

**Это может каждый!**

靈氣

**РЭЙКИ**

**РЕЦЕПТЫ  
ИСЦЕЛЕНИЯ**

УНИКАЛЬНЫХ  
**40**  
УПРАЖНЕНИЙ

40 уникальных упражнений

# **Рэйки. Рецепты исцеления**

«Издательство АСТ»

2009

Рэйки. Рецепты исцеления / «Издательство АСТ», 2009 — (40 уникальных упражнений)

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

, 2009

© Издательство АСТ, 2009

# Содержание

Что такое Рэйки?	5
История Рэйки	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Рэйки: Рецепты исцеления

## Что такое Рэйки?

*Что бы ни случилось,  
В любой ситуации  
Я хочу, чтобы Дух мой  
Оставался  
Всегда свободным.*

**Японский император Мэйдзи (Муцухито)**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## История Рэйки

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

Духовная основа метода Рэйки открылась Микао Усуи во время его трехнедельной молитвы и поста на горе Курама, расположенной к северу от города Киото – бывшей столицы Японии. По всей видимости, сама атмосфера Курамы, покрытой вековыми деревьями, окруженной пагодами и прозрачными источниками, способствовала зарождению идеи сокровенного искусства, связанного с духовным исцелением всех болезней и достижением счастья.

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

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

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

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

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

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

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

В течение трех недель доктор Усуи постился и медитировал в ожидании того, что ему откроется смысл загадочных символов. Он не желал возвращаться в монастырь, не получив

нужного ответа, и даже просил настоятеля, чтобы тот прислал монахов за его останками, если он не вернется через 21 день.

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

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

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

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

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

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

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



## **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.