

МЕЛИССА ТИПТОН



# ЖИВАЯ ЭНЕРГИЯ Рэйки



ВСЬ

исцели себя и измени свою жизнь

# Мелисса Типтон

## Живая энергия рэйки: исцели себя и измени свою жизнь

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64869113](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64869113)*

*Живая энергия рэйки: исцели себя и измени свою жизнь / Мелисса*

*Типтон: Издательская Группа «Весь»; 2021*

*ISBN 978-5-9573-3743-0*

### Аннотация

Опытный мастер Мелисса Типтон рассказывает, как благодаря практике рэйки, работе с универсальной жизненной энергией, исцелить себя – духовно и физически. Вы узнаете о прикладных методах взаимодействия с живой энергией рэйки, медитациях и ритуалах: они безопасны и доступны каждому.

«Вы отправляетесь в путешествие, которое погрузит вас в тайны рэйки и внутреннего преображения. Вы впустите в себя мощную энергию исцеления, примите эликсир – и воссоединитесь со своим истинным „Я“. От вас требуется только одно – открыть свое сердце и стать исследователем. Ежедневная суета не оставляет нам шанса хотя бы иногда вспоминать о том, что мы живем во Вселенной, пропитанной живой энергией. Нас больше занимают неоплаченные счета, чем собственная душа. Тревоги и заботы настолько нас поглотили, что мы уже не помним, каково

это – быть окутанными Божественной любовью. И все же, чтобы найти для себя что-то по-настоящему важное, не нужно бросать работу, уходить из семьи или подниматься на высоченную гору. Мы можем найти, что ищем, ровно там, где находимся. И нигде больше» (*Мелисса Тинтон*).

# Содержание

Введение	7
Глава 1. Рэйки и преобразование себя	14
Глава 2. Озарение	32
Конец ознакомительного фрагмента.	50

# **Живая энергия рэйки: исцели себя и измени свою жизнь**

## **Отзывы на книгу**

Такой свежий и эффективный подход к рэйки не похож ни на какие другие... Если вы хотите, чтобы ваша жизнь была наполнена пламенной страстью и неизменным движением вперед, доверьтесь мудрости Мелиссы.

*Синди Дейл, автор книги «Подъем ясновидящей энергии»*

Мелисса Типтон – гений. Ее книга «Живая энергия рэйки» не просто меняет жизнь – сам процесс чтения вдохновляет и доставляет радость. Этот труд предназначен не только для практиков рэйки. Все, кого интересует энергия, нетрадиционная медицина и личностное развитие, найдут здесь много важного и полезного. Искренне советую прочесть эту книгу.

*Тесс Уайтхерст, автор «Книги позитивной энергии»*

## Об авторе

Мелисса Типтон – таролог, мастер рэйки, лицензированный массажист и колдунья. Занимаясь йогой более десяти лет, она утверждает, что йога отлично дополняет магию.

Издательство *Llewellyn Worldwide Ltd.* не несет ответственности, не поддерживает и не имеет полномочий в части взаимодействия своих авторов и читательской аудитории. Вся электронная почта, адресованная автору, пересылается, при этом издатель не может без соответствующего разрешения сообщать личный адрес или номер телефона автора. Все содержащиеся в этой книге ссылки на интернет-ресурсы актуальны на момент публикации. Ссылки на источники можно найти на веб-сайте издателя.

# Введение



Добро пожаловать! Вы отправляетесь в путешествие, которое погрузит вас в тайны рэйки и преобразования себя, вы впустите в себя мощную энергию исцеления, примете эликсир, который объединит вас со своим истинным «Я». От вас требуется только одно – открыть свое сердце и стать исследователем. Ежедневная суета не оставляет нам шанса хотя бы иногда вспоминать о том, что мы живем во Вселенной, пропитанной магией. Нас больше занимают неоплаченные сче-

та, чем собственная душа. Тревоги и заботы настолько нас поглотили, что мы уже не помним, каково это – быть окутанными Божественной любовью. И все же, чтобы найти для себя что-то по-настоящему важное, не нужно бросать работу, уходить из семьи или подниматься на высоченную гору. Мы можем найти, что ищем, ровно там, где находимся. И нигде больше. Как написала Дорин Валиенте в своем стихотворении «Служение Богини»: «Если вы не находите то, что ищете, внутри себя, вы никогда не найдете этого снаружи».

Мы то, что ищем, и в самой сути нашей жизни – в этом прекрасном хаосе – мы находим освобождение и пробуждение. Позволяя себе двигаться по спирали внутрь себя, достигая сердца, мы начинаем понимать, насколько мы уникальны и зачем пришли в эту жизнь. В нас вспыхивает огонь. Огонь, который оберегает от опасностей и ведет вперед. Благодаря этому свету жизнь преобразуется, мы осознаём свое право по рождению быть целителями.



## **Как стать целителем**

В каждом из нас сокрыт огромный запас мудрости и нер-

ализованного потенциала, который, как семена, готов прорасти и расцвести буйным цветом. Время пришло. Наш мир давно нуждается в исцелении, и каждый из нас должен начать с единственного человека, которого мы действительно можем изменить, – с самого себя. Восстанавливая свою природную мудрость, человек подключается к общей невидимой силе – целительной сети – укрепляя ее и воздействуя на пульсацию позитивных перемен.

Цель практики Рэйки Алхимия Жизни, которой я следую, – преобразование себя. Это основа основ, поскольку, если вы не осознаете своей целостности, как вы сможете научить этому кого-то еще? Это не путь «исправления» себя или других, поскольку само слово *исправление* подразумевает что-то, что было сломано. Вместо этого мы стремимся восстановить нашу веру в непоколебимую реальность того, что мы уже целостны, уже самодостаточны. Просто мы об этом забыли. Что ж, давайте вспоминать. Впереди нас ждет путешествие, раскрывающее методы целителя рэйки вкупе с магией и силой преобразования себя.



## Для кого эта книга

Этот путь открыт для всякого, кто чувствует в себе призвание к целительству, независимо от того, стоите вы в начале пути или многие годы помогаете людям, стремясь глубже проникнуть в суть своей практики. За годы работы массажистом, мастером рэйки и тарологом я имела честь наблюдать удивительные духовные, интеллектуальные и физические перемены, происходящие в людях, и это действительно волшебное зрелище. Главным препятствием на их пути было глубокое убеждение в том, что они были недостойны перемен, однако, каким счастьем было видеть, когда они, освобождаясь от этой ложной установки, начинали чувствовать самопроизвольное исцеление. Как воспринимать болезнь или недомогание? Как что-то, что существует вне зависимости от того, кем мы действительно являемся, другими словами, вне зависимости от непреложной истины о нашей целостности. Когда мы забываем об этом, то застреваем в состоянии «сломленности», начинаем верить, что единственный способ вернуть свою целостность – правильно питаться, заниматься спортом, получить еще один сертификат, найти другую работу или идеального партнера... Список можно продолжать. Нас затягивает петля неполноценности. И чтобы излечиться от этого состояния, вернуть себе легкость, необходимо напоминать себе о своем истинном «Я».

Инструменты и методы, представленные в этом курсе, разработаны так, чтобы помогать вам, слой за слоем, избавляться от фильтров и препятствий, возведенных вашим эго. По мере устранения внутренних барьеров вы начнете осознавать, насколько вы уникальны, невероятно волшебны, и эта, уже новая, точка зрения принесет ясность понимания, для чего вы пришли в эту жизнь. Каждый из нас направляет Божественную энергию по-своему – вы не обнаружите двух человек, которые бы делали это одинаково, вот почему в бескрайних просторах Вселенной вас нельзя никем заменить. Никто другой не сможет соткать вашу магию. Миру нужны дары, которыми обладаете вы и только вы.

Если вы чувствуете в себе желание стать на путь целительства, пусть эта книга будет вашим спутником. На ее страницах вы узнаете о практике рэйки, пройдя три уровня обучения. Каждый уровень требует специальной настройки, или посвящения. Многие знакомятся с такими настройками на семинарах или кратких онлайн-курсах. В современной жизни у нас мало подобного опыта, мы не привыкли отмечать или праздновать свои внутренние победы, тем более что новые жизненные переходы трудно целиком интегрировать в изменения, к которым мы стремимся. В субботу, во время занятия на семинаре, мы можем испытывать невероятный захватывающий опыт, а уже в понедельник – чувствовать себя поверженными волной «нормальной» жизни, увязать в рутине дел, ощущая себя все более оторванными от мудро-

сти, которую открыли в себе буквально два дня назад. Путь Алхимии Жизни – это вплетение магии преобразования в самую суть жизни. Вам не нужно ждать, не нужно становиться затворником, чтобы приступить к этой работе. Все происходит прямо здесь и сейчас. Практики вытекают одна из другой, каждый уровень завершается настройкой рэйки. Таких настроек за время вашего обучения вы получите в общей сложности три (первый, второй и третий уровни). Если вы уже настроены на другую линию передачи, можете использовать эти практики в своем темпе, чтобы углубить свое понимание рэйки. И новички, и более продвинутые практики могут использовать текст книги во время моего онлайн- или личного курса Алхимия Жизни, где вы сможете получать необходимые настройки по мере достижения определенных этапов. Или же вы можете использовать книгу вместе с любым курсом рэйки с тем, чтобы расширить собственный опыт. Практики разработаны таким образом, чтобы вы могли усваивать принципы рэйки, чтобы учились преобразовать себя с помощью медитации, ритуалов и других техник, помогающих выходить за рамки интеллектуального понимания и достигать воплощенной мудрости.

Чтобы исследовать себя, понадобится смелость. Силы рэйки и преобразования направлены на глубокое самопознание – именно этот процесс пробуждает в нас внутреннего целителя лучше любого курса, книги или медитации. Без знания своего истинного «Я» мы похожи на корабль без штур-

вала. С помощью магии рэйки и преобразования себя мы сможем уловить тонкие потоки, которые вернут нас «домой». Это путешествие уведет нас далеко от берегов привычного, мы отбросим многие предвзятые убеждения и откажемся от претензий собственного эго. Нам предстоит радикальные преобразования, а значит, понадобятся радикальные подходы. Мы должны быть готовы расширить границы разума, изменить свои представления о возможном. Если вы чувствуете свое призвание, если всем существом понимаете, что время пришло, давайте начнем. Мы пройдем сквозь завесы тайн и мистерий, чтобы выйти на путь целителя внутри вас.

# Глава 1. Рэйки и преобразование себя



Японское слово *рэйки* состоит из двух иероглифов, где *рэй* означает «духовная» или «универсальная», *ки* – «энергия». В других культурах *ки* имеет свои названия, например, *ци* (китайское), *прана* (индуистское), *ману* (гавайское), *раух* (иврит) и так далее. Суть же одна – это энергия жизни. Когда я узнала, что *рэйки* можно перевести как «универсаль-

ная энергия», я тут же спросила: «Зачем тогда мне нужна настройка?» Мое замешательство было связано с тем, что значение слова *рэйки* в Японии и на Западе понимается по-разному. Для нас – это определенный метод целительства, японцы же дают ему более точные названия, такие как Рэйки Риохо, Рэйки-хо или Усуи Рэйки Риохо, поскольку рэйки для них – очень широкое понятие. Это все равно что говорить о йоге или балете как о проявлении некой активности или врожденной способности двигаться, в то время как каждое движение требует тренировки и мастерства. Настройка рэйки погружает человека в определенную традицию, которая использует универсальную духовную энергию.

Знаток и практик рэйки Франс Стиен предлагает более внимательно присмотреться к термину Рэйки Риохо, поскольку в нем кроются важные подсказки относительно более глубокого смысла и цели рэйки (Steine, 2015, 15). Поскольку духовная энергия является нашим истинным «Я», то и рэйки можно интерпретировать как истинное «Я», утверждает Стиен. *Риохо* состоит из иероглифов *рио*, что означает «лечить, исцелять», и *хо* – «метод, учение, истина», что можно рассматривать как учение о целительстве и исцелении своего истинного «Я». Стиен пишет: «Конечно, [это] метафора: исцелить истинное „Я“. [Правда в том, что] исцелять нечего – нам просто нужно помнить о нашем истинном „Я“». Мы еще вернемся к этой концепции в следующих главах, но сначала поговорим о происхождении рэйки в том виде, как

мы его знаем сегодня.



## Коротко об истории рэйки

Разработку целительной системы рэйки приписывают Микао Усуи (1865–1926). Его жизнь окружена множеством мифов и легенд, но я буду придерживаться версии, предложенной Хироси Дои, известным знатоком и практиком рэйки. Он приложил массу усилий для того, чтобы разыскать исторические документы и поговорить с людьми, которые учились у Усуи, чтобы собрать воедино сведения, максимально приближенные к информации из первых рук. Похоже, его версию можно рассматривать как наиболее объективную на фоне многочисленных рассказов, которые мне попадались.

Суть такова, что Микао Усуи родился в Японии и, как преданный последователь и практик буддизма, весьма интересовался ответом на извечный вопрос: «Почему мы здесь?» Его искания привели к предположению, что конечная цель жизни – достичь *ан-шин рицц-мей*, что Дои определяет как:

***Вы должны оставить Вселенной то, что вы не***

*можете изменить, и сохранять покой кокоро<sup>1</sup>, не беспокоясь ни о чем (Doi 2014, 35).*

Другими словами, сделайте все, что в ваших силах, а остальное оставьте на волю Вселенной, поскольку все равно не сможете это контролировать.

Усуи несколько лет практиковал дзен, пытаясь достичь состояния *ан-шин рицу-мей*, но безрезультатно, поэтому в феврале 1922 года он решает подняться на гору Курама, где принимает строгий пост.

*В полночь через три недели он почувствовал сильнейшее потрясение в центре мозга, как будто его ударила молния. На несколько часов он потерял сознание (Doi 2014, 35).*

Очнувшись, Усуи почувствовал «чрезвычайную внутреннюю свежесть, которой никогда ранее не испытывал... Пронзая тело и разум, рэйки Вселенной резонировала внутри него». Вот слова самого Усуи:

*Трудно объяснить, что это было. Я осознал, что обрел дар исцеления, когда почувствовал священную энергию, я получил это таинственное посвящение во время поста (Doi 2014, 101).*

В 1922 году Усуи создает целостную систему, основой которой являются его учения, в этом же году он открывает Усуи Рэйки Риохо Гаккай (Общество обучения методам це-

---

<sup>1</sup> Смысл понятия кокоро может несколько варьироваться в зависимости от контекста, но в данном случае можно понимать это как сознание. – Примеч. ред.

лительства Усуи Рэйки). Обучение было разделено на три уровня: *шоден* (вход), уровень I; *окуден* (то, что глубоко внутри), уровень II; и *шинпиден* (тайна или тайные учения), уровень III. Эти названия очень хорошо запоминаются, не так ли?

Надо сказать, что в истории рэйки существовал продолжительный период времени, когда в Японии она была почти забыта. Я не буду рассказывать о том, как система попала на Запад, благодаря женщине по имени Хавайо Така-та, и о том, как рэйки вернулась в Японию. Мне бы хотелось сразу перейти от прошлого к настоящему. Если вы хотите узнать об истории рэйки больше, рекомендую обратиться к двум наиболее точным источникам, которые мне удалось найти: «Современный метод целительства рэйки» (A Modern Reiki Method for Healing, Doi) и «Справочник по рэйки» (The Reiki Sourcebook, Stiene).



## Что такое рэйки

Теперь поговорим подробнее об энергии, называемой рэйки. Во-первых, она универсальна. Эта энергия присут-

ствуует во всем, что существует, Дои описывает ее как «силу, которая породила великую Вселенную, создала Солнечную систему, дала жизнь всем существам на Земле... Это тонкая энергетическая вибрация... любви, излучаемой во Вселенную из высшего сознания с целью исполнения его воли» (Doi, 2014, 19).

*По сути, имея дело с чистой энергией рэйки, нужно понимать, что она не может причинить вреда, поскольку уже по своему определению движет всем, что ведет к любви и свету.* Это одна из многих причин, почему я люблю рэйки. Я обнаружила, что при правильном использовании рэйки действительно является эффективным методом целительства, она не позволяет распространяться негативной энергии, передаваемой от одного человека другому. Вообще, при работе с энергией терапевт или пациент может передавать нежелательную энергию. Возможно, вы знакомы с массажистами, которые «ловят» боль и недуги своих пациентов, или с эмпатами, которые ощущают переживания своих клиентов спустя долгое время после завершения сеанса – это примеры неблагоприятной передачи энергии. Но рэйки, по моему опыту, имеет встроенные средства защиты, которые предотвращают подобные процессы (до некоторой степени, конечно, поскольку мы сами несем ответственность за поддержание собственных здоровых границ).

Во Вселенной есть разные формы энергии, одна из которых – рэйки. (О различных типах энергии мы подробнее по-

говорим в главе 3.) Эти энергии часто классифицируют по их частоте. Надо отметить, что энергии, образующие физические формы, например, ваше тело или стул, на котором вы сидите, вибрируют с более низкой частотой. Низкой не в смысле плохой, просто более медленной на фоне частот, с которыми колеблются другие энергии. Считается, что рэйки вибрирует с очень высокой частотой. Если смотреть на это в контексте здоровья человека, наша энергия часто колеблется с более низкой частотой, чем рэйки. В течение жизни на нашу энергию влияет множество вещей, связанных с физической активностью или ее недостатком, а также с мыслями и эмоциями. Все, что мы испытываем, как внешне, так и внутренне, влияет на нашу энергию, и это воздействие может варьироваться от полезного до вредного. Рэйки, вибрируя с очень высокой частотой, способной войти в наше энергетическое поле и устранить блоки и застои, уравнивая недостаточные или чрезмерно энергичные области.

Чтобы представить себе энергетическое поле человека, вообразите стакан воды, на дне которого находится грязь. При лечении рэйки чистая, прозрачная вода наливается из кувшина в стакан, при этом грязь поднимается со дна, и вода на какое-то время становится мутной. Но затем вся муть вымывается и у нас остается стакан чистой воды. Энергетическая «грязь» не плоха сама по себе, это просто вопрос контекста. На лесной поляне эта самая грязь представляет собой плодородную почву, необходимую для поддержания жизни,

но мне вовсе не обязательно добавлять ее в свой стакан с водой. Все дело в том, что в определенной ситуации энергия может причинять вред, но если ее высвободить и перенаправить в другое место, она может оказаться эффективной и полезной, рэйки знает методы, как этого добиваться. Однако между рэйки и нашей аналогией есть одно важное различие: рэйки наделена сознанием. Это не просто энергия, которая колеблется с высокой частотой; она пропитана Божественной интуицией и точно знает, что нам нужно, чтобы вернуться в здоровое состояние.

Продолжим аналогию. Поток воды – односторонний путь: вода в стакане не течет вверх, обратно в кувшин. Но знайте: выполняя для кого-то лечение рэйки, потенциально возбуждая его энергетическую грязь в качестве элемента процесса исцеления, вы не забираете мутную воду в свое энергетическое поле. Такова одна из главных встроенных в рэйки защит, которая может помочь вам – целителю – оставаться здоровым.



## Рэйки и преобразование себя

Исцеление других, безусловно, является важным аспектом рэйки, но я могу утверждать, что в рэйки заложен уникальный и безграничный ресурс, который делает ее главным инструментом для внутреннего преобразования себя. Когда нашей целью становится исключительно помощь другим, сами мы рискуем «выгореть» или потерять силы, сострадав другим. Я уже не говорю о том, что, пренебрегая работой над собой, мы в конечном итоге достигаем предела своих целительных способностей. Если же мы неизменно стремимся к своему священному источнику, в нас никогда не иссякает его энергия – она дает прозрение, питает знания, которыми мы можем делиться с другими. Именно поэтому в нашем путешествии к рэйки главной целью станет преобразование себя, а помощь другим будет хорошим бонусом!



## Единое Сознание, Единая Материя

Чтобы получить доступ к более глубоким уровням си-

лы рэйки, необходимых для преобразования себя, давайте с герметической точки зрения рассмотрим историю творения. Она начинается со всеобъемлющего сознания, которое называют Богом, Божеством, Единым, Безграничным Сознанием – выбирайте сами. Эта сущность осознанна, она присутствует повсюду. Ничего вне ее не существует. Чтобы лучше это осознать, представим себе некое пространство. Оно – конгломерат всего, что было, есть и когда-либо будет. Это пространство неделимо. Его начинает заполнять свет. Этот свет называется Единым Сознанием. Однако здесь имеет место некий парадокс: пространство (Единое) и свет (Единое Сознание) – одно и то же, но их можно рассматривать и как отдельные явления. Именно это разделение позволяет им взаимодействовать друг с другом удивительным образом.

Что-то опускается в виде осадка из света Единого Сознания. Эту темную водянистую субстанцию мы будем называть Единой Материей – это хаотичный, бурлящий океан внизу пространства. Итак, теперь мы имеем Единую Материю, океан внизу, а сверху – свет Единого Сознания. И то и другое находятся в пространстве Единого. Единое Сознание стремится взаимодействовать с Единой Материей, посылая проникающие лучи энергии мысли в воду. Эта энергия мысли была названа Словом Божьим или Святым Духом. Единое Сознание проецирует мысленную энергию в Единую Материю, создавая при этом четыре элемента: Землю, Огонь, Воздух и Воду.

Говоря об этих элементах, будет неправильным рассматривать их в рамках терминологии современной химии, когда речь идет о водороде, гелии или меди. Указанные четыре элемента представляют собой архетипические энергии, а не физические вещества. Архетипы подобны клише, они предоставляют собой некий прототип или проект, согласно которому моделируются другие вещи. Тот же архетип Вода служит шаблоном для категории энергии воды, причем понятие воды не ограничивается ее физическим состоянием. Кристофер Пензак говорит, что четыре архетипических элемента «представлены соответствующими физическими явлениями, но они находятся за пределами проявления. Это архетипические силы влияют на все сущее. Они созданы из таинственного пятого элемента, известного как Дух... и они возвращаются к нему» (Penzak 2014, 58). Карл Юнг считал, что архетипы четырех элементов настолько глубоко укоренились в нас, что порождают мощное внутреннее движение к поиску баланса между ними, даже если на сознательном уровне мы этого не ощущаем. После того, как в результате взаимодействия Единого Сознания и Единой Материи возникли четыре элемента, Единое Сознание создает другое сознание, которое называется Разумом-Творцом. В разных традициях его называют Демииургом или Создателем, его задача создать Вселенную, используя архетипические элементы в качестве строительных материалов.

Вслед за созданием Разума-Творца Единое Сознание вы-

ныривает из водяной Единой Материи и возвращается наверх. Помните, что все эти этапы происходят в «пространстве» Единого; все едино в Едином – и Единое Сознание, и Единая Материя, будучи (в некотором смысле) временно разделенными, в конечном итоге представляют собой одно Целое. Эта временная «разделенность», необходимая для того, чтобы части целого могли взаимодействовать перед «воссоединением», является основной темой герметических учений, она же будет ключевой и в нашей с вами работе. Согласно герметической истории творения, каждый из нас является копией Вселенной. Аксиома «Что наверху, то и внизу, что внизу, то и наверху» говорит о принципе голографичности всего живого. *Таким образом, если мы познаём себя, то сможем познать Вселенную, и наоборот: если мы будем работать над изменением себя, мы сможем повлиять на Вселенную. Как это сделать? Каждый из нас – микрокосмическая версия Единого Сознания и Единой Матери, вот почему мы обладаем огромными творческими способностями.* Руководством по применению наших дарований может стать схема сотворения мира – она поможет нам узнать, как эффективно использовать свои внутренние силы для создания той жизни, к которой стремится наша душа. Нам предстоит осуществить семь шагов. Освойте их, и вы откроете всю полноту своей творческой силы, включая способность создавать благополучие и быть здоровым.



## Семь шагов преобразования себя

**1. Озарение** – это то, когда свет осознанности начинает проникать в наше сознание, загромажденное разного рода защитными механизмами, ненужными проекциями, другими ментальными конструкциями, которые мешают нашей способности воспринимать себя и мир вокруг как Божественное.

**2. Погружение** – этот процесс приводит нас к более глубокой самоосознанности. Опускаясь в воды бессознательного, мы начинаем вести диалог между сознательным и бессознательным «Я», которые можно рассматривать, как наше внутреннее Единое Сознание и Единую Материю. Помните: взаимодействие между этими двумя составляющими является движущей силой всего творения, поэтому их продуктивное внутреннее взаимодействие очень важно, если мы хотим создать жизнь, к которой стремится душа.

**3. Поляризация** – процесс, благодаря которому мы повышаем осознанность внутренней двойственности – нашего Единого Сознания и Единой Материи – и исследуем пара-

докс их основополагающего единства и способности разделяться. Как показывает история творения, эти две внутренние силы могут использовать свою разъединенность для создания полярности, подобной заряду батареи, которая питает нашу креативность.

**4. Слияние** – это первоначальное объединение полярных сил, которые можно рассматривать как наши активные и рецептивные сущности, сознательное и бессознательное, дух и душу. Здесь сливаются лучшие проявления этих сущностей, рождая то, что египетские алхимики называли разумом сердца – тем, что заряжает наш внутренний аккумулятор и наши творческие способности.

**5. Вдохновение**, используя генерируемый Слиянием творческий потенциал, оживляет его Божественным дыханием, вводя новые элементы, которые мы не в состоянии ни планировать, ни контролировать. Этот процесс бросает вызов заблуждению эго о том, что оно за все несет ответственность. Вдохновение позволяет нам избавляться от этой ложной установки, оно помогает нам переродиться в свете истины – другими словами, вспоминать наше истинное «Я».

**6. Совершенствование** – процесс, в котором решение, наполненное Божественным вдохновением, очищает нас еще больше, удаляя последние следы эго, которые могли бы затуманить нашу способность видеть свое истинное «Я». Мы поднимаем весь наш дух до самого высокого уровня, чтобы объединиться с Единым Сознанием. Рэйки – инструмент,

который вам поможет в этом.

**7. Объединение** завершает процесс, объединяя очищенную сущность нашего Единого сознания и Единой Материи и позволяя нам на глубоком уровне испытать присущее им Единство. Это можно рассматривать как союз духа и материи, души и тела. Говоря более прагматично, мы берем состояние просветленного сознания и вплетаем его в самую ткань нашей повседневной жизни. И это не похоже на ощущения, испытываемые нами во время медитации или на занятиях йогой.

Затем, как уроборос – змей, кусающий себя за хвост, – мы вновь возвращаемся к началу, но с каждым разом наша перспектива преобразуется все больше и больше. Таковы, вкратце семь шагов преобразования себя, и теперь пришло время приступить к вплетению рэйки в картину нашей жизни.



## **Как вписывается рэйки?**

Перейдем сразу к изюминке: рэйки можно рассматривать

как чистую энергию мысли, исходящую из Единого Сознания. Чтобы понять, как это происходит, вспомните герметическую историю творения: Единое Сознание использовало энергию мысли для создания Вселенной; оно послало проникающие лучи этой энергии в Единую Материю, формируя при этом строительные блоки творения. Ясно, что эта энергия мысли невероятно мощная, и я верю, что рэйки как система исцеления является прямым каналом для этой потрясающей энергии. Поскольку мы являемся микрозеркалами Вселенной, обучение тому, как воссоединиться с внутренним Единым Сознанием и Единой Материей, позволяет использовать универсальные строительные блоки для создания нашей новой жизни. Сам Усуи сказал:

*Я – Вселенная. Вселенная – это я (Doi 2014, 103).*

В главе 5, исследуя различные виды энергии, мы вернемся к этим связям.

Система целительства рэйки – это метод доступа к энергии Единого Сознания без примесей эго. Помните аналогию с кувшином воды? Рэйки – при правильном использовании – дает нам возможность изливать себя из кувшина Божества, поэтому и энергия наша чистая (плюс бонус: она не истощается, когда мы делимся ею с другими). Чтобы понять это более полно, нужно остановиться на понятии загрязненности. Загрязненность не является синонимом плохого. В данном контексте я определяю ее как нечто специфическое или дифференцированное, в отличие от чистого потенциала. Возь-

мем, к примеру, стволовые клетки. Они представляют собой клеточную версию чистого потенциала. Они еще не дифференцировались в определенные типы клеток, такие как клетки кожи, мышечные клетки или клетки мозга; у них все еще есть способность быть чем угодно. Точно так же энергия может существовать как чистый потенциал, или она может делиться, образуя определенные предметы, типа стула, или эмоции, например, гнев, или те же облака. Желая исцелить себя или кого-то еще, вы не хотите вводить стул, гнев или тучи в чью-то жизненную систему – вполне возможно, что людям нужно совсем другое. Весьма высокомерно полагать, что мы всегда точно знаем, что нужно другим, тем более что в наши размышления, как правило, вмешивается эгоизм, который пытается устанавливать свои правила. Намного лучше направить энергию чистого Божественно осознанного потенциала, который будет точно знать, что нужно получателю, в каком объеме, где и с какой целью. Это и есть рэйки.

В контексте энергетического целительства рассматриваются два наиболее распространенных способа того, как можно «запачкаться»: при попытке использования нашей личной энергии и при проецировании нашего эго на направляемый поток энергии (включая рэйки). В первом случае мы используем энергию, которая подходит для нас, но, возможно, не для получателя. Это похоже на заливку дизельного топлива в автомобиль с бензиновым двигателем. Во втором случае та энергия, которую мы направляем, вполне подходит, но мы

начинаем добавлять в нее что-то от себя, опираясь, как правило, на собственное эго, и энергия перестает быть чистой, она теряет свой целительный потенциал.

Когда мы используем рэйки, не пытаясь контролировать или форсировать результат, то есть без навязывания своего эго, она естественным образом входит в наше энергетическое поле в виде Божественного потенциала, чистых эманаций Единого Сознания и именно тогда начинает выполнять свою главную миссию – возвращать состояние баланса и целостности. Мне нравится думать об эманациях Единого Сознания как о своего рода Божественном клише, содержащем среди прочего план нашей природной целостности, нашего истинного «Я». Когда этот шаблон вводится в нашу систему повторно, мы вспоминаем нашу истинную целостность, и наша энергия начинает воспроизводить себя в соответствии с этим Божественным планом. Мы можем думать о семи шагах преобразования как о системе для установления контакта с Божественным планом истинной целостности и интеграции его в нашу повседневную жизнь спустя долгое время после окончания сеанса рэйки. Поступая так, мы активируем наш врожденный творческий потенциал, который включает в себя способность к самоисцелению, умение проявлять то, что нам нужно в жизни, и мы растем в своем таланте помогать другим делать то же самое. Следующая глава расскажет о первом шаге преобразования себя – Озарении.

## Глава 2. Озарение



Первый из наших семи шагов – это Озарение. Здесь мы будем работать с архетипической энергией Огня. Чтобы разобраться, как эта энергия может влиять на нас, используем в качестве метафоры физический огонь. Прежде всего, огонь приносит свет, поэтому энергия огня может помочь нам увидеть то, что скрыто. В процессе горения неизбежно меняются свойства предмета, например, бревно превращается в золу, поэтому энергия огня в состоянии изменить

форму и качество. И наконец, Огонь расправляется с Водой. Когда мы рассматриваем архетипическую Воду как символ наших эмоций и бессознательного, энергия Огня позволяет на какое-то время удалить эти аспекты, например, дистанцируя нас от сильных переживаний с тем, чтобы взглянуть на определенную ситуацию в новом свете.



## Озарение и эго

Озарение позволяет нам сфокусировать преобразующую силу Огня на эго, в частности, на тех его аспектах, которые помогают нам понять мир и свое место в нем. В повседневной жизни эго превращает наш опыт в рассказы, в которых нам уготована главная роль. Эго по своей природе сосредоточено на себе. Поэтому, *когда мы излишне отождествляем себя со своим эго, то принимаем все на свой счет.* Раздраженный взгляд женщины в очереди? Он был адресован лично вам. Разочарование, которое вы почувствовали после разговора с мамой? Тоже нападение на вас. Эго превращает жизнь в битву между вами и миром, а это утомительно. Однако здесь кроется парадокс, который может стать

препятствием в личностной эволюции, если не понять его истинного значения: раздраженный взгляд женщины и осадок от разговора с мамой – *все это в действительности может быть направлено на вас, но при этом не будет личным, если вы сами не воспримете это таковым.*

Чтобы понять это, нужно в равной степени приложить усилия и отказаться от борьбы. Вот некоторые нити, вплетенные в этот парадокс:

- Поведение людей является отражением их внутреннего состояния. Оно не является оценкой вас, оно не должно влиять на вашу самооценку. Если кто-то злится на нас, мы часто задаемся вопросом: «Я что-то сделал не так?» Но гнев другого человека – это просто гнев другого человека; это не оценочное суждение о вас.

- Несмотря на то что вы можете спровоцировать чьи-то действия, то, как другие предпочитают на это реагировать – полностью их ответственность. Если они решат ответить гневом или любовью, ни то ни другое не будет отражением вас; это внутренний выбор другого человека.

- Точно так же никто не может заставить вас чувствовать себя определенным образом. Да, в нашем языке приняты фразы типа: «Он меня так рассердил!» или «Она заставляет меня чувствовать себя ничтожеством!» Однако правда в том, что ваши чувства – это ваш внутренний опыт. Они не создаются другим человеком, даже если вы чувствуете вполне определенную реакцию на его действия. (Не верите? До-

пустим, кто-то рассказывает анекдот. Человек А находит его смешным; человек Б оскорблен. Если бы рассказчик анекдотов создавал эмоции, у каждого человека была бы одна и та же реакция, но очевидный факт в том, что это не так. Это означает, что эмоции – это внутренняя работа каждого.)

Теоретически мы готовы с этим согласиться, но на практике снова и снова торопимся обвинить в своих переживаниях других, и это ставит нас в тупик. Однако, когда мы начинаем осознавать, что никто не в силах заставить нас что-либо чувствовать помимо нашей воли, мы освобождаемся. С другой стороны, когда мы понимаем, что также не можем влиять на чьи-либо чувства, мы тем самым снимаем с себя самопровозглашенную задачу контролировать других и ответственность за то, что кто-то попытается переложить на нас свои треволения.

Однако все это не освобождает нас от ответственности за наши действия – как раз наоборот. *Слишком часто мы проявляем повышенный интерес к чувствам и поступкам других людей, только чтобы отвлечься от собственной ответственности. Ту часть своего опыта, которой мы не хотим распоряжаться сами, мы неизменно проецируем вовне и видим в других.* Мы можем говорить себе, что перестанем раздражаться, когда изменятся те или иные обстоятельства, игнорируя при этом свою роль в данной ситуации. Подобное проецирование удерживает нас в тупике, хуже то-

го, отвлекает от собственного опыта и истинного «Я», голос которого заглушается внешней болтовней и мелодраматизмом. Как из этого вырваться? Начать распоряжаться всем, что есть в вашей жизни – хорошим, плохим – всем. Если вы злитесь, то это ваш гнев. Не надо проецировать его на кого-то другого, а затем вступать в развязанную вами же войну с внешним «злодеем». Если мы чувствуем себя уязвимыми, то сами справляемся с этим состоянием, а не проецируем его на кого-то еще, пытаюсь таким образом хоть как-то самоутвердиться.



## **Внутренний огонь**

Внутренний огонь дает нам ощущение Озарения, помогает на какое-то время дистанцироваться от «мутных» эмоций. Возможность видеть свои переживания, а не тонуть в них, позволяет изменять внутренние установки. Когда эмоции оказывают особо сильное давление, часто у нас развиваются дисфункциональные привычки, связанные с тем, чтобы минимизировать воздействие негатива. Они обычно принимают одну из двух форм: мы сознательно отвлекаем себя от

переживаний, которые могут нас расстроить, или сдерживаем свои чувства до того, как они выйдут из-под контроля. *Есть большая разница между тем, чтобы отвлекаться от эмоций, подавлять их и наблюдать за ними.* Наблюдение требует того, чтобы мы позволяли им беспрепятственно возникать. Мы не пытаемся подавить их, не используем отвлекающие маневры, типа Facebook, сладостей и прочего. Мы также не пытаемся контролировать свои эмоции, не проводим глубокий внутренний анализ или не сочиняем истории, чтобы как-то их объяснить.

Нездоровые привычки многое скрывают от нашего осознанного внимания. Что же? Мы нередко опасаемся, что то, что стоит за эмоциональным напряжением, представляет собой угрозу нашему существованию, поэтому, чтобы не допустить собственного уничтожения, мы захлопываем дверь перед его эмоциональными предвестниками. Такая стратегия кажется более безопасной. В действительности то, что мы скрываем, и есть наша истинная природа. Например, внешне мы можем бояться неудачи (на самом деле наше эго может регулярно выдавать связанные с этим истории), однако глубоко внутри мы еще больше боимся успеха – и не только во внешнем мире, но и в воплощении наших душевных порывов. Зов души – важная вещь, и бывает страшно полностью обрести ту силу, которая дремлет внутри нас, потому что с ней приходит ответственность, а также необходимость развития новых навыков и жизненных установок – все это бро-

сает вызов статус-кво эго. Вот почему мы используем лишь толику собственной энергии. Внешне мы можем жаловаться на то, что не в состоянии что-то кардинально поменять в своей жизни или повлиять на мир, как нам бы того хотелось, на самом деле мы сами ограничиваем себя. Мы подсознательно прячем свою силу, потому что боимся того, на что она способна, и чего с нас могут спросить.

Пришло время овладеть этой силой, раскрыть наш богатейший потенциал. *Мы сознательно отвлекаем себя привычками, ставшими, по сути, зависимостями – истощаем себя работой, бесконечно ходим по магазинам, просиживаем часами в кафе, «зависаем» в Facebook... жалуясь при этом, что очень заняты. Если мы хотим зажечь свой внутренний свет, пора избавиться от отвлекающих факторов и встретиться с тем, что скрывается за ежедневной сумятицей, – Озарением.*



## Принять или исправить?

Поговорим о принятии. Это важно, потому что многие из тех, кто становится на путь саморазвития, тут же пытаются

ся себя исправить. Чувствуя, что нам чего-то недостает или что-то в жизни не так, мы пытаемся это исправить – читаем книги, посещаем семинары, медитируем и так далее. И все же, несмотря на все усилия, у нас не получается полностью избавиться от страха некой недостаточности. Мы думаем: может быть, еще одна статья или еще один мастер-класс, и я почувствую свою целостность. Но подобная установка лишь приводит нас к выводу о том, что, если бы мы могли избавиться от чего-то неправильного, то обязательно исправились бы: «если бы я мог прекратить бесконечный спор с самим собой, то хорошо бы себя чувствовал», «если бы я только мог избавиться от негативных мыслей по поводу денег, то наслаждался бы изобилием», «если бы я только не боялся быть тем, кем являюсь на самом деле, то был бы свободен» и так далее.

Многие психотерапевты и духовные учителя утверждают, что причина кроется в нашем отношении к принятию себя. Представьте на мгновение, что вы – идеальный круг – совершенно круглый. По своей природе вы «завершены» и целостны, в вас всё так, как надо, в вас нет ничего недостающего. Однако многие из нас принимают лишь часть себя. Представьте теперь, что круг разделен на сектора – как пирог – и один из них желтый. Желтый сегмент изображает то, что вы готовы принять в себе – свои «хорошие» стороны, то, что заставляет людей испытывать к вам расположение, гарантирует ваше доброе к себе отношение. Но проблема состоит в

том, что сейчас вы видите только одну часть себя и забываете о том, что вы – идеальный, полноценный круг.

Где-то в глубине души вы знаете о своей целостности и о своем желании вернуть ее. Не удивительно, что для своего сектора вы подбираете самый красивый желтый цвет, возможно, добавляете в него немного золотого блеска, но при этом все равно не можете избавиться от чувства, что вам чего-то недостает. Убедив себя, что эта назойливая неуверенность является признаком нашей неполноценности, мы оказываемся в тупике, хотя в действительности это просто знак того, что мы забыли о своей самодостаточности. Идеальный круг, совершенно круглый, все еще здесь, он был всегда, мы просто не видим его, потому что слишком заняты тем, чтобы улучшить свой желтый сектор.

Теперь представьте, что вы готовы принять те части себя, с которыми нелегко примириться, – то, что вы осуждаете: отсутствие сострадания, откровенная злость (у всех нас она присутствует), а также любую другую часть себя, которая, по вашему мнению, может быть поводом для стыда, обвинения или осуждения. С каждым из тех качеств, которые вы видите и принимаете, вы расширяете свое видение того, кто вы есть. Вы уже не просто желтый сектор, вы – желтый сектор и еще вот этот кусок пирога... и вот этот... и еще вон тот. Теневые аспекты, на которые вы тратили так много энергии, пытаясь от них отречься, являются теми самыми средствами, которые помогут вам увидеть идеальный круг – вашу врожден-

ную целостность. Вы не смогли бы достичь этого состояния, если бы вырезали и выбрасывали какие-то секторы. Они – не препятствие, они помогают помнить о своей целостности.

Через радикальное принятие себя мы получаем доступ ко все большей части нашего истинного «Я», а не только к тем аспектам, которые соответствуют стандартам строгого внутреннего рецензента или внешних критиков, неизменно присутствующих в нашей жизни (их мы нередко «селим» внутри себя). Теперь мы не пытаемся отбросить те свои части, которые считали неприемлемыми. Мы работаем над тем, чтобы принять себя во всех своих проявлениях. И что удивительно, те самые аспекты, от которых мы так долго старались избавиться, начинают сами собой преображаться. *Принятие – обязательное условие. Но что делать, если, вознамерившись принять себя, мы начинаем чувствовать внутреннее сопротивление? Что ж, принять и это.* Постепенно вы заметите, что противодействие будет смягчаться и трансформироваться. Так же действует огонь Озарения – мы не получаем ожидаемых изменений, избавляясь от вещей, которые нам не нравятся. Вместо этого осветите «мусор» светом огня, и он покажет вам его таким, каков он есть на самом деле – сокровищем, ведущим к нашему истинному «Я». Свет Озарения меняет природу несбалансированных аспектов нашей личности и отношение к ним.

В глобальном масштабе здоровье человечества весьма нестабильно, оттого что мы выбрасываем прочь то, что нам

не нравится, хотя на самом деле нет никакого «прочь». Вся эта «утварь» в конечном итоге оказывается в океанах и морях, в почве земли или на чужом заднем дворе. Точно так же нельзя и избавиться мир от людей, которые нам не нравятся. Когда мы не берем ответственность за те части себя, которые нам трудно принять, мы проецируем эти «нежелательные» качества на других людей и видим свой же «мусор» в окружающем нас мире. Мы не хотим испытывать гнев? Мы отправляем его «прочь» и в ответ получаем мир, пропитанный гневом. Несправедливость? Мы проецируем ее «прочь» и обвиняем мир за то, что ощущаем себя жертвой, либо начинаем презирать всех и вся, чтобы дистанцироваться от тех, кого сами считаем слабыми и осуждаем за слабоволие и бесхребетность.

Нет никакого «прочь». Внутренний мир – это зеркало нашего внешнего мира, и если мы надеемся изменить свое окружение, начинать нужно со своего внутреннего ландшафта, иначе мы так и будем выбрасывать свой «мусор» на задние дворы соседей. Ключ к перемене – кардинальное принятие себя, которое и явится предметом вашего первого упражнения. Большинство упражнений в этой книге выполняется в состоянии медитации. Поэтому прежде чем приступить к заданию, мы начнем с процесса входа и выхода из медитативного состояния. Возвращайтесь к нему, когда будете приступать к последующим упражнениям.



## **Вход и выход из медитативного состояния**

Сядьте, примите удобное положение.

Закройте глаза, уделите несколько минут, чтобы замедлить дыхание, осознать свое текущее состояние. Как вы себя чувствуете эмоционально, физически? Каково состояние разума (одолевают потоки мыслей или сознание пребывает в покое)?

Если замечаете что-то, что кажется вам «неуместным», просто вдохните это и скажите: «Я люблю и принимаю это». Дайте себе сделать хотя бы один такой вдох, чтобы действительно ощутить любовь и принятие.

Сделайте столько вдохов, сколько необходимо, и когда почувствуете умиротворенность и сосредоточенность, переходите к упражнению.

В конце медитации снова направьте свое внимание на дыхание и свои ощущения. Постепенно погружайтесь в атмосферу комнаты, в которой находитесь, – услышьте звуки, пошевелите пальцами рук и ног, полностью возвращаясь в настоящее. Когда будете готовы, откройте глаза.

При необходимости можно выполнять любые упражнения на заземление, например, прижать ладони к земле и выпустить лишнюю энергию в землю, прогуляться на свежем воздухе, полежать в позе ребенка или просто перекусить.

Теперь, когда вы знакомы с процессом входа в медитативное состояние, приступим к первому упражнению.



## Упражнение 1

### Радикальное принятие себя

Прежде чем начать, нужно определиться с ситуацией, которая недавно заставила вас сильно переживать. Вам нужно будет вспомнить ее в упражнении.

Приведите себя в медитативное состояние (используйте описанные ранее рекомендации).

Теперь обратитесь к ситуации. Не вдаваясь в сюжетную линию, кто прав, кто виноват, мысленно обрисуйте свой опыт, изо всех сил стараясь придерживаться только наблю-

дений. Избегайте анализа того, почему что-то произошло. Если вы заметили, что начинаете разглагольствовать или жаловаться, верните себя к процессу наблюдения.

Пусть ваши мысли отойдут на второй план. Приглушите их. Сейчас вам нужно понять ощущения, которые были вызваны конкретной ситуацией. Реагируют ли на нее какие-то части тела, и если да, то что это – напряжение, тепло, покалывание, трепет, возбуждение? Дайте себе время по-настоящему изучить то, что вы чувствуете в ответ на определенный опыт.

Теперь спросите себя: «Если бы не было правил и ограничений, что бы мне хотелось сделать или сказать в этой ситуации?» Какой бы иррациональной или неконтролируемой ни казалась ваша реакция, просто позвольте разыгаться фантазии, отмечая какие-либо осуждения. Сосредоточьтесь на том, как бы вы хотели поступить в этом идеальном сценарии, а не на том, как бы на это отреагировал другой человек. Представьте, что он делает или говорит то, что вы хотите, вообразите, что у вас есть карт-бланш на то, чтобы делать все, что вы хотите. Это жизненно важный шаг к тому, чтобы взять на себя ответственность за свой собственный опыт.

Не торопитесь, внимательно изучите свою воображаемую реакцию, спросите себя: «Какая более глубокая потребность или убеждение скрыты здесь?» Например, потребность «Мне нужно чувствовать себя в безопасности», убеждение «Если люди не действуют так, как я от них ожидаю,

я в опасности». Обе позиции связаны с проблемой безопасности, но их полезно разделить, это позволит вам признать, что у вас есть и потребность, и убежденность, которые действуют по-разному.

Теперь примите свою потребность и убежденность, какими бы иррациональными они ни казались. Может быть полезным понять разницу между принятием чего-либо и убежденностью в чем-то. Вы можете полностью принять убежденность и в то же время осознать, что она неверна. Она просто такова, и вы соглашаетесь с тем, что эта убежденность присутствует в вашей психике, но это не значит, что она объективна и достоверна.

Как только вы определили хотя бы одну потребность или убежденность, примите их всем сердцем. Возможно, вы увидите воплощение своей потребности и поприветствуете другого человека щедрыми объятиями. Или повторите мантру «Я люблю и принимаю это» – когда вы чувствуете любящее принятие глубоко внутри себя, поблагодарите потребность или убежденность за то, что они учат вас.

Выведите себя из медитации (используйте описанный ранее процесс).



## Отторжение как застой

Еще один интересный аспект принятия себя – это его отсутствие, то есть самоотторжение. Когда мы отвергаем какой-то аспект себя, он застывает во времени. Возможно, вы знакомы с психологической концепцией задержки развития, возникающей в результате насилия или травмы. Как будто часы перестают тикать. Когда мы не можем принять какой-то аспект себя и изгоняем его на задворки нашего внутреннего пустыря, то сами наносим себе травму, ведь определенная часть нас оказывается отрезанной от естественного потока жизненной энергии. Она выталкивается, оказывается вне времени, поэтому не может меняться и расти. Например, если убеждение «Я не могу контролировать ситуацию, поэтому моя самооценка под угрозой» является отвергнутой частью нас, то приток к ней новой энергии блокируется, не возникает никаких свежих идей, которые могли бы бросить вызов этой установке. В итоге она утверждается внутри нас. Неудивительно, что этот аспект дает вполне предсказуемый отклик на определенный раздражитель – он знает только одно убеждение, один способ видеть мир и реагировать на него.

Когда мы возвращаем себя к себе, отвергнутые прежде части нас начинают чувствовать поддержку жизненной энергии всего нашего существа. Они могут меняться, расти, отказываться от устаревших навыков и убеждений. Поведен-

ческие привычки, на которые, казалось, было невозможным повлиять, наконец-то могут измениться. И меняются они потому, что мы начинаем принимать себя целиком.

Этот факт вовсе не означает, что, приняв что-то однажды, вам больше не придется сталкиваться с аналогичными проблемами, но если так случится, у вас уже будет положительный опыт. Поэтому не расстраивайтесь. Ваш путь – это красивая спираль, а не прямая линия, всегда можно рассмотреть старые понятия с новой точки зрения. Вы просто получаете в подарок больше самих себя, чтобы принять и поприветствовать себя же. При этом вы становитесь немного больше, а потом еще немного... Вы как бы расширяетесь – вот для чего здесь ваша душа.



## **Целитель внутри**

Весь предыдущий разговор о принятии себя в сравнении с отторжением каких-то своих аспектов имеет решающее значение для вашего развития в качестве целителя. Слишком часто людей тянет изучать искусство исцеления, и этому есть несколько причин: во-первых, они намереваются «ис-

править» себя – еще один способ сказать, что они хотят отбросить «плохое» и держаться только за «хорошее», и во-вторых, они думают, что смогут сместить акцент с работы над собой на «исправление» других людей. Когда мы сознательно или подсознательно подходим к целительству с этой позиции, то продолжаем отторгать себя, а значит, подвергать недугам.

Вот почему, будучи практиком Рэйки Алхимия Жизни, вы должны ставить личный рост на первое место. Усуи как-то сказал: вы не можете лечить других, пока не исцелите сами себя. Пока вы не захотите заглянуть глубоко в себя, увидеть те ваши части, которые были загнаны в тень, вы не сможете задействовать свою силу в полной мере – вы просто-напросто будете пытаться использовать рэйки вместо пластыря, чтобы заклеивать свои скрытые аспекты, как царапины, только бы с ними не встречаться и не принимать их. Работая с другими, вы обнаружите, что «тянете» на себя их проблемы (и возможно, даже физические недуги), потому что вас будет питать подсознательное желание использовать целительство как способ отвлечься от работы над собой. Как часто вы сталкивались со специалистами, которые были заняты решением проблем клиентов, но собственная их жизнь казалась кипящим котлом проблем и хаоса?

# 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.