

靈巫氣

Лия Соколова

РЭЙКИ

РИОХО

I СТУПЕНЬ

Система Усуи Рэйки Риохо

ВХОЖДЕНИЕ

Система Усуи Рэйки Риохо

Лия Соколова

**Рэйки Риохо.
Вхождение (I ступень)**

«Свет»

2010

УДК 615.85
ББК 53.59я9

Соколова Л. В.

Рэйки Риохо. Вхождение (I ступень) / Л. В. Соколова — «Свет»,
2010 — (Система Усуи Рэйки Риохо)

ISBN 978-5-00053-427-4

Новая книга учителя Рэйки Л. В. Соколовой является переработанным и дополненным изданием «Рэйки. От истока к истоку». Она инициирует читателя в Сёдэн – первую ступень системы Усуи Рэйки Риохо, являющуюся периодом освоения упражнений, успокоения ума и погружения в глубь себя. На этой ступени ученик открывает в себе Источник любви и силы и приходит к осознанию своей целостности. Книга предназначена для всех, кто стремится обрести душевное и физическое здоровье.

УДК 615.85
ББК 53.59я9

ISBN 978-5-00053-427-4

© Соколова Л. В., 2010
© Свет, 2010

Содержание

От редакции	6
Введение	7
Как приходят в Рэйки?	8
Слово о Великом Мастере	12
Слово Мастера	14
История Усуи	15
Стили и направления Рэйки	19
Первая ступень – сёдэн – вхождение	25
Ключ от двери в Небеса	25
Ки, Ци, Жи, Витрувий, Леонардо... и восемь клеток	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29



Лия Соколова
Рэйки Риохо. Вхождение (1 ступень)

© Соколова Л. В., 2010

© Оформление. ООО «Свет», 2015

* * *

От редакции

Новая книга Учителя Рэйки Л. В. Соколовой является переработанным и дополненным изданием «Рэйки. От истока к истоку». В названии нового издания «Вхождение» отчетливо сделан акцент на самопознание и саморазвитие. Эта мысль красной нитью проходит через всю книгу: посредством самонаблюдения и использования энергии Рэйки найти путь к Высшему «Я».

Такое направление в саморазвитии пришлось по душе многим читателям предыдущей книги. Отзывы приходили из разных городов России и зарубежья:

«... Читал я эти книги с упоением. Написаны они легко и свободно. Все практики и медитации даются с интересными комментариями, примерами из жизни, отчего книга ощущается живой. Во время чтения чувствуется духовная связь с автором, ее забота о читателях, ответственность. А это здорово, немногие к этому стремятся».

Владимир К. (г. Иркутск)

«Хочу поблагодарить за книгу «Рэйки. От истока к истоку». Понравились медитативные техники, само изложение материала. Даже мысленное обращение к книге вводит меня в особое состояние, которое я давно не испытывал...»

Асватур С. (г. Ростов-на-Дону)

И вот теперь перед вами – новое издание, которое предлагает продолжить поиски себя.

Введение

Метод естественного исцеления *Рэйки* в наши дни является поистине интернациональным. При наличии множества направлений и школ *Рэйки* в разных странах и сопутствующих этому различных толкований и эмоциональных суждений сила *Рэйки* как метода остается бесспорной.

Распространенная в нашей стране Западная традиция, называемая классической, является, по сути, вариантом того метода исцеления, который в начале прошлого века подарил миру доктор Микао Усуи. И если вы хотите приложиться к Истоку и испить из него, узнать о Микао Усуи истину, а не кочующие из книги в книгу мифы, то источником достоверных знаний о Мастере и его методе вам послужат книги Франка Арджавы Петтера и Натальи Балановской. А я предлагаю вам краткое практическое руководство по освоению *Рэйки Риохо* (японской традиции) как метода самоисцеления, самопознания и самотрансформации на основе опыта его преподавания в школе Н. Балановской.

Как приходят в Рэйки?

Рэйки – это очень просто, потому что уже есть внутри тебя

По-разному. В большинстве случаев, как говорят люди, из желания «помочь себе и близким»: кто-то что-то слышал о *Рэйки* от знакомых, кто-то принимал сеанс, кто-то читал о *Рэйки*, а иной, пройдя многих врачей и целителей, отчаялся и решил взять судьбу в свои руки. Я же пришла в *Рэйки* вообще не имея никакой информации о том, что это такое. Были на работе сослуживцы, которые произносили незнакомое слово и чем-то таинственным занимались в обеденный перерыв. Они-то и сообщили мне, что «сегодня приезжает мастер *Рэйки* Ирина Козлова и проводит семинар первой ступени». Я отмахнулась. К тому моменту на счету моих увлечений были йога и телепатия, гипноз и акупунктура, экстрасенсорика и До-ин, наука, религия, медицина, закаливание – одним словом, «выше крыши» разных знаний и способов самосовершенствования. Но стабильности в здоровье и взаимоотношениях не было. Я забыла о предложениях и углубилась в работу. Как вдруг к обеду почувствовала в себе нарастающее нетерпение, придумала правдоподобное объяснение, чтобы уйти со службы, и поехала во Дворец культуры, где должен проводиться семинар. По дороге вспомнила, что у меня нет денег, вообще нет, даже дома, и до зарплаты далеко. Не было денег и у моей приятельницы, с которой мы ходили на занятия по массажу и эзотерике. От этого мое намерение обучиться *Рэйки* лишь усиливалось, и когда я вошла в зал, где было уже человек сорок, то сразу ринулась к организатору со словами: «Вы знаете, у меня нет денег, но я за два дня обязательно найду, только запишите меня!» Тут появилась моя приятельница, лицо ее сияло в улыбке, а в кулаке она держала деньги для нас обеих. Оказалось, что накануне вечером соседка предложила ей шикарное платье, и она тут же продала его работавшей в ресторане подруге ровно за ту сумму, которая нужна была для нас двоих.

Так вот скажите, что за сила «тащила» меня в неведомое, которое я даже не осознавала? Какая сила обеспечила мою платежеспособность? Какая сила уже тогда знала, что *Рэйки* – это и есть мой духовный путь? У суфиев есть название этой силы – Хидр, некий таинственный духовный наставник, который руководит предназначением человека. Своего наставника я обнаружила довольно скоро после получения первой ступени, что подтверждает постулат, что *Рэйки* – это поистине духовная практика и что не мы выбираем свой путь, а Путь выбирает нас.

Однако *Рэйки* для большинства обучившихся отнюдь не становится путем духовного поиска и самоосознания. Более того, некоторые со временем вообще перестают практиковать *Рэйки* даже в терапевтических целях. И лишь немногие упорно идут от одного уровня к другому, исцеляя себя и свое окружение, разрушая в себе старую личность и взращивая новую на пути к истине в себе.

Многие используют *Рэйки* на уровне целительства – это как раз самый широкий контингент «*Рэйкистов*»: массажисты, мануальщики, гинекологи, другие медицинские специалисты и просто рядовые граждане, которые работают и для себя и для семьи.

Из своего многолетнего опыта практики *Рэйки* я могу, как и множество других людей, привести столько случаев чудесного исцеления от разных недугов и проблем, что ортодоксальная медицина и психология просто «ахнут». И в то же время немало случаев, когда *Рэйки* оказалась бессильна. Так что *Рэйки* – это не волшебная палочка-выручалочка. И все же *Рэйки* – это огромная сила, и многое здесь зависит от того, кто и как ее использует.

Чего в *Рэйки* нет? Во-первых, религиозности. Несмотря на свои буддистские корни, *Рэйки* – практика широко интернациональная. Ты можешь быть прилежным христианином или мусульманином или не верить вообще ни в какого Бога, *Рэйки* будет течь через твои ладони и исцелять. *Рэйки* – это не магия. Для того, чтобы передать энергию другому человеку (живот-

ному, растению, семенам, пище), не надо никакого специального намерения («Я сделаю то-то и то-то», «Я уберу то-то и то-то»). Вы просто даете *Рэйки*, например, бутылкам со спиртным – и они теряют свои опьяняющие свойства. *Рэйки* не требует никакой специальной подготовки, овладеть этой практикой может и семилетний ребенок, и деревенская бабушка, и академик. Одни, используя *Рэйки*, имеют жизнь упорядоченную и благополучную, у других же она буквально «встает на дыбы»: то появляется серьезный физический недуг, то у мужа неприятности на службе, а работодатель денег не платит – отчаяние, тупик. Но вы, сжав зубы, продолжаете работать над собой, и идет постепенное выравнивание, создание взаимоотношений на новых, духовных основах. Исцеление через обострение на всех уровнях жизни – такое в практике *Рэйки* не редкость, но выдерживает этот вариант развития только тот, кто сознательно идет на риск ради духовного развития.

При этом в *Рэйки* совсем не требуется верить, как верят, например, знаменитому целителю или святому. Вы даете сеанс *Рэйки* младенцу – и он выздоравливает, даете сеанс человеку в бессознательно пьяном состоянии – и его «прочищает отовсюду», после чего он отрезвляется и теряет всякую охоту пить. Они же не верили, а просто принимали энергию. Нельзя сказать однозначно: *Рэйки* – это целительская практика или *Рэйки* – это духовная практика. Это скорее система исцеления жизни – самоорганизующая и самовосстанавливающая. И естественная. Потому что есть в каждом человеке изначально. Разве не естественно, когда мы прикладываем руку к ушибленному колену и дуем на ссадину? Разве не естественно, когда мы при усталости или «томлении» в груди глубоко вздыхаем и выталкиваем из себя с выдохом «ха-а» или «хо-о» отработанный воздух (мысли, настроение)? Разве не естественно наше желание спрятаться от суеты, погрузившись в тишину внутри себя, ни о чем не думая? А ведь всё это – приёмы *Рэйки Риохо*.

Нельзя не затронуть и такой момент, как множественность толкований, направлений, школ *Рэйки*. Мы, россияне, вышли из западной ветви *Рэйки*, созданной американкой японского происхождения Хавайо Такатой. Эта удивительная женщина, исцелившись от тяжелейшего недуга в клинике *Рэйки* доктора Хайаши и получив от него ступень Учителя, первой открыла западному миру чудесную силу *Рэйки*, но она преподнесла ее в несколько упрощенном и измененном виде (что немало отдалило ее от первоисточника). Хотя сила *Рэйки* осталась все такой же чудесной, это уже не было Системой Усуи. Сегодня западное *Рэйки* почему-то принято называть классическим. Ну да не в названии суть. Каждый находит то, что ему подходит, а если кому суждено выйти за рамки известного и испить из Источника, он это сделает. Пионерами здесь явились такие отважные исследователи наследия доктора Микао Усуи, как канадец Ричард Ривард, немец Франк Арджавя Петтер, японка Четна Кобаяси, москвичка Наталья Балановская, чьими усилиями в России появилась Школа Усуи *Рэйки Риохо*.

Сегодня в мире известно более 70 серьезных направлений и школ *Рэйки*, каждая из которых украшает своей неповторимой гранью драгоценный самородок – Систему Усуи.

К большому сожалению, вокруг *Рэйки* можно наблюдать немало искажений и домыслов, что приводит порой к негативным последствиям. Но это можно рассматривать как искушения эго. Если человеку суждено их распознать, он это сделает, и опыт приведет его к прозрению. *Рэйки* настолько широкое понятие, что по мере его освоения возникает все больше и больше открытий и не меньше этого вопросов. Попробуйте объяснить, что такое Бог, и непременно утонете в море толкований. За одним словом – бездна информации и нескончаемый путь приобщения к Истине. И когда мы сольемся с ней, то уже ни познающего, ни познаваемого не будет, останется лишь Единое. Так что, по большому счету, *Рэйки* – это путь к Богу.

В мое постижение *Рэйки Риохо* первым внес свою лепту японский учитель Татехиро, больше известный по своему духовному имени как Шивам Саваат. Несколько лет он ежегодно на время своего отпуска приезжал в Уфу с семинарами по энергетическим техникам. Помогал ему в этом как переводчик и друг по ашраму Ошо Евгений Карев – исследователь поведения

птиц и автор интереснейшей книги о птицах Уфы. Так вот Шивам, как представитель японской традиции *Рэйки*, свои семинары строил на воспитании в учениках осознания единства с изначальной Силой жизни. Мы дышали светом Вселенной, излучая из глаз улыбку, концентрируясь внизу живота.

Атлетически сложенный, темпераментный, очень доброжелательный и спокойный, Шивам то и дело повторял «смайлс, смайлс» – «улыбайся!», при этом легко толкал в грудь, проверяя, насколько ты силен или слаб. Именно этот прием я наблюдала несколькими годами позже на московском семинаре японских мастеров *Рэйки* Четны Кобаяси и Арджавы Петтера. Но тогда я уже понимала, о чем идет речь, получив посвящение в Школе Усуи *Рэйки Риохо* Натальи Балановской. А на семинарах Шивама я лишь старательно делала незнакомые упражнения и упорно цеплялась воображением за любимую звезду Арктур, пытаюсь ощутить себя во Вселенной и слиться с нею. О *Рэйки* не говорилось ни слова.

К очередному приезду Шивама я накопила достаточно успешный опыт целительства, организации семинаров других мастеров *Рэйки* и почувствовала в себе необходимость выхода на какой-то иной уровень. Напряжение было довольно сильным, знаний второй ступени и 12 позиций наложения рук явно не хватало. Я занималась неистово много, но все равно не знала, как выйти из напряжения. И вот приехал Шивам. На правах друга семьи я была приглашена в гости к Каревым, где Шивам приготовил японский обед и играючи демонстрировал на мне упражнения силы. И тогда я решилась попросить его об инициации. Он ответил своей обычной доброжелательной улыбкой: «Я не иницирую западных людей». Это был удар. Мне стоило большого труда скрыть разочарование. И тогда я решила получить третью ступень по линии «Техника излучения». Появилось вдохновение, я радостно работала с пациентами и учениками. Как вдруг стало появляться глухое раздражение. Мне опять чего-то не доставало. Знание мастерского символа и процесса инициации не восполнило того, чего жаждала моя душа. А жаждала она чего-то скрепляющего, цементирующего, какого-то единого осознания. Это неясное томление выливалось в эмоциональные всплески осуждения: я получила «не то». Надо было что-то делать. Я полностью занялась собой, используя все символы, все знания, моля Бога помочь мне осознать и исцелить причину моего эмоционального неравновесия. Десять дней я лежала в постели с температурой 40°, которая почти не снижалась с утра до утра. Я горела каждой клеткой тела, болели зубы (корни убеждений, по Луизе Хэй), болели мышцы. В состоянии *Рэйки* я попала в прошлые жизни, проникла в кристаллические структуры мозга – в общем, шло какое-то мистическое очищение огнем. Ровно на 12-й день утром я проснулась как ни в чем не бывало – здоровая, легкая, с ясной головой. И написала письмо Наталье Балановской, прочтя накануне ее первую книжку об Усуи.

Так я оказалась в Школе Усуи *Рэйки Риохо*, среди таких же искателей истины. О, что это была за учеба! Мастерские тренинги, даосские практики, семинары разных ступеней, психологические тренинги и многое-многое другое – все увлекало, расширяло кругозор, способствовало осознанию устойчивости избранного пути: да, это мое, мне здесь нравится. Были потрясающие прорывы – озарения. Но было порой так трудно, что хотелось сбежать и никого не видеть. Когда в ходе какого-нибудь тренинга с тебя спадали маски эго, смириться с этим было невыразимо тяжело. Обиды душили до слез. Однажды ночью, устав бороться с эмоциями, я «назло всем» занялась практикой центрирования через ходьбу, и к утру (О Боже!) я уже смеялась над собой. Придя в этот день на занятия в отличном расположении духа, я встретила обращенные, как на больную, тревожные взгляды: «Ну как ты?» – «Замечательно!» А ведь вчера до меня нельзя было дотронуться – «искры летели».

Идти по пути самоисследования и самотрансформации до конца – это труд, который требует отваги и бескомпромиссности. Этим же путем прошли многие мои коллеги, поэтому мы так любим и поддерживаем друг друга.

Была у меня еще одна встреча с Татехиро, после которой он провел очень интересный семинар в моей Школе – все те же упражнения силы. Так вот, тогда мы встретились по прошествии пяти лет, и я сказала, что теперь сама обучаю японскому *Рэйки*, первое, что он ответил: «Покажи, как ты накапливаешь энергию перед работой». Я показала несколько техник, он одобрительно кивал, разговор пошел непринужденно, но когда я назвала его «Мастер Татехиро», он остановил меня строго: «Мастер только один – это Микао Усуи, другого нет. Мы лишь обучаем техникам». Позже, приехав в очередной раз в Москву, я столкнулась с тем же мнением некоторых моих друзей по Школе: «Чем глубже постигаешь *Рэйки*, тем больше ощущаешь себя просто инструктором, язык не поворачивается называться мастером, ну, в лучшем случае, учителем».

То, что в западной практике тот, кто получает третью ступень *Рэйки*, сразу называется мастером, на мой взгляд, не более чем формальность. Слово «мастер» здесь едва ли соответствует своему глубинному смыслу. Для восточной традиции мастер – это человек, достигший непревзойденного результата в избранной деятельности. Его там называют сэнсэй. Так называли и Микао Усуи. А он сам, по своей необычайной скромности, никогда так себя не называл. Хотя, в действительности, он и есть единственный настоящий Мастер *Рэйки*.

Слово о Великом Мастере

Учитель, перед именем твоим позволь смиренно преклонить колени...

В разговоре с Татехиро я спросила: «Что же это такое – Рэйки?» Он ответил просто: «Это Бог». «Значит, нам этого не достичь?» – в недоумении сказала я. Он ответил так: «Однажды я разговаривал с Клодом Ван Даммом. Это супермастер боевых искусств, он отдал им десятилетия напряженного труда. Так вот он сказал: «Ты знаешь, как-то в медитации я почти достиг Бога, но это было только однажды!» Рэйки – это и есть путь к Богу, к слиянию с энергией Вселенной.

Мысленно я не раз возвращалась к этому разговору, а перечитывая книги Натальи Балановской и Арджавы Петтера, все чаще задумывалась над таким фактом: изучая в библиотеках Киото древние писания, Микао Усуи убеждался, что существует некий способ воссоединения с энергией Вселенной без долгих лет упражнений и трудных практик и что он должен найти этот способ, чтобы помочь людям облегчить их страдания. Я сама пять лет упорно занималась хатха-йогой, похудела, поправила здоровье, но многих проблем так и не решила. А тут, вдумайтесь только, человек хочет помочь другим «без труда вынуть рыбку из пруда». И кто этого хочет? *Тот, кто еще мальчиком был отдан на обучение в буддийский монастырь, с 12 лет серьезно практиковал боевые искусства, а к 25 достиг высших уровней во многих из них. Тот, кто обладал большими познаниями в медицине, психологии, религиоведении, искусстве предсказаний, даосских энергетических практиках, был доктором литературы, работал во многих отраслях деятельности, был и секретарем мэра Токио, и репортером, и путешественником, и миссионером. Необыкновенно одаренный и трудолюбивый, человек свободных взглядов и устремлений,* Микао Усуи мог бы стать, как модно нынче говорить, «успешным» и добиться высокого положения. Но он однажды задумался о «смысле жизни» и своем предназначении – дать людям способ избавления от страданий, недугов тела и души. И чтобы способ этот был простой – без долгих лет упражнений и трудных практик. Сам он потратил десятилетия, а людям захотел дать сжатый, сконденсированный метод исцеления посредством соединения с энергией Вселенной. «Могли же святые, пророки и мудрецы древности лечить простым прикосновением. Может, такой способ существует и поныне?» – так, вероятно, думал Усуи. С этой мыслью он погрузился в многолетние поиски. Что им двигало? Конечно, великое предназначение. Но чтобы его осознать, надо было иметь открытое сердце, полное безграничного, всеобъемлющего сострадания. Оно в конце концов привело доктора Усуи на священную гору Курама, которая с VIII века считалась местом силы. Арджав Петтер показывал нам снятый им видеофильм о горе Курама: красивейшая природа, вековые кедры, водопады, множество целебных источников, древние храмовые постройки.

Основополагающим символом философии горы Курама издревле является Сонтэн. Этим словом японцы называют Энергию Жизни Вселенной, Источник жизни всего мироздания, Истину, которая стоит выше любых религиозных различий. Проявляется она на Земле в триединстве: Сила, Любовь и Свет.

На этой горе доктор Усуи провел три недели в посте и непрерывной молитве. Чтобы дать нам то, что мы сегодня можем получить за два выходных дня и использовать для исцеления тела и души. Ведь это же невероятно! Вы только представьте себе, как этот образованнейший человек, движимый страстным желанием помочь нам, ленивым и болезненным, погружен днем и ночью в одну пламенную мысль, и не в комфортном номере гостиницы у камина, а на камнях в суровом лесу, где ночью бывает холодно и страшно. В то время на всей нашей Земле не было ни одного человека, устремленного к такой высокой цели – получить благословение Небес, чтобы

научиться передавать энергию Вселенной от человека к человеку. Христос и Будда исцеляли прикосновением, но они не могли передавать людям свою способность исцелять других.

И вот свершилось! К концу последней медитации на горе Курама самоотверженный труд Микао Усуи был вознагражден: он почувствовал в макушке головы сильное воздействие духовной энергии, которую он назвал *Рэйки*, после чего родилась его Система естественного исцеления. Случилось это примерно в 1914 году. А в 1926 году Великий Мастер умер в возрасте 61 года, без остатка отдав себя делу обучения *Рэйки* и помощи страждущим.

Будем же помнить о его подвиге и с почтением относиться к его наследию.

Слово Мастера

«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».

Доктор Микао Усуи, около 1922–1926 гг.

История Усуи

Образ создателя Системы естественного исцеления Рэйки запечатлен в мемориальной надписи, которую сделал ближайший друг и коллега доктора Усуи Дзузабуро Усида на кладбище в храме Сайходзи в Токио.

«Того, кто много трудится (занимается медитацией) и прилежно работает, совершенствуя тело и ум ради того, чтобы стать лучше, называют „человеком великого духа“. Людей, использующих этот великий дух в общественных интересах, чтобы научить правильному пути многих и принести пользу обществу, называют «учителями». Доктор Усуи был одним из таких учителей. Он обучал Рэйки Вселенной (*универсальной энергии*). Бесчисленное множество людей приходили к нему, просили его научить их великому пути Рэйки и исцелить их.

Доктор Усуи родился в первый год периода Кейо, называемого Кейо Гуннен, т. е. 15 августа 1864 года. Первое его имя было Микаоми, второе его имя произносится как Гиохо (*или Киохо*). Он родился в деревне Яго района Ямагата, в префектуре Гифу. Его родовое имя Цунетане Тиба. Имя его отца Юдзаемон. Его мать происходит из рода Кавааи. Известно, что он был одаренным и трудолюбивым учеником. Став взрослым, он посетил несколько западных стран, а также Китай, где учился, много и тяжело работал, однако его преследовали неудачи. Но он не сдавался и продолжал без устали работать над собой.

Однажды он направился на гору Курама, где провел 21 день, постясь и медитируя. К концу этого периода он внезапно ощутил сильную энергию Рэйки в макушке головы, что привело к рождению системы лечения Рэйки. Сначала он использовал Рэйки для себя, потом попытался применить его к членам своей семьи. Увидев, что ему удастся успешно справляться с различными недугами, он решил поделиться своими знаниями с людьми.

В апреле одиннадцатого года периода Тайсё (*в 1921 г.*) он открыл клинику в Харадзюку. Он не только предоставлял лечение бесчисленным пациентам, которые приходили издалека, но проводил также семинары, чтобы передать свои знания другим.

В сентябре двенадцатого года периода Тайсё (*в 1923 г.*) на Токио обрушилось опустошительное землетрясение Канто. В результате тысячи людей погибли или были искалечены. Доктор Усуи был охвачен горем, но он принес Рэйки в опустошенный город и использовал его целительную силу, чтобы помочь тем, кто выжил. Вскоре его клиника оказалась слишком маленькой для устремившегося туда потока пациентов, поэтому в феврале четырнадцатого года периода Тайсё (*в 1924 г.*) он построил новую клинику, уже не в Токио, а в Накано. Его слава быстро распространилась по всей Японии, и к нему стали приходить приглашения из отдаленных городов и деревень страны.

Именно во время его пребывания в Фукуяме с ним случился удар, приведший к смерти. Это произошло 6 марта в пятнадцатый год периода Тайсё (*1926 г.*). Ему было 62 года.

У доктора Усуи была жена, которую звали Садако; ее девичья фамилия была Сузуки. У них были сын и дочь. После кончины доктора Усуи его сын, Фуджи Усуи, взял семейный бизнес в свои руки.

Доктор Усуи был очень сердечным, простым и скромным человеком. Он отличался физическим здоровьем и был хорошо сложен. Он никогда не хвастался, на его лице всегда играла улыбка; он мужественно встречал любые напасти. В то же время он был очень осторожным человеком. Его талантам нет числа. Он любил читать и обладал обширными знаниями в области медицины, физиологии, предсказания будущего и теологии религий всего мира. Всю свою жизнь он изучал и собирал информацию, что подготовило его к восприятию и пониманию Рэйки. (*Я думаю, это относится к его переживанию на горе Курама.*)

Рэйки не только лечит болезни, но и усиливает врожденные способности, уравнивает дух, делает тело здоровым, помогая тем самым достижению счастья. Чтобы учить этому

других, вы должны следовать пяти принципам Императора Мэйдзи и созерцать их в своем сердце. Их необходимо повторять каждый день, один раз утром и один раз вечером.

1. Именно сегодня не гневайся.
2. Именно сегодня не беспокойся.
3. Именно сегодня будь исполнен благодарности.
4. Именно сегодня усердно работай (медитативная практика).
5. Именно сегодня будь добрым к другим.

Конечной задачей является понимание древнего тайного метода достижения счастья (*Рэйки*), и в результате – открытие универсального метода лечения многих недугов. Следуя этим принципам, вы сможете достичь великого спокойствия ума древних мудрецов. Чтобы распространять систему *Рэйки*, важно начать с места, которое находится рядом с вами (с себя самого), не начинайте с чего-то далекого, например с философии или логики.

Каждое утро и каждый вечер сидите в спокойной позе, держа руки в положении „гассё“ или „намастэ“. Следуйте великим принципам и будьте чисты и спокойны. Воздействуйте на своё сердце и все делайте, исходя из спокойного пространства внутри себя!

Философские парадигмы изменяют окружающий мир. Если *Рэйки* сможет распространиться по всему миру, оно коснется человеческих сердец и нравов общества. Это принесет пользу многим людям и поможет вылечить не только болезни, но и Землю в целом. Более 2000 человек научились *Рэйки* у доктора Усуи. Многие научились у его лучших учеников и понесли *Рэйки* дальше. Даже теперь, после ухода от нас доктора Усуи, *Рэйки* ещё долго будет распространяться все дальше и дальше. Это настоящее благословение – получить *Рэйки* от доктора Усуи и иметь возможность передать его другим. Множество учеников доктора Усуи собрались здесь, у храма Сайкодзи в районе Тойотама, чтобы соорудить этот мемориал.

Меня попросили написать эти слова, чтобы его великое дело никогда не умирало. Я глубоко ценю работу доктора Усуи и хотел бы сказать всем его ученикам, что для меня большая честь, что для выполнения этой задачи выбор пал на меня. Пусть люди знают, какую великую услугу миру оказал доктор Усуи».

Из книги Ф. А. Петтера «Огонь Рэйки», ст. 34.

* * *

Обратите внимание на такой штрих в этой мемориальной надписи: «Его родовое имя Цунетане Тиба. Имя его отца Юдзаемон». Я предлагаю вам прочесть отрывок из книги Натальи Балановской «Усуи Рэйки Риохо. Сёдэн», и вы поймете, что стоит за этим именем. Более того, вам раскроется глубокий духовный смысл принципов Системы Усуи и её целительских техник.

«Согласно записям в документах семей Тиба, их предки были могущественными воинами. Клан Тиба являлся одним из наиболее знаменитых и влиятельных среди самурайских семей во всей Японии. Эпохой возникновения сословия, именуемого самураями, которое культивировало в качестве высших добродетелей преданность и презрение к смерти, была эпоха Хэйан. С этой эпохой связано великое множество героических легенд о верности, храбрости и жертвенности, вдохновлявших искусство и литературу японцев и сформировавших их чувства. Самурай – «тот, кто служит», это воплощение идеи абсолютной верности господину, уходящей в глубину веков. В древнейших японских книгах о ранних кланах, наследственной страже повелителя, записано, что их предки говорили: «Мы умрем не в мире, но мы умрем, защищая государя. Если мы уйдем в море, наши тела погрузятся в пучину. Если мы уйдем в холмы, наши останки зарастут травой».

Воспитанные в среде свято охранявшихся и культивируемых древних синтоистских обрядов и традиций, – пишет Н. Цед, – с детства обучавшиеся воинскому искусству в суровых усло-

виях, прошедшие дзэнский психофизический тренинг, самураи уже в юности проявляли невиданную стойкость, презрение к смерти, подчиняясь одному-единственному закону – гири, или закону чести. Перед этим законом меркли любовь и нежность, страх и ненависть, сожаление и сострадание, человеческая привязанность, радость и удовлетворение от тех простых вещей, которые заполняют жизнь каждого человека. *Философское воспитание, долгие часы медитаций, ежедневные физические упражнения и стремление к духовной чистоте – вот что создавало личность самурая, навсегда входило в его плоть и кровь*. Душой его был меч, а профессией – война. В последующие века обучение самурая обязательно включало в себя, помимо всего прочего, овладение живописью, искусством каллиграфии, поэзией, поэтому неудивительно, что о самураях писали рассказы, слагали легенды и песни. Многие самураи и сами оставили после себя прекрасные поэтические произведения, литературные и философские сочинения, которые вошли в сокровищницу памятников культуры Японии. «Среди цветов красуется сакура, – говорят в Японии, – среди людей – самураи».

Цунэтанэ Тиба внёс неоценимый вклад в развитие искусства владения мечом, основанного на умении владеть внутренней энергией и развитии духовных способностей человека. Меч был не только романтическим символом той эпохи, он был конкретным проявлением ее материальной культуры. Мечи хэйанских придворных в роскошных драгоценных ножнах были церемониальным оружием. Но мечи феодальных вождей – это смертоносный продукт передовой техники, уровень развития которой отвечал требованиям мужей, чьим ремеслом была война. И тогда, и в последующую эпоху мечи воспринимались как живые, священные предметы.

В немалой степени такое представление поддерживалось религией синто, где меч обладал магической силой, побеждающей зло. Меч сопровождал самурая на протяжении всей его жизни: его клали у колыбели ребенка для защиты от злых духов, с ним самурая провожали в последний путь.

По сей день – такова сила древней традиции – перед тем как выковать и закалить меч старинного типа, кузнецы подвергаются ритуальному очищению и носят священные одежды во время работы. Технический прогресс в изготовлении мечей был столь высок, что по прочности и остроте японские мечи, выкованные в XIII веке и даже раньше, превосходят работы других мастеров всех стран и эпох. В то же время бурно развивались все прочие связанные с войной искусства. *Цунэтанэ Тиба сформировал стиль фехтования, который получил название «Стиль меча Северной звезды».* Этот стиль стал настолько популярен, что и поныне остается одним из трех самых великих стилей фехтования в Японии и во всем мире. Этот стиль вышел за пределы поколений и стал легендой Японии.

...Сын Тибы Эйджиро (1832–1862) был знаменит своими маховыми движениями одной рукой, держащей высоко над головой синай. Выявив слабое место в обороне противника, он мог резким бичующим ударом своего синая заработать очко в матче. Такие жесты тоже вскоре полюбились публике, которая приходила на состязания прежде всего развлечься, что сделало Эйджиро очень популярным.

...И поныне клан Тиба не уступает своего выдающегося положения. Харутанэ Тиба (36 поколение самураев семьи Тиба) является известным сэнсэем кэндо и хранителем семейных традиций.

Занимаясь кэндо, самураи всегда сохраняли тесную связь со своим прошлым, с историей своего рода и клана, ощущали себя продолжателями древних традиций отцов и дедов.

После снятия запрета на боевые искусства, который длился десять лет после окончания Второй мировой войны, вновь начали возрождаться древние школы. Харутанэ Тиба мечтал представить знаменитый семейный стиль кэндо всему миру. В 1978 году господин Тиба был приглашен Американской федерацией кэндо в Техас, где он встретился с Даррелом Крайгом, президентом Южной федерации Соединенных Штатов. Харутанэ Тиба стал главным Учите-

лем школы Крайга, где и работает по сей день, представляя древний семейный «Стиль меча Северной звезды».

...В начале XX столетия Микао Усуи, объединив семейные духовные традиции, знание боевых искусств (таких как кэндо, кико) и восточной медицины, эзотерические практики Тэндай и Сингон буддизма и даосские энергетические техники, подарил миру замечательную систему естественного исцеления и духовного самосовершенствования, обошедшую, как он и мечтал, весь земной шар».

После внимательного прочтения этой информации, я думаю, у вас сложится верное представление о Микао Усуи и его Системе естественного исцеления, а мифы и небылицы отпадут сами собой.

Замечательная система исцеления тела-ума и духовного самопознания доступна каждому, кто захочет постигнуть её простые и великие истины и начнёт именно сегодня, не гневаясь, не беспокоясь, испытывая благодарность ко всему живому, усердно работать над собой – «воздействуя на своё сердце и всё делая из спокойного пространства внутри себя».

Стили и направления Рэйки

Рэйки Хайаши

Некоторые мастера, практикующие систему *Рэйки*, используют термин «*Рэйки Хайаши*», чтобы подчеркнуть таким образом тот особый стиль, который был разработан Тюдзиро Хайаши и который во многом отличается от классических методов доктора Усуи.

Хайаши начал обучение у Микао Усуи в 1925 году. Их занятия продолжались в течение десяти месяцев, после чего Хайаши сам стал учителем *Рэйки*.

9 марта 1926 года скончался доктор Усуи. Хайаши по-прежнему продолжал работать в клинике Усуи, которая после смерти доктора стала называться Мемориальной клиникой Усуи. Позднее Хайаши переименовал ее в «Хайаши *Рэйки* Кенкиу Кай» (Исследовательское общество *Рэйки*). За это время он внес значительные коррективы в систему Усуи и продолжал обучать других собственному методу *Рэйки*. До своей смерти 10 мая 1940 года он посвятил в учителя 13 учеников. В их числе была и госпожа Таката.

Изменения, внесенные Хайаши в систему Усуи, фактически создали базу для оформления нового стиля *Рэйки*. Таким образом, и Таката унаследовала уже систему Хайаши, а не доктора Усуи. Не подозревая об этом, она передавала её своим ученикам как Систему естественного исцеления Усуи. До того как на Западе стало известно о существовании японского общества «*Рэйки Гаккай*», подавляющее большинство американских и европейских учеников были уверены в том, что, кроме системы, переданной им Хавайо Таката, других стилей *Рэйки* не существует. Однако учение, пришедшее на Запад под названием «Система естественного исцеления Усуи» (Усуи Шики *Риохо*), на самом деле восходит к Хавайо Таката и Тюдзиро Хайаши.

Рэйки Таката

На сегодняшний день стиль Таката, пожалуй, наиболее известный и распространенный в мире. В качестве ученицы Хайаши Таката познакомила западную (американскую) публику со своей адаптированной системой в начале 1970-х годов. На протяжении десяти лет 22 ее ученика сумели достичь высшего уровня в исцелении по системе *Рэйки* и получили право обучать этому искусству других.

Многие из этих мастеров, в частности Филлис Фурумото («Союз *Рэйки*») и Барбара Вебер Рэй («Техника сияния»), впоследствии воспитали своих учеников. Благодаря им система *Рэйки* нашла признание во всем мире. На сегодняшний день число людей, практикующих *Рэйки*, давно перевалило за миллион, причем подавляющее большинство этих практиков следуют системе *Рэйки* Таката. Правда, после смерти Таката в ее систему *Рэйки* вносились многочисленные коррективы, благодаря чему в последние десятилетия в *Рэйки* Таката появились новые стили и направления. Однако примечательно то, что эта система по-прежнему характеризуется высокой эффективностью.

В 1930 году умер муж Хавайо, с которым они жили и работали на Гавайских островах (территории США). Оставшись одна с двумя детьми, она работает без устали, чтобы обеспечить семью. В результате у неё начинаются серьезные проблемы со здоровьем.

По прибытии в Японию, где живут её родители, Таката проходит тщательное обследование, после чего врачи говорят ей о необходимости срочной операции. Однако накануне она

вдруг слышит голос покойного мужа, который подсказывает ей выход из ситуации, после чего Таката обращается в клинику Хайаши.

Курс лечения в этой клинике растянулся на четыре месяца, и результатом его стало полное выздоровление.

10 декабря 1935 года вдохновленная Таката приступает к изучению начальных принципов системы *Рэйки* (Сёдэн). Занятия продолжались чуть больше года. В 1937 году она достигла второго уровня (Окудэн) по системе Хайаши. Вскоре после этого Таката вернулась на Гавайи, и несколько недель спустя к ней приехал с дочерью сам Хайаши. Здесь он официально посвятил Хавайю в ранг учителя *Рэйки*.

Среди учеников Хайаши этого уровня Таката стала тринадцатой. Всего же таких учеников у него было больше четырнадцати. Как стало известно, и Усуи, и Хайаши составили специальные руководства по целительскому искусству *Рэйки*. Они разрешали своим ученикам записывать многое из того, о чем говорилось на занятиях. Делалось это главным образом с расчетом на последующие поколения учеников. Однако многие западные мастера *Рэйки*, практикующие по системе *Рэйки* Таката, убеждены в том, что в основе *Рэйки* лежит исключительно устная традиция целительства.

Между 1940 и 1970 годами Хавайю Таката руководила работой различных клиник, использовавших в своей практике систему *Рэйки*, и в то же время проводила занятия с учениками на Гавайях. Ненадолго прервав свою деятельность, она вернулась к ней в начале 1970 года, но уже в США.

Хавайю Таката скончалась в декабре 1979 года. За свою жизнь она успела посвятить в учителя 22 человека. Сама она называла свое учение Усуи Шики *Риохо* (Система естественного исцеления Усуи).

«Союз Рэйки»

В 1982 году на Гавайях состоялась первая официальная встреча мастеров *Рэйки*, посвященная памяти Хавайю Таката. К этому времени вместо привычного звания «учитель *Рэйки*» стали использовать другое – «мастер», хотя в Японии к человеку подобного ранга все еще обращались традиционно – «сэнсэй». На встрече присутствовали многие ученики Хавайю Таката. Обмениваясь знаниями, полученными в свое время от учителя, они выяснили, что их практики *Рэйки* отличаются друг от друга. Разница обнаруживалась не только в методологии учения и настройках, но и в символах *Рэйки*. При сопоставлении ряда аспектов выяснилось, что Таката использовала в процессе обучения самые разные приемы и методики.

Все это, разумеется, навело специалистов на мысль о необходимости создания определенных стандартов, с которыми были бы согласны все мастера *Рэйки*. Это решение во многом определило дальнейший путь развития целительской системы Хавайю Таката. И по сей день международное сообщество *Рэйки* в значительной степени действует в соответствии с принятыми тогда решениями.

Однако еще до первой встречи на Гавайях надо было определить, кто станет официальным преемником г-жи Таката или, как теперь принято называть, Великим мастером – гранд-мастером. Кстати, доктор Усуи термин «грандмастер» никогда не использовал.

На роль официального преемника Хавайю Таката с самого начала претендовали двое: доктор Барбара Вебер Рэй, одна из ее последних учениц (обучалась в период с 1978 по 1980 год), и Филлис Лей Фурумото, внучка Таката. В течение многих лет она занималась с бабушкой по системе *Рэйки*, однако обучение это носило неформальный характер. Филлис Фурумото получала настройки на протяжении многих лет. Первой ступенью она овладела ещё будучи маленькой девочкой, Вторую освоила в возрасте 27 лет, а ее посвящение в учителя *Рэйки* состоялось в 1979 году. Тогда ей исполнилось 30 лет.

Будучи целителем и учителем *Рэйки*, Филлис Фурумото следовала по стопам своей бабушки. На встрече 1982 года подавляющее большинство мастеров *Рэйки* избрали ее преемницей Таката.

В 1983 году состоялась вторая встреча учеников Таката, признавших своим грандмастером Филлис Фурумото. На встрече был сформирован и «Союз *Рэйки*», или «Альянс *Рэйки*».

Союз издал особое руководство, содержащее описание процесса обучения *Рэйки*. В нем, в частности, говорится о форме занятий, исцелении энергией *Рэйки*, духовной родословной *Рэйки*, духовных наставлениях, посвящениях (или настройках), истории *Рэйки*, плате за обучение, устной традиции и символах учения *Рэйки*.

Форма занятий. По правилам, принятым «Союзом *Рэйки*», существует три уровня совершенствования способностей, третий из них – самый высший, достигнув его, ученик становится мастером.

Исцеление энергией *Рэйки*. Изучение особых позиций рук, что необходимо для овладения искусством самоисцеления и лечения других людей.

Духовная родословная. Признание линии преемственности Усуи – Хайаши – Таката – Фурумото.

Духовные наставления. В основу обучения положены пять принципов *Рэйки*:

- Именно сегодня не злись.
- Именно сегодня не беспокойся.
- Почитай родителей, учителей и старших.
- Честно зарабатывай на жизнь.
- Будь благодарен всему живому.

Посвящения. Проведение мастером особых энергетических настроек. Согласно правилам «Союза *Рэйки*», на первой ступени ученик получает четыре настройки, на второй и третьей – по одной настройке.

История *Рэйки*. Изложение истории *Рэйки* с открытия доктора Усуи (как часть устной традиции).

Деньги. Установление платы за обучение в соответствии с рекомендацией Хавайо Таката: первый уровень – 150 долларов США, второй – 500 и третий – 10 000 долларов (уровень мастера *Рэйки*).

Устная традиция. Передача информации от учителя к ученику должна иметь устный характер. Записи можно делать только минимальные и в особых случаях.

Символы *Рэйки*. Эти символы необходимы для того, чтобы особым образом направлять и открывать универсальную целительную энергию. Всего их четыре, три из них даются на втором уровне *Рэйки* и один – на третьем.

Позиции рук, принятые мастерами «Союза *Рэйки*», соответствуют инструкциям Хавайо Таката. Как показали недавние исследования, эти позиции разработаны именно ею, а не доктором Хайаши.

Рэйки Гаккай

«Усуи *Рэйки Риохо* Гаккай», или Общество по изучению целительного метода *Рэйки*, было первой организацией, созданной в честь Усуи. Однако до сих пор не вполне ясно, стоял ли у истоков этой организации сам доктор Усуи, хотя в списках ее он указан в качестве первого президента. Скорее всего, это был не более чем почетный титул, присвоенный в знак уважения и признательности за то наследие, которое доктор оставил своим ученикам.

Последние исследования позволяют предположить, что второй президент, Дзюдзабуро Ушида (1865–1935), возглавил Общество *Рэйки* вскоре после смерти Микао Усуи, то есть в

1926 году. Именно Ушида был автором мемориальной стелы, установленной в память о докторе Усуи в храме Сайходзи в округе Тойотама (один из районов Токио).

Во время Второй мировой войны обществу «*Рэйки Гаккай*» пришлось уйти в подполье. Организация постоянно меняла свои штаб-квартиры, поскольку входила в состав всеяпонского движения за мир.

С окончанием войны общество «*Рэйки Гаккай*» вновь вернулось к обычной жизни, продолжив свои занятия уже в официальном порядке. И по сей день оно старается следовать практическим методам, разработанным доктором Усуи.

Сам процесс обучения в «*Рэйки Гаккай*» отличается методичностью и последовательностью. Здесь каждый, кто нацелен на овладение новым уровнем знаний и подготовки, обязательно должен постичь все премудрости предыдущей ступени. Все этапы подготовки направлены на развитие способности учеников управлять энергией и совершенствование их мастерства в выполнении специальных техник.

Обучение в «*Рэйки Гаккай*» ведется на четырех уровнях.

Каждый уровень дает возможность ученикам овладеть новыми методами и техниками исцеления. При этом способность к исцелению рассматривается скорее как «вторичный результат», возникающий благодаря установлению связи со своим истинным «я».

Сейчас в общество «*Рэйки Гаккай*» входят 500 человек, штаб-квартира его находится в Токио. С учениками там проводятся еженедельные занятия. На них ученики декламируют основные принципы *Рэйки*, читают японские стихи вака и практикуют Хацурэй-хо (метод, способствующий усилению энергетики). Каждую неделю учитель устраивает для своих учеников регулярные Рэйдзю (энергетические настройки). Эти настройки дают возможность очистить организм ученика, чтобы открыть его энергетические каналы.

Некоторые из методов «*Рэйки Гаккай*» стали доступны западным последователям *Рэйки* благодаря сэнсэю Хироши Дой. На настоящий момент существует несколько вариантов *Рэйки*, известных уже под другими названиями. К таким ответвлениям относятся Гэндай *Рэйки* (Современный метод исцеления *Рэйки*), Усуи *Рэйки Риохо* и японская методика *Рэйки*.

Другие стили Рэйки

В мире существует огромное количество самых разных стилей *Рэйки*. Каждый стиль располагает своими оригинальными методами и способами исцеления. К наиболее известным из них относятся:

Огненная звезда *Рэйки*.

Алеф *Рэйки*.

Аманохуна *Рэйки*.

Ангельское *Рэйки*.

Касание ангела *Рэйки*.

Ануграха *Рэйки*.

Вознесение *Рэйки*.

Рэйки Голубой звезды.

Брахма Сатъя *Рэйки*.

Буддо Эннерсенс *Рэйки*.

Дракон *Рэйки*.

Дорье *Рэйки*.

Синтез *Рэйки*.

Рэйки Гаккай.

Рэйки Гендай.

Рэйки Золотой эпохи.

Ичи Секай *Рэйки*.
Имара *Рэйки*.
Внутреннее Солнце *Рэйки*.
Дзикидэн *Рэйки*.
Дзинлап Майтре *Рэйки*.
Йохрей *Рэйки*.
Кова *Рэйки*.
Каруна Ки.
Каруна *Рэйки*.
Кен-*Рэйки*-до.
Кундалини *Рэйки*.
Лайтариан *Рэйки*.
Магнусса Феникс *Рэйки*.
Мари-Эль.
Медицинская Дхарма *Рэйки* (*Мэн Чхос Рэйки*).
Монастырское *Рэйки* Семи Ступеней.
Медицинское *Рэйки*.
Медицинский Будда *Рэйки*.
Новая жизнь *Рэйки*.
Ни Кава *Рэйки*.
Ошо Нэо *Рэйки*. Техника сияния.
Усуи универсальное исцеление *Рэйки*.
Радуга *Рэйки*.
Раку *Рэйки*.
Рэйки Дзин Кей До.
Рэйки Плюс.
Рэйки Ки Туммо.
Священный Путь *Рэйки*.
Саи Баба *Рэйки*.
Саку *Рэйки*.
Сангье Мендела *Рэйки* До.
Сатья Японское *Рэйки*.
Шакьямуни *Рэйки*.
Сиддхартха *Рэйки*.
Серебряный Волк *Рэйки*.
Сейчим (Сейчем).
Сунь Ли Чун *Рэйки*.
Танаки *Рэйки*.
Тибетское *Рэйки*.
Тера-Май и Тера-Май Сейчим.
Усуи *Рэйки Риохо*.
Тибетское *Рэйки* Звезда Души.
Усуи Шики *Риохо* Дхарма.
Универсальное *Рэйки*.
Усуи Теате *Рэйки*.
Усуи Тибетское *Рэйки*.
Ваджра *Рэйки*.
Фиолетовое пламя *Рэйки*.
Вэй Ци Тибетское *Рэйки*.

Усуи Рэйки Риохо

Среди существующих сегодня стилей и направлений *Рэйки* той традиции, которую заложил основатель Системы естественного исцеления Микао Усуи, в полной мере соответствует лишь Школа *Рэйки Риохо* Гаккай. Наиболее близка к ней школа Усуи *Рэйки Риохо*. В России она возникла в 1999 году по инициативе Натальи Барановской (Москва).

Основные характеристики Системы естественного исцеления Усуи *Рэйки Риохо*.

Вся система представляет собой единый путь к достижению высших уровней духовного развития.

- Усуи *Рэйки Риохо* – это медитация. Важнейшими элементами на пути являются концентрация внимания, бдительность, самонаблюдение, успокоение ума (мыслей и чувств).

- Достижение медитативного состояния основывается на регулярной практике дыхательных и энергетических упражнений, включенных в Систему.

- Отправной точкой всех упражнений и целительских техник является осознанность. Связь со вселенской энергией через энергетический центр Хара позволяет концентрировать личную жизненную силу человека внизу живота.

- В основу упражнений и целительских техник Системы Усуи положены эзотерические практики Тэндай-буддизма и учения Сингон, которые предполагают обретение состояния Будды (просветления) уже при этой жизни путем медитаций, правильной речи (Сингон), неустанного труда на благо всех живых существ.

- Достижение целительских способностей не является обязательным условием. Главным направлением работы считается самоисцеление путем осознанного самонаблюдения, успокоения ума, духовного совершенствования.

Уровни подготовки в Школе Усуи Рэйки Риохо

Сёдэн. «Вхождение» – в систему *Рэйки*, в себя, в мир в совершенно новом качестве. Закладывается фундамент стабильного здоровья через связь со вселенской жизненной энергией, а также основы духовных знаний, без которых невозможно изучение любых восточных практик. В качестве ежедневной пищи для души Микао Усуи предлагал духовные принципы *Рэйки* произносить каждое утро и каждый вечер.

При посвящении в Сёдэн ученик получает четыре инициации. Во время еженедельных встреч с учителем студенты повторяют принципы *Рэйки* в технике Гассе и получают Рэйдзу (энергетическую поддержку), практикуют дыхательные упражнения, технику Рэйдзи и методы лечения прикосновением рук.

Окудэн (Погружение). При посвящении даются три инициации. Первая часть (Окудэн – Зенки) знакомит ученика с символами и новыми энергетическими техниками, а вторая часть (Окудэн – Коки) обучает ментальному и дистанционному лечению.

Синпидэн (Таинство). Дается небольшому числу студентов, хорошо освоивших первые два уровня. Проводится одна инициация. Из освоивших Синпидэн одни могут стать профессиональными целителями, другие – ассистентами учителя.

Ассистент может набирать собственных учеников и вести с ними занятия, когда учитель сочтет это возможным и даст ему следующую инициацию. Учитель в Японии обозначается термином «Сихан», что означает «авторитетность», «образец для подражания», «моральная сила и мудрость». Термином «Сэнсей» называют учителя традиционной японской системы исцеления, боевых искусств или духовной практики, достигшего высшего мастерства. Сэнсеем был Микао Усуи.

Первая ступень – сёдэн – вхождение

Ключ от двери в Небеса



Знакомство с Усуи *Рэйки Риохо* (*Риохо* стиль, метод; т. е. метод, созданный Усуи) начинается с самого понятия *Рэйки*, изображаемого вот этим иероглифом. Понимание заключенного в нем смысла очень важно для осознанного вхождения в Систему Усуи, которая, как известно, основана на даосской космологии – учении о Вселенском Дао (Бог, Абсолют), взаимодействии человека и мироздания. Начнем с простого: две горизонтальные, одна вертикальная линии и четыре черточки – одна группа (дождь, осадки). Три квадратика условно обозначают открытые рты (молитва), а две «галочки» между двумя неравными горизонтальными линиями и короткой вертикальной, означающие понятие «люди», – это другая группа. В целом это может означать просьбу, обращенную к Небесам в горячей молитве: «Подай, Господи!» (дождь, благословение, здоровье, удачу и т. п.)

Итак, мы имеем верхнюю часть иероглифа со значением «Рэй», что переводится как *Дух, Душа, духовное начало, духовный, священный, чудесный, вдохновение*. Слог «Рэй» используется в таких словах как Рэйко – чудесное действие чего-либо, Рэйэки – эликсир, Рэйгэн – чудо, в словах смывать, просыпаться, т. е. предполагается некий смысл омовения свыше, небесного очищения чистым светом.

Нижняя часть иероглифа – «Ки» означает не просто энергию, но и *воздух, пар, духовные чувства, настроение, темперамент (свойства характера)*. «Ки» используется в словах со значением *испарение, заземление, электричество Земли, магнетизм, энергия*.

Итак, «Ки» означает некий восходящий поток, несущий в себе магнетизм, электричество Земли, воспаряющее к Небесам, когда мы открыты энергии, заземлены.

Известно более 300 толкований иероглифа *Рэйки*, но мы не станем настолько углубляться, нам важно понять главное. На физическом уровне «*Рэйки*» отражает закон круговорота воды в природе: дождь напоил землю, испарение поднялось к небу, конденсат, осадки и т. д. – энергия восходит и нисходит.

С точки зрения даосской космологии, иероглиф *Рэйки* можно истолковать как символ универсальной жизненной силы – восходящий поток планетарной энергии и нисходящий поток духовной энергии Вселенной. А человек как высшее проявление Космического Дао (Бога, Абсолюта, Изначального света) сохраняет равновесие между Небом и Землей. Если, исходя из такого положения, мы посмотрим на иероглиф *Рэйки*, то получим три сферы, три проявления изначальной энергии Вселенной: Свет, Любовь, Сила или Дух, Душа, Тело.



Тело, Душа, Дух – это различные плотности одной и той же субстанции.

В таком понимании иероглиф *Рэйки* становится символом могущества духовной энергии Вселенной и может быть использован в повседневной практике энергетических упражнений. (Должна отметить, что это мое личное понимание, и я ни в коей мере не настаиваю на его непререкаемости.)

Я впервые использовала иероглиф *Рэйки* в качестве символа силы в групповой медитации, визуализировав высоко над макушкой и трижды произнеся его имя. Поток голубовато-электрического света, который обрушился на меня с небес до глубин земли, был такой мощи, что я будто растворилась в нем всем существом в ощущении непередаваемого радостного ликования. Я была огромна, бесконечна, легка, счастлива. После этого я стала не только часто использовать этот символ, но и рекомендовать студентам непременно применять его на первой ступени для активизации энергетических каналов.

Следует добавить, что иероглиф *Рэйки* в рассматриваемом нами начертании относится ко времени Мастера Усуи, а после 1945 года его написание было упрощено. Поэтому является

ли этот более поздний иероглиф символом силы, сказать не могу. А на своих семинарах Сёдэн я непременно рекомендую ученикам сначала научиться рисовать символ *Рэйки* Мастера Усуи под медитативную музыку – вглядываясь в него, проникаясь им. Это та платформа, с которой начинается вхождение в Систему Усуи *Рэйки Риохо*.

В завершение этой темы приведу мнение Франка Арджавы Петтера из его книги «Огонь *Рэйки*»: «Идея использования символов для направления энергии и ее проявления может на первый взгляд показаться странной, хотя давно известно, что геометрические формы обладают определенными энергетическими свойствами.

...Можно сказать, что символ *Рэйки* действует как прожектор или активатор, помогающий сфокусировать энергию определенного качества в конкретном месте.

...Само слово *Рэйки* не является «термином». Наши исследования привели нас к убеждению, что оно взято из древней синтоистской мантры, где использовалось для защиты того, кто ее произносит. А это значит, что *Рэйки* само по себе является символом, который обеспечивает защиту!»

Ки, Ци, Жи, Витрувий, Леонардо... и восемь клеток

Так мы логически подошли к разговору об энергетических структурах человека, к основным понятиям, которыми оперирует Система *Рэйки Риохо*: три Даньтяня, тандэн, центральный канал сознания, энергетические центры.

На рисунках 1–5 вы видите три вихреобразные области в теле человека – три Даньтяня, или три ума: активный, сознающий и осознающий. В действительности три Даньтяня представляют собой резервуары для физической энергии, энергии души и энергии духа. Нижний Даньтянь включает три энергетических центра (чакры) – муладхару, свадхистану и манипуру. Средний Даньтянь включает в себя энергетический центр анахату и вилочковую железу – тимус, ответственную за иммунитет. Её ещё называют маленьким сердцем.

Верхний Даньтянь включает в себя четыре железы внутренней секреции: таламус, гипоталамус, гипофиз и эпифиз (шишковидная железа), отвечающие за преобразование энергии высокой частоты и получение высших знаний. В даосской традиции их ещё называют Хрустальной палатой. Здесь расположены чакры вишудха (горло), аджна (центр головы), сахасрара (темя).

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.