, чтобы обеспечить жизненность, способность к развитию, холистическому исцелению. Достигается большее расслабление, что способствует избавлению от напряжений, тогда лучше формулируются потребности. Лечение 5 чакры способствует освобождению тонких энергий. Ещё одна важная функция – связана со всем речевым аппаратом, артистическими и эстетическими способностями, уравновешенностью, с индивидуальным выражением божественной искры в глубине человеческого существа.

Затылок.

Воздействие на продолговатый мозг, нормализация многих подсознательных функций тела. В основании черепа Рэйки способствует беспрепятственному обмену информацией между 6 чакрой и остальной энергетической системой. В этой позиции лечится область, отвечающая за регулирование температуры тела. Происходит сильное расслабление.

Печень.

Стимулируя функции печени, Рэйки может помочь освободиться от заблокированных энергий, а также улучшить процессы детоксикации, пищеварения, удаления отходов, общую сопротивляемость стрессам и жизнеспособность в целом. Хорошо работающая печень обеспечивает тело силой, а ум – уверенностью и мотивацией для совершения действий. Физической основой нарушения функций печени часто бывают депрессии и подавленное настроение. Лечит различные виды головных болей, связанных со страхами, ощущением бессилия и беспомощности, а также с практическим мышлением.

Селезёнка.

На физическом уровне селезёнка отвечает за удаление слизи из организма; именно поэтому она играет важную роль при лечении рака. Связана с размышлениями, сомнениями, взвешиванием и отсутствием харизмы в заблокированном состоянии. Объединяет анализ и синтез, связывает 3 чакру с её задачами – пищеварением, силой, анализом, установлением границ, самозащитой, функцией эго и страхами. Кроме того включает 4 чакру с её задачами общественного окружения и объединения в группы.

Эта позиция оказывает гармонизирующее воздействие на способность поддерживать взаимоотношения.

Желудок (над и под пупком).

Рэйки для области живота, включая Хара (центр равновесия человеческого существа и связь с определёнными источниками духовной энергии) и 3 чакру, укрепляет функции эго в теле, а также его способность устанавливать пределы и способность к усвоению во всех смыслах. Кроме того она поддерживает расслабление, чувство сосредоточенности, внутренний покой, способность справляться с эмоциональными стрессами и жизненные силы в целом. У людей могут возникать проблемы, если они не способны надлежащим образом открываться и устанавливать границы конструктивным, гармоничным образом.

Сердце.

Сердце обладает способностью принимать и создавать резонанс, говорить «да», открываться группам и умению целиком посвящать себя поставленным задачам и другим людям. Функция установления границ, не допускающих качественно или количественно вредных влияний, обеспечивает необходимую основу для заинтересованности человека другими людьми. После установления границ человек раскрывается и пребывает вместе с другими человеческими существами на социальном и ментальном уровне, что является подготовкой к физически ориентированной деятельности.

Среди прочего позиция лечит вилочковую железу, которая на энергетическом уровне направляет силы печени в тело. Вилочковая железа важна для сохранения молодости, жизненных сил, физической и умственной свежести. Если здорово сердце, то здорова и вилочковая железа. Рэйки в этой позиции приносит пользу 4-ой чакре с её темами любви, способности принимать, семьи, синтеза и социальной ответственности.

Лёгкие представляют собой орган конечного обмена с окружающим миром. В них создаётся отношение индивидуума к естественному процессу давать и брать, а также способность ребёнка воспринимать любовь родителей, особенно матери.

V-образно внизу живота.

Эта область наиболее важна для развития жизненной силы и радости жизни, а также творческих способностей и глубокого ощущения связи с другими существами на физическом уровне. Эта позиция включает также величайшие творческие способности человеческого существа: способность к воспроизведению потомства со всеми связанными с нею системами энергетических и материальных функций. Кроме того, двигатель человеческого существа находится во 2 чакре, что позволяет нам осуществить величайшие достижения – и получать от этого удовольствие. Этот двигатель – радость жить, играть и творить, радость встречаться с другими людьми. В отличие от воли (требующей от нас самодисциплины, её задача заставлять нас преодолевать свою природную инертность чтобы обеспечить своё выживание и продвижение вперёд благодаря осмысленным действиям), удовольствия и радость делают возможным для нашего тела достижение удивительного расслабления, длительного и очень эффективного.

Следовательно, область таза связана с огромными энергиями, делающими возможным совершение поступков, выживание и переживание глубокой связи с другими людьми. Чувство вины, обитает в толстой кишке. А она в некоторой степени связана с лёгкими и имеет очень большое значение для функционирования лимфатической системы и защиты тела. Органы, участвующие в пищеварительном процессе, переваривают не только материальные субстанции, но также информацию, чувства и связанные с ними энергии.

Спина – плечи.

Принятие ответственности за других людей и их «питание» имеет смысл только тогда, когда это делается весело, с удовольствием и в гармонии с собственными развитыми возможностями поддерживать взаимоотношения, когда это соответствует нашей собственной природе.

Питание и ответственность – темы вторичных чакр, связанных с энергетическими каналами позвоночника между лопатками и плечами.

Ответственность может иметь разный смысл: с одной стороны, она делает возможными длительные отношения, особенно в напряжённых условиях. С другой стороны, ответственность является ключом к таким качествам, как стремление к лидерству, целительству, учительству. Здесь есть две основные проблемы:

– мы не хотим брать на себя слишком большую ответственность из-за чувства неполноценности, развитого в детстве;

– мы хотим взять на себя большую ответственность и достичь как можно больше из-за убеждения, что только так мы можем заслужить любовь и внимание других людей.

Если вы хотите, чтобы вас любили как человека, которым вы являетесь, то должны искать тех, кто не станет ставить во главу угла то, чего вы достигли, кто хочет делить с вами радость и наслаждение.

Позиция улучшает связь между головой и телом. Рядом с 7 шейным позвонком расположена своего рода энергетическая насосная станция. Эта точка обеспечивает силой верхнюю часть спины, голову, плечи, горло и руки.

Лопатки.

В этой позиции Рэйки стимулирует поток всех чувств через меридианы мочевого пузыря и почек. Получают Рэйки лёгкие (принятие – выделение), сердце, которые обеспечивают устойчивый поток сил и информации, настроенных на внешние и внутренние ритмы жизни.

Важное действие этой позиции – стимулирование защиты тела. Позиция рекомендуется в тех случаях, когда человек испытывает излишнюю жёсткость – когда вы его обнимаете, то вам кажется, что вы обнимаете ствол дерева, или при вялости и холодности.

Нижние рёбра.

Почки служат носителем взаимоотношений и унаследованных сил, очистителями крови и поставщиками энергий для многих областей спины, рук, ног. Они управляют элементом Воды в организме. Укрепление элемента Вода в теле является важным предварительным условием для энергетической детоксикации и удаления отработанных материалов через ноги и ступни в землю.

Позиция связана с надпочечниками, а они управляются 1-ой чакрой, которая важна для восстановления и способности конструктивно справиться со стрессом. Почки ответственны за холодные руки, а надпочечники – за холодные ноги. То и другое связано со страхами. Холодные руки говорят о страхах, связанных с физическими и эмоциональными контактами с другими людьми. Холодные ноги – о том, что данный человек вообще боится справляться с жизнью в одиночку и независимо, как взрослый человек.

Существует также связь между сексуальностью и почками: почки страдают от несоответствия между сексуальными желаниями и их удовлетворением.

Позиция на почках является особенно важной для острых случаев паралича проблем, созданных испугом и шоком всех видов. Эта позиция окажет неоценимую помощь людям, которые ведут себя как «парализованные», тоскуя по прошлому, стоящему на пути к настоящему, или им трудно открыться более близким отношениям.

Крестец.

Сейчас Рэйки получит 1 чакра – самый мощный собственный источник энергии тела. Это гарантирует, что жизненные силы не будут застаиваться в нижней части тела, а окажут оживляющее действие на всё тело.

Эта позиция лечит крестец с его энергетической насосной станцией и стимулируется 1 чакра (выживание, борьба и бегство, структура, жизнеспособность, кровь и кости).

Под коленями.

Через суставы ног тело получает от земли свежие силы и избавляется от ненужных.

Задачи коленных чакр – преподавание и учение. Существует связь коленных чакр с 3 чакрой, поэтому здесь лечатся все проблемы, связанные чувством неполноценности, чрезмерной гордостью, высокомерием, неоправданным оптимизмом.

Лодыжки снизу сзади.

Голеностопные суставы являются рефлекторными зонами для брюшной полости и области таза. Кроме того, там находятся вторичные чакры, ответственные за способности человека гибко создавать условия для собственного выживания, а также обеспечивать себе средства к существованию, собственную безопасность и благополучие при необычных или быстро меняющихся обстоятельствах. Они поддерживают и нашу способность самосохранения.

Стопы.

В этой позиции активизируются все энергетические каналы. Позиция подходит для заземления, уравнивания энергетического потока в теле, гармонизации и усилении ауры. Может быть также использована для создания сильного заряда Ян в области Инь, что обеспечивает уравнивание потока энергий. Здесь находятся рефлекторные зоны головы и горла, точки солнечного сплетения, меридиан почек.

Дополнительные позиции рук для исцеления.

- Сахарный диабет: все позиции +поджелудочная железа сзади и спереди + локти снаружи.
- Радикулит – на пояснице одна рука, вторая – там на ноге, где больше боль, потом вторая нога.
- Руки – шейный отдел позвоночника больная рука + вторая рука.
- Рассеянный склероз – коронная чakra, обратить внимание на её границы.
- Грудные железы – встать справа от пациента, правая рука- на грудину на уровень соска, прикрывая половинку груди, левая рука- со спины на уровне сердечной чакры. Левая рука – там же, правая – в подмышечной впадине. Повтор 1 позиции. Левая рука – в подмышечной впадине, правая – на грудине и повтор 1 поз. Зайти слева. Спереди – левая, сзади – правая рука. Левая – в подмышечной впадине, правая рука – на спине, повтор 1 поз. С левой стороны. Левая – на грудине, правая в подмышечной впадине. Повтор 1 поз.
- Активизация меридианов при усталости – точка на ладонь ниже коленного сустава сбоку.
- Уши – левая рука на левой заушной области, правой рукой взять за левую руку пациента. Правой рукой на правую заушную область, левой рукой взять пациента за правую руку.
- Очищение ментального тела и ума – положить руки на головки плечевых костей пальцами в направлении кистей рук. Сказать: освободитесь от мыслей, ограничивающих вас, освободитесь от всех старых программ. Постепенно руки пациента будут тяжелеть. После этого работают в ауре пациента в направлении его рук до исчезновения тяжести в руках пациента. После окончания этой работы произнесите вслух позитивную аффирмацию, заранее обсуждённую с пациентом.
- Заболевания костной системы – правая рука- между 7 шейным и 1 грудным позвонком, левая – под левой подмышечной впадиной.
- Заболевания позвоночника , балансировка энергии – Правая рука – на заднюю поверхность шеи, левая рука – на крестце.
- Заболевания половых органов – руки положить на внутренние поверхности голени сразу ниже коленных суставов (беременным нельзя!)
- Заболевания почек – правая рука на зону левой почки, левая рука – на правую почку.
- Лёгкие – правую руку – на лоб, левую- на затылок. Затем – руки кладут на область 2 межреберья с обеих сторон на 3 см в стороны от грудины.
- Ожирение – балансировка 2 и 5 чакр, потом позиции как при заболевании лёгких.
- Сердце – правую руку – на тенар левой руки пациента, левую руку – на правое плечо. Затем левую руку перенести на лев. Плечо пациента.
- Кисты – внутренняя лодыжка правой стопы.
- Опухание органов – положить кончик среднего пальца левой руки в нагрудную ямку и потянуть к себе. Правой рукой медленно тянуть по ауре снизу-вверх до головы на расстоянии 15 см от тела. Делать это многократно тройками на разном расстоянии от тела. Затем передвинуть палец под грудину, слегка нажав. При этом правой рукой сделать то же самое движение по центру тела в ауре. Далее, не прерывая контакта, перейти на левую сторону, положив средний палец правой руки в нагрудную ямку. Повторить подтягивание по левой стороне пациента, далее заземлить его.
- Снятие давления – быстрый сеанс + отмахивающий жест вдоль спины вниз от коронной чакры или быстрый сеанс + провести ладонями по боковым поверхностям шеи пальцами вниз проглаживающим движением.
- Снятие стресса – шея над ключицами; на спине под лопатками.
- Похудение – сеанс лечения + на местах с излишками жира говорить « я с лёгкостью теряю лишний вес + на темя: «все мои тела совершенны с точки зрения Высшего Разума».
- Перезарядка энергии (космический штепсель) – одна рука – на лоб, другая – на затылок; сердце – на область Хара; обе руки – на сердце.

Что приносит в жизнь Рэйки?

- Гармонию всюду, куда направит её ваше намерение.
- Достижение полного покоя ума.
- Открывает путь к обретению здоровья.
- Возрастает осознанность, приятие, понимание сути вещей и событий.
- Становятся гармоничными отношения с окружающими людьми, природой, собой.
- Выявляются таланты и возможности; появляются вера и силы их реализовать.
- Обретается внутреннее могущество.
- Сердце наполняется любовью.

Соединение с бесконечным источником Силы и Любви даёт уверенность в своих возможностях и силы помогать близким и себе, помогает брать ответственность за своё здоровье и жизнь в свои светлые руки.

- Рядом всегда есть люди (Рэйки – коллеги), готовые понять и прийти на помощь.
- Управление своими эмоциями и мыслями.
- В лице Рэйки приобретаешь мудрого, любящего, сильного, преданного Учителя на всю жизнь.

График проведения сеансов лечения.

1. Сразу после настройки на энергии 1 ступени, крайне необходимо пролечить себя 21 день.

2. Ежедневное проведение себе полного Рэйки – сеанса обеспечит вам

- освобождение от эмоционального напряжения;
- наполнение силой;
- внутреннее спокойствие;
- выносливость;
- чувство защищённости;
- радость жизни;
- творческое раскрытие;
- обнаружение скрытых способностей;
- повышение чувствительности;
- развитие интуиции;
- нейтральное, понимающее отношение к людям;
- уменьшение или исчезновение болей и болезней;
- холистическое (целостное) развитие личности;

3. Если вы проводите сеансы Рэйки другому человеку, то эффективно проведение для начала 4-6 полных сеансов. Затем 1-2 раза в неделю.

4. Если симптомы острые, проводите лечение привлекающей внимание части тела как можно дольше, несколько раз в день.

Если симптомы распространяются на всё тело (или если болезнь хроническая), то полезно проводить полный сеанс.

5. Если придётся лечить ожоги, травмы, инфекционные заболевания кожи, то держите свои руки на расстоянии 1-2 ладоней от поражённой области.

Интенсификация силы.

Есть способы, позволяющие интенсифицировать силу, имея только первую ступень.

- «Гомеопатическое» прикосновение:

Очень мягко, почти не касаясь, массируйте от 20 сек. до 2 мин. те зоны, которые вы собирались лечить.

массаж ауры: в течение 20 сек. Держите руки на высоте 2-3 пальцев над той областью, которую собираетесь лечить. После этого позвольте рукам мягко двигаться, ладони обращены в сторону клиента; через 20 сек. задержите руки на 20 сек. Повторите несколько раз.

•Подуйте на подлежащую лечению область. Держите руки ладонями друг к другу на расстоянии 2 ладоней. Поместите ладони около своего рта и тихонько подуйте между руками на область лечения.

•Растирание рук перед сеансом.

•Использование масел для растирания рук перед лечением (нанести капельку на ладони и растереть)

Замещающая позиция.

Если вы не можете в данный момент времени предоставить себе лечение, то можете использовать замещающую технику.

Положите руки на доступную часть тела и произнесите:

“ С момента наложения рук, эта позиция является замещающей для всех частей тела, которые нуждаются в энергии Рэйки с точки зрения Высшего Плана для стимулирования целостного и гармоничного развития, для здоровья и благополучия на всех уровнях”.

Очищение помещения.

Зажгите свечи.

• Вызвать Рэйки для очищения данного помещения от негативных энергий и наполнения его энергией Рэйки.

• Закрыть наглухо окна и двери (если нет двери, то чётко представить границу очищаемого пространства).

• В комнате, кроме вас, не должно быть живых существ.

• Встаньте лицом на восток, в центре комнаты.

• Негативная энергия чаще всего скапливается в углах, поэтому чистить надо начать с угла, восточного.

• Направьте ладони в сторону восточного угла. Попробуйте почувствовать качество энергии здесь. Посылайте рейки, пока не очистите угол.

• Продолжите так же работать со следующим углом, двигаясь по часовой стрелке.

• Если на пути встречается дверь, задержитесь на ней и представьте светлый щит, защищающий вход в помещение от проникновения всех негативных энергий и сущностей.

• Когда доходите до оконного проёма, сделайте тоже.

• Закончите и поблагодарите Рэйки.

Если человек досаждают.

Вызвать Рэйки для гармонизации ваших отношений с точки зрения Высшего Разума, не причиняя вреда. Визуализировать образ человека или связанные с ним слуховые, осязательные, зрительные ассоциации и «поставить» этот образ на свою ладонь. Окружить этот образ 3 раза по часовой стрелке Любовью и Светом, произнося: «Окружаю тебя Любовью и Светом». После этого представить отбывание образа в голубое чистое небо: «Лети с миром».

Проделать можно столько раз, сколько это требуется для вашего спокойного разумного отношения к объекту, как к рядовому божьему созданию.

Упражнения из курса японского традиционного Рэйки.

Hikari no Kokuu-ho

Назначение: *Hikari no Kokuu-ho* означает техника дыхания светом. Она помогает справиться со стрессом и очищает ум и тело.

Метод:

Примите положение стоя или сидя – как вам удобнее (дальнейшие объяснения относятся к положению сидя на стуле).

Закройте или полуприкройте глаза. Дышите медленно, но без всякого напряжения. Как правило, вдыхайте и выдыхайте через нос. Но если вам удобнее выдыхать через рот, то это – допустимо. Важно – дышать естественно.

Успокойте ум.

Поднимите руки как можно выше и почувствуйте как вибрации Рэйки вливаются во все ваше тело.

Медленно опустите руки на колени. Ладони направлены вверх. Руки расслаблены.

Поместите ум в Тандэн и слушайте свое дыхание.

На вдохе представляйте, что белая энергия Рэйки заполняет вашу голову и затем по линии Хара опускается в Тандэн (3-5 сантиметров ниже пупка). Оттуда энергия поступает ко всем органам и клеткам вашего тела. Чувствуйте, как происходит целительный процесс.

На выдохе представляйте, что свет, заполнивший все ваше тело, просачивается сквозь кожу наружу, становясь частью вашей ауры, и затем уходит в бесконечность. Одновременно мягко отпускайте любые ваши напряжения (блоки).

Дышите так какое-то время.

Делайте Gassho и заканчивайте. Хорошо встряхните запястья

Госи-Хо – Исцеление глазами

Японское слово гоши означает "взгляд". В своей книге, доктор Усуи писал, что энергия излучается всеми частями тела, особенно руками, глазами и дыханием. Мы привыкли к тому, что энергия излучается из глаз, но данная техника учит нас действительно использовать эту энергию. Для того чтобы лечить, мы должны, прежде всего, расслабить глаза и расфокусировать их. Пристальный взгляд агрессивен, а агрессивный взгляд не может лечить – это вторжение.

Возможно, будет полезно сначала практиковать эту технику с каким-либо предметом, например, цветком.

Возьмите цветок в руку или поместите его на расстоянии двух шагов от себя на столе на уровне глаз. Расслабьте глаза, расфокусируйте взгляд и смотрите на цветок, как будто вы смотрите через (сквозь) него или за него. Через некоторое время вы заметите, что ваше поле зрения становится периферическим. Вы можете теперь видеть почти на 180 градусов!

Затем посмотрите на цветок и дайте изображению приблизиться к вам, вместо того, чтобы посылать стрелы своего визуального внимания в его направлении. Через некоторое время вы можете начать осознавать очень тонкую форму дыхания, исходящую из ваших глаз, связанную с вдохом и выдохом. Выполняйте упражнение в течение десяти минут каждый день, пока не будете чувствовать себя достаточно комфортно, используя его в лечении людей.

Инструкции для лечения взглядом:

В течение нескольких минут смотрите, мягко сфокусировав взгляд, на часть тела, которую вы хотите лечить. В то время, пока вы смотрите на другого человека, позвольте изображению личности войти в ваши глаза, вместо того, чтобы "активно смотреть" на него или неё. Заметьте, как создается круг энергии между вами и другим человеком, пока вы позволяете энергии этой личности входить в ваши глаза. Вы можете наложить Рэйки символы на часть тела, которую вы хотите лечить.

Кокю Хо

Исцеление при помощи дыхания.

Если вы чувствуете тепло на щеках, во рту и носу во время сеанса Рэйки, вы можете давать Рэйки через ваше дыхание. Вдохните носом и затем выдохните очень нежно в ту область, на которую вы хотите воздействовать при помощи Рэйки. Эта техника наиболее полезна тогда, когда вы не можете дотрагиваться до пораженного места, например при ожогах.

Рэйки Ундо

Назначение: Рэйки Ундо означает упражнение с Рэйки. Эта техника похожа на Хикари но Кокью-хо, но включает в себя движение тела.

Метод:

1. Примите положение стоя или сидя – как вам удобнее.
2. Сделайте Gassho.

3. Поднимите руки как можно выше и почувствуйте вибрации Рэйки, вливающиеся в ваше тело.

4. Медленно опустите руки на колени. Руки расслаблены, ладони направлены вверх.

5. Безмолвно скажите: "Начинаю Рэйки Ундо".

6. Удерживайте внимание на дыхании. Позвольте ему стать глубоким. Выдыхайте с намерением расслабиться как можно глубже.

7. После нескольких вдохов-выдохов вы можете почувствовать, что ваше тело, направляемое потоком энергии, хочет совершить определенное движение. Позвольте этому движению произойти. Иногда оно будет медленным и ритмичным, а иногда – более энергичным. Позвольте Рэйки направлять ваше тело, не используйте сознательных усилий при движении тела.

8. Делайте Gassho и заканчивайте. Хорошо встряхните запястья.

Техника может выполняться и в паре с партнером, и в группе. Руки при этом располагаются на человеке перед вами. Рекомендуется выполнять это упражнение ежедневно, по крайней мере, в течение трех месяцев. После трёх месяцев практики у некоторых людей начинается детоксикация физического тела.

Хацурей Хо

Эта техника практикуется в Usui Reiki Ryoho Gakkai с целью повысить способность проводить Рэйки, делая себя более чистым и эффективным каналом. Это, также – хорошее средство для эмоционального и физического исцеления, так как вы чувствуете себя при этом полным света и любви. Техника основана на заполнении своей энергетике, а за тем и всего тела Рэйки (эта версия взята из книги Мастера Рэйки Хироши Дои "Lyashi no Gendai Reikiho").

I. Kihon Shisei (положение тела)

Сядьте на пол (Сейдза – на коленях, сидя на ногах) или на стул. Расслабьтесь и закройте глаза. Сосредоточьте внимание на Тандэн (3-5 сантиметров ниже пупка). Опустите руки на колени ладонями вниз.

II. Mokunen (настрой)

Объявите про себя: "Я начинаю выполнять Хацурей Хо." Этим вы настраиваете свое сознание и подсознание.

III. Kenyoku (сухое купание или чистка)

(Замечание: вы должны выдыхать, как будто вы чистите – когда выдыхаете, произносите "ааах" или что-то подобное – т.е. издавайте звук. Чистка может быть как контактная (с прикосновением), так и безконтактная (без прикосновения).)

1. Поместите плоскую ладонь правой руки около верха левого плеча, кончики пальцев – на выемке у края плеча (где ключица соединяется с плечом).

2. Проведите плоской ладонью прямую линию через грудную клетку, солнечное сплетение вниз к правому бедру.

3. Повторите эту процедуру на правой стороне, используя левую руку. Проведите плоской ладонью от плеча по прямой линии к левому бедру.

4. Снова повторите процедуру на левой стороне.

5. Поместите правую ладонь у внешнего края левого плеча (фактически у основания левой руки с внешней стороны). Пальцы касаются края плеча и направлены наружу.

6. Проведите плоской правой ладонью по внешней стороне левой руки вниз до кончиков пальцев. Левая рука при этом прямая, расслаблена сбоку.

7. Повторите эту процедуру на правой стороне, используя левую руку. Проведите по внешней стороне правой руки от плеча до кончиков пальцев.

8. Повторите процедуру на левой стороне.

IV. Связь с Рэйки.

Поднимите свои руки высоко вверх. Представьте и почувствуйте, как свет/вибрации Рэйки поступает в ваши руки и протекает по всему телу.

V. Joshin Koku ho (очищающее дыхание)

1. Опустите руки на колени ладонями вверх, дышите естественно, через нос. Сосредоточьте внимание на Тандэн и расслабьтесь.

2. На вдохе представляйте, что белый свет Рэйки входит через чакру Корона, проходит по линии Хара и заполняет все ваше тело, расплавляя все ваши напряжения.

3. На выдохе представляйте, что свет, заполнивший ваше тело, выходит через кожу наружу в бесконечность во всех направлениях.

4. Дышите так в течение нескольких минут или так долго, как вам хочется.

VI. Gassho.

Соедините ладони вместе, держа их перед грудью (как при молитве) немного выше уровня сердца.

VII. Seishin Toitsu (Концентрация)

1. Сохраняйте Gassho. Представьте, что вы дышите своими руками.

2. На вдохе представляйте, что свет Рэйки течет через руки, по линии Хара в ваш Тандэн, наполняя его светом.

3. На выдохе представляйте, что свет, накопленный в Тандэне, излучается наружу через руки.

4. Дышите так в течение нескольких минут или так долго, как вам хочется.

VIII. Mokunen.

Опустите руки на колени ладонями вниз. Скажите про себя: "Я закончил выполнять Хацурей Хо".

Ежедневное использование этой техники очень помогает в продвижении по пути Рэйки и очищении и оздоровлении своего организма.

Кокю-Хо – исцеление дыханием

Как упоминалось ранее, мы вдыхаем смесь газов и энергии. Энергия, очевидно, выделяется, когда мы выдыхаем. Доктор Усуи, как говорят, считал, что если вы чувствуете тепло, давая лечение Рэйки, то вы способны посылать энергию Рэйки и через дыхание и через глаза. Это помогает в изучении Второй ступени Рэйки, чтобы работать с дыханием. Г-н Огава учил нас исполнять Кокю-Хо следующим образом:

Вдохните и опустите дыхание в тандэн. Подержите его там несколько секунд и нарисуйте языком символ силы на верху рта (на нёбе).

Теперь выдохните и направьте дыханием символ в ту часть тела, которая нуждается в лечении. Так вы можете работать с физическим телом, с аурой, с фотографией (дистанционное лечение). Это также помогает визуализировать символ силы во время выдоха. (Если вы курите, а вам необходимо работать с клиентом, очистите предварительно ваше дыхание с помощью символа).

Вы можете также экспериментировать сжимание анального сфинктера или точки Хуэй Инь во время работы с дыханием. Следует осознавать, что лечение дыханием может быть мощным энергетическим опытом.

Тандэн Тирё – Исцеление Тандэна

Японское слово Тандэн обозначает место, расположенное на два-три пальца ниже пупка, тирё – "лечение". Некоторые говорят, что Тандэн располагается там же, где и вторая чакра, другие считают, что это отдельная область.

Для правильного определения местоположения Тандэна сделайте следующее:

1. Встаньте удобно, ноги на ширине плеч.

2. Сделайте несколько глубоких вдохов.

3. Отпустите всё напряжение в теле и подумайте о чем-то приятном.

4. Расслабьте область челюсти.

5. Во время вдоха держите язык прижатым к нёбу. Вдыхайте через нос. Во время выдоха через рот, позвольте языку естественно опуститься и отдохнуть на дне рта.

6. Во время сосредоточения внимания внизу живота, слегка согните колени.

7. Сделайте несколько шагов очень, очень медленно.

8. Вдруг вы начнете осознавать точку внизу живота, на два – три пальца ниже пупка. Именно здесь обитает ваша жизненная сила, это центр вашего существа.

9. Теперь начните дыхательную технику Дзосин Кокю-Хо.

10. Для лучшего понимания, положите одну или обе руки на низ живота и дышите в то место, которого касаетесь.

Исполнение техники:

Когда вы ощутили правильное расположение Тандэна, поместите одну руку на Тандэн, а другую – напротив Тандэна на спине. Держите руки, пока не почувствуете, что достаточно. Гассё.

Исцеление Тандэна используется в качестве основной техники для увеличения энергии, как для себя, так и для других. Эта техника также может увеличить вашу силу воли или клиента.

Хансин Кокетсу-Хо – Техника очищения крови

Японское слово хансин означает "половина тела" и слово кокетсу может быть переведено, как "очищение крови". Техника используется для возвращения пациента на планету Земля после исцеления. Это также полезно для клиентов с ментальными нарушениями.

Исполнение техники:

1. Соединитесь с энергией Рэйки.

2. Попросите клиента встать к вам спиной и слегка согнуть колени. Сбалансируйте клиента, положив вашу левую руку на его/ее плечо. Очистите клиента со спины.

Направления счищающих движений:

1. Положить левую руку на левое плечо пациента. Правой рукой сделать движения от левого плеча к правой ягодице, от правого плеча к левой ягодице – 15 раз (всего).

2. Двумя пальцами правой руки вести от 7-го шейного позвонка вниз до 3 поясничного позвонка, на нем надавить и немного задержать движение – 10 раз.

3. Двумя руками от позвоночника в стороны, идем сверху вниз – 10-15 раз.

4. Гассё.

О чувствительных людях.

Есть люди, чувствительные к полям окружающих их людей. Они часто ощущают своим телом боль и нездоровье соседей в кинотеатре, на собрании, в транспорте. Для них, да и не только для них, а для всех можно предложить способ гармоничного пребывания в любой даже самой многочисленной компании, на стадионе, например, с одновременным исцеляющим воздействием на пространство.

Обращение к Рэйки будет звучать так: "Господи, позволь мне побыть Твоим каналом во время моего пребывания в гостях (на концерте, в ресторане, на митинге...), дай, пожалуйста, энергии такой, какой надо, туда, куда надо, и столько, сколько надо". Вы не задаете цель лучу, а сами становитесь лучом и "светите" во все стороны "без цели", но при этом вокруг вас образуется светящееся поле, которое защищает вас от потери биологической энергии, питает всех окружающих из бесконечного источника энергии. Вам хорошо, и окружающие довольны.

Вторая ступень Рэйки.

Когда вы прошли инициацию в Рэйки, жизнь «набрала скорость», преобразования прочно вошли в её новый ритм и остановить их уже не получится. Чтобы «волна не накрыла», нужно непрестанно работать (смотри Принципы Микао Усуи).

Ко второй ступени ученик Рэйки приходит, чувствуя неотвратимую потребность познать ещё глубже свои истинные потребности, желая своим духовным ростом внести изменения в

окружающую его жизнь. С получением знаний 2 ступени ученик приобретает новые возможности и новые методы привнесения Света в пребывание на Земле:

- переносим фокус лечения на эмоциональное и ментальное поля;
- лечим на расстоянии;
- активизируем головные центры;
- активнее используем правое полушарие мозга (при помощи визуализации, интуиции);
- лечим травмы прошлого;
- всё более осознанно относимся к жизни;
- лечим эмоции и привычки;
- гармонизируем взаимоотношения;
- кармическое лечение;
- гармонизируем различные ситуации.

Во время инициации во Вторую Ступень мастер передаёт ученику тайные знания о Символах Рэйки – основных столпах системы Рэйки Усуи.

Знание человеком символики имеет непосредственное значение для познания самого себя. Символика простирается через века и имеет способность содержать в немногих условных линиях мысль веков и мечты поколений, воспламеняет поколения и ведёт в царство бессловесного мышления. В символах идеи остаются замаскированными. Этот сокрытый смысл часто трудно уловить, человеку требуется развить в себе способности к распознаванию этого смысла. Символы Рэйки – ключи, которые открывают энергии в нас и в Высшей реальности. Во время визуализации символов Рэйки высвобождается мощный поток энергии определённой вибрации. Но это происходит только после прохождения инициации.

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.