

— ЛИЗА КЭМПИОН —

НАПОЛНИ  
ЧАКРЫ  
ЭНЕРГИЕЙ



РЭЙКИ



РАЗВИТИЕ ИНТУИТИВНЫХ И ЭМПАТИЧЕСКИХ  
СПОСОБНОСТЕЙ ДЛЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ИСЦЕЛЕНИЯ

Энергия здоровья

Лиза Кэмпиион

**Рэйки. Развитие интуитивных  
и эмпатических способностей  
для энергетического исцеления**

«ЭКСМО»

2018

УДК 133  
ББК 86.42

**Кэмпиион Л.**

Рэйки. Развитие интуитивных и эмпатических способностей  
для энергетического исцеления / Л. Кэмпиион — «Эксмо»,  
2018 — (Энергия здоровья)

ISBN 978-5-04-177774-6

Это полное практическое руководство для начинающих от Лизы Кэмпиион – мастера рэйки с опытом практики более 25 лет – позволит вам самостоятельно овладеть рэйки – самой знаменитой и простой техникой энергетического целительства. Вы познакомитесь с историей возникновения техники рэйки, пройдете два базовых уровня, узнаете, как с помощью рук направлять энергию в ослабленную чакру, принося исцеление на физическом, духовном и эмоциональном уровнях. Вы сможете улавливать вибрации энергетического поля, потоков и чакр как у себя, так и у других людей. Вы будете чувствовать блоки, застоявшиеся эмоции – и сможете убрать их, помогая людям. Вы также научитесь устанавливать связь со специальными духовными помощниками – проводниками рэйки. С помощью практических советов из этой книги вы сможете развить свои интуицию, эмпатию и экстрасенсорные способности.

В книге вы найдете полезные упражнения, подробные описания практик, а также рисунки с изображениями правильных позиций рук для сеанса рэйки. Все это поможет вам начать практиковать рэйки, даже если вы никогда до этого не занимались энергетическим целительством. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 133  
ББК 86.42

ISBN 978-5-04-177774-6

© Кэмпиион Л., 2018

© Эксмо, 2018

# Содержание

Предисловие	8
Введение	9
Вступление	10
Глава 1. Основы рэйки	16
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Лиза Кэмпиион

## Рэйки. Развитие интуитивных и эмпатических способностей для энергетического исцеления

Lisa Campion

The Art of Psychic Reiki: Developing Your Intuitive and Empathic Abilities for Energy Healing

© 2018 by Lisa Campion and New Harbinger Publications, 5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609

© Чайковская К., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

\* \* \*

*«Лиза Кэмпиион – мастер своего дела. Этой гениальной книгой она совершила настоящий прорыв. “Искусство экстрасенсорной практики рэйки” написана для целителей всего мира, чтобы они могли заявить о себе и озарить нас своим поистине волшебным светом».*

– **Келли Салливан Уолден**, специалист толкования снов, автор бестселлера «It’s All in Your Dreams»

*«В этой книге говорится о том, что наше энергетическое тело так же реально, как и физическое. Мы все больше узнаем про то, что скрывается у нас внутри и насколько это важно. Чем глубже наши познания, тем сильнее мы нуждаемся в новом поколении целителей, которые смогут врачевать наши скрытые недуги. В своей работе Лиза Кэмпиион подробно описывает экстрасенсорную практику рэйки и учит людей применять ее по отношению к себе и окружающим».*

– **Джейкоб Нордби**, автор книги «Blessed Are the Weird»

*«В книге “Искусство экстрасенсорной практики рэйки” Лиза Кэмпиион доходчиво объясняет, насколько важную роль экстрасенсы и эмпаты играют в системе рэйки. Эта книга написана для тех, кто хочет как можно глубже погрузиться в тему».*

– **Франс Стъене**, автор книг «The Inner Heart of Reiki» и «Reiki Insights»

*«В книге “Искусство экстрасенсорной практики рэйки” сказано, что, изучая эту духовную практику, мы открываемся себе, окружающим нас людям и всему миру еще больше».*

– **Рашми Хильнани**, автор руководства для практиков (мастеров) рэйки «The Divine Mother Speaks»

*«Я, как один из наставников Лизы Кэмпиион в изучении практики рэйки, хочу сказать, что ее помощь тем, кто открыл в себе дар духовного исцеления, бесценна. “Искусство экстрасенсорной практики рэйки” – обязательна к прочтению для всех, кто изучает рэйки или хочет усовершенствовать свои знания об этой практике».*

– **Шарон Уилси**, автор книг «Horse Speak» и «Horses in Translation»

*«Практику рэйки можно использовать не только для исцеления. Она также способствует развитию интуиции и экстрасенсорных способностей; позволяет лучше разобраться в том, кто такие эмпаты; дает советы по укреплению собственного здоровья и восполнению энергии; рассказывает о том, как работать с ангелами/проводниками/природой/духами, и многое другое. Лиза знакомит нас с более полной концепцией рэйки, по сравнению с теми, что были представлены ранее. Одна только часть, где описывается разница между экстрасенсорными способностями и интуицией, стоит всей этой книги! Значимость и масштаб “Искусства экстрасенсорной практики рэйки” поражают. Это настоящее сокровище!»*

– **Ф. М. Х. Этвотер**, исследователь духовных трансформаций и состояний, граничащих со смертью; автор книг «The Big Book of Near-Death Experiences», «Near-Death Experiences», «Dying to Know You», «Future Memory», и «A Manual for Developing Humans»

*«Я занимаюсь обучением экстрасенсов, людей, обладающих развитой интуицией, и энергетических целителей с 2006 года. Наиболее распространенные практики интуитивного исцеления предлагают сочетать интуитивную диагностику с энергетическим исцелением. В своей книге “Искусство экстрасенсорной практики рэйки” Лиза Кэмптон опирается именно на это мощное слияние».*

– **Слейд Роберсон**, создатель подкаста «Shift Your Spirits»

## Предисловие

Лизе Кэмпиион удалось установить прочную связь между обучением практике рэйки и развитием интуиции и экстрасенсорных способностей. Людям, которые занимаются этой целительной системой, открывается их собственный духовный мир, и неподготовленного человека это может сбить с толку. Лиза объединила эти два аспекта, чтобы помочь тем, кто стоит на пути рэйки, полностью раскрыть свой потенциал.

Я работаю с Лизой больше двенадцати лет. Она отличный преподаватель в моем Институте энергетической медицины. До нашей встречи Лиза обучала людей технике рэйки, вела курсы духовного развития и руководила оздоровительным комплексом. В Институте энергетической медицины ее полюбили за умение сопереживать студентам и сотрудникам. Она первоклассный наставник, который способен донести до своих учеников любую, даже самую сложную мысль.

Зачастую в книгах и на курсах рэйки отсутствует связь между самой практикой и развитием интуитивных и экстрасенсорных способностей. Несмотря на всю очевидность, осознание этой связи порой может шокировать учеников. Вместе с осознанностью приходит и большая ответственность. Будучи настоящим мастером в этой области, Лиза помогла тысячам людей развить свою интуицию естественным и безопасным способом.

Если вы любите рэйки и хотите перейти на новый уровень целительства, значит, вы выбрали правильную книгу. Большой опыт Лизы как учителя, врачевателя, экстрасенса и писателя сделают ваше погружение в практику более осозанным. Эта книга изменит вашу жизнь.

– *Рис Томас, руководитель Института энергетической медицины, автор книги «Discover Your Purpose»*



## Введение

### Почему рэйки – экстрасенсорная практика?

Рэйки – один из самых простых и интуитивно понятных видов энергетического целительства. Освоить эту несложную, но очень действенную японскую технику врачевания способен каждый. Если вы впервые слышите о ней, то ознакомиться с основами вы сможете, прочитав первую главу этой книги. Изучая рэйки, вы раскроете свою чувствительность и экстрасенсорные способности. Тот, кто уже обладает развитой интуицией и умеет улавливать эмоции других, сможет усовершенствовать эти навыки. Зачастую люди, чья сверхчувствительность раскрывается в процессе обучения, чувствуют себя потерянными, напуганными и сбитыми с толку происходящим. Иногда это приводит к прекращению практики. К сожалению, это очень большая потеря, потому что глубоко чувствительные люди почти всегда являются одаренными целителями и мир нуждается в каждом из них.

Я начала использовать свои экстрасенсорные способности более тридцати лет назад, тогда мне было около двадцати. Во время сеансов, проводимых на столе рэйки<sup>1</sup>, я стала работать с энергией человека, и для меня это было абсолютно естественно. После долгого времени преподавания я поняла, что во время занятий чувствительность моих учеников раскрывалась и многие из них нуждались в экстрасенсорной практике. Тогда я начала обучать людей именно этому. Традиционное освоение техники рэйки и развитие экстрасенсорных способностей – это идеальное сочетание.

Мой подход к преподаванию основан на личном опыте. Очень надеюсь, что он окажется полезным. Я сама предпочитаю обучаться у разных наставников, поэтому глубоко уважаю знания, которые вы получили ранее. Спасибо, что сделали меня частью своего путешествия в мир рэйки.

В этой книге вы найдете множество медитаций и упражнений, которые помогут вам более наглядно изучить описанные принципы и продолжить развивать свое понимание практики рэйки.

---

<sup>1</sup> Специальный массажный стол, который используют практикующие рэйки. – *Здесь и далее примеч. ред.*

## Вступление

Последние двадцать лет своей жизни я посвятила обучению технике рэйки и заметила, что мои ученики обладают врожденными экстрасенсорными способностями, а большинство из них являются настоящими эмпатами. В этом есть закономерность, поскольку такие люди, как правило, не просто тянутся к врачеванию, а имеют настоящий природный талант. Выявление и развитие эмпатии и экстрасенсорных способностей должно быть неотъемлемой частью обучения технике рэйки, потому что это мощные инструменты целителя. Если вы уже являетесь сверхчувствительным человеком, то изучение этой практики поможет вам раскрыться еще быстрее.

Экстрасенсорные способности наряду с навыками целительства – это продукты духовного роста, а рэйки – это его путь, и изучение этой техники исцеляет, объединяет и помогает реализовать все наши возможности.

### Духовное раскрытие, духовный рост

Несколько лет назад мне позвонила одна из моих учениц, Донна. По ее интонации было понятно, что она паниковала: «С тех пор как я прошла ваш курс рэйки, я начала слышать голоса по ночам. Будто кто-то стоит над моей кроватью и молится. Я могу поклясться, что это моя бабушка, но она умерла несколько лет назад!»

Неудивительно, почему она растерялась и подумала, что сходит с ума. Изучая технику рэйки, Донна слишком быстро раскрыла свои экстрасенсорные способности. Однако она ничего не знала о том, как их контролировать, и даже не могла понять, что с ней происходило. Открытия подобного рода могут выглядеть пугающе, особенно когда они случаются внезапно. Если вы обладаете скрытыми экстрасенсорными способностями, то изучение рэйки поможет очень быстро их выявить. Это действительно может ввести в замешательство и даже вызвать панику, что и произошло с Донной.

Люди, практикующие рэйки, могут следующее:

- видеть цветное свечение вокруг своих пациентов во время сеанса;
- понимать физические и эмоциональные ощущения человека;
- улавливать сильные волнения энергетического поля, чувств, чакр и ауры людей (далее мы подробно рассмотрим эти концепции);
- находить блоки, боли, застоявшиеся эмоции и другие проблемы пациента;
- точно определять, что происходит в организме человека;
- устанавливать связь с проводниками рэйки и ангелами (далее мы расскажем об этом подробнее);
- общаться с душами усопших во время сеанса.

Эти способности могут быть очень полезны в процессе исцеления, если вы будете отдавать себе отчет в происходящем. Если же вы не понимаете, что все это значит, то они покажутся вам странными и пугающими.

Донна научилась всему, чему я собираюсь научить вас в этой книге. Она смогла применить свои экстрасенсорные способности в жизни, а также в практике рэйки. Сейчас она востребованный практикующий врач. Когда Донна занимается целительством, она знает, что ее бабушка находится рядом, молится и защищает ее. Это успокаивает Донну. Она узнала, как себя вести, вступая в контакт с духовным проводником. Если бы она испугалась и окончательно решила отказаться от своих способностей, это была бы очень большая потеря для нее самой и всего мира.

## **Рэйки и духовное развитие**

Рэйки обладает прекрасной способностью открывать двери в большой мир. Изучив базовый уровень, многие люди впервые начинают чувствовать чужую энергию. Во время сеанса ваши руки становятся очень теплыми, практически горячими, и, прикасаясь к человеку, вы буквально рассеиваете его сомнения. Каждый может прочувствовать на себе, как движется энергия рэйки. Ощущение тепла и покалывания становится доказательством того, что она осязаема. Испытав это, мы задаемся вопросом: «А что еще может быть реальным с духовной точки зрения?»

## **Рэйки и исцеление**

Практикуя рэйки, вы одновременно начнете процесс глубокого самоисцеления. Ведь эта техника лечит не только на физическом, но и на эмоциональном и духовном уровнях. Из-за своей доступности рэйки хорошо подходит всем, кто изучает врачевание. В этом и заключается одно из чудес этой техники – освоить ее может абсолютно каждый человек. Обучиться искусству рэйки первого уровня можно всего за несколько часов, и вы сразу же получите доступ к мощному способу исцеления.

## **Рэйки и интуиция**

Рэйки – это, прежде всего, интуитивный метод лечения. Лучшие практики этой техники позволяют собственной сверхчувствительности руководить сеансом. Чем больше вы будете заниматься рэйки, тем сильнее будут становиться ваши способности.

На мой взгляд, изучение и использование этой целительной практики – один из лучших способов развития интуиции. Настройки рэйки меняют энергетическое поле, что, в свою очередь, способствует духовному развитию. Изучая эту технику, вы сможете заземлиться и укрепить свое энергетическое поле. Всем эмпатам я настоятельно рекомендую изучать рэйки, чтобы, в первую очередь, поддержать и укрепить себя, даже если вы не собираетесь заниматься практикой исцеления.

## **Эмпатия, экстрасенсорные способности и интуиция**

Что означают эти понятия: экстрасенсорный, эмпатический и интуитивный? Звучит как начало анекдота: «Как-то раз заходят в бар экстрасенс, эмпат и интуит...» Существует немало врачей, которые одарены этими тремя способностями одновременно. Такие люди обладают сильнейшими целительскими навыками.

### **Эмпатия**

Эмпаты эмоционально и физически чувствительны к другим людям. Они, словно губки, впитывают то, что ощущают и переживают окружающие. К тому же им свойственно испытывать все эти чувства на себе. Умение сопереживать – неотъемлемое качество любого целителя.

Существует два типа эмпатии. Физическая эмпатия проявляется, когда вы прикасаетесь к человеку или просто находитесь с ним в физической близости и чувствуете то же, что и он. Если у него болит голова, то и вы почувствуете то же самое. Эмоциональная эмпатия возникает, когда вы улавливаете чужие чувства. Если вы просто сидите рядом с кем-то и вас вдрут

начинают переполнять эмоции этого человека, то, вероятнее всего, вы являетесь эмоциональным эмпатом. Физическая близость делает эти чувства сильнее.

Любому эмпату прежде всего необходимо научиться управлять собственной энергией. Можно сказать, что эмпатия – идеальный инструмент для целителя. Это как иметь встроенный прибор для диагностики – собственный внутренний МРТ или рентгеновский аппарат.

### **ПРИЗНАКИ ЭМПАТИИ**

Эмпаты обладают определенным набором качеств, которые отличают их от других людей. Если вы являетесь эмпатом, то, имея полную картину происходящего с вами, вы сможете разобраться в проблемах, с которыми сталкиваетесь.

- Эмпаты испытывают не только собственные переживания, но и воспринимают чувства окружающих. Иногда им сложно понять, какие из ощущений принадлежат им, а какие – другим людям.

- Часто чувствуют тревогу и переживают депрессию, а также склонны к зависимостям.

- В детстве эмпаты бывают очень восприимчивы к эмоциям других людей, легко настраиваясь на происходящее, например, в их семье.

- У эмпатов есть проблемы с личными границами и умением сказать нет. Люди могут использовать их в корыстных целях.

- Не любят скопления людей и зачастую бывают интровертами. Они ощущают дискомфорт в людных местах, таких как кинотеатры, торговые центры, аэропорты или больницы.

- Чувствительны к другим людям, а также к еде и окружающей среде.

- Им хорошо в одиночестве, на природе или среди животных, но не среди людей.

- Существуют определенные проблемы со здоровьем, к которым чаще всего склонны эмпаты. Например, это аутоиммунные расстройства и фибромиалгия.

- Все эмпаты обладают экстрасенсорными способностями и развитой интуицией. Они могут чувствовать присутствие духов.

- Энергетическое поле эмпата довольно слабое. Это может приводить к усталости, эмоциональной перегрузке и проблемам со здоровьем в целом.

Если вы обнаружили у себя большинство этих признаков, вы являетесь эмпатом!

### **Экстрасенсорные способности и интуиция**

Экстрасенсорные способности помогают нам получать информацию за пределами собственной системы. Например, от умершего родственника или ангелов. Экстрасенсы способны подключаться к своему духовному проводнику и получать сообщения из другой реальности. Навыки такого рода можно развивать и укреплять по мере приобретения опыта.

Интуиция – это часть экстрасенсорных способностей. Она состоит из наших внутренних знаний и мудрости. Мы часто имеем плохое или хорошее предчувствие по тому или иному поводу или попросту знаем, что должно что-то произойти. Это и есть интуиция.

Каждый человек обладает интуицией, а многие из нас – и экстрасенсорными способностями. Эти навыки можно развить, если чаще обращать на них внимание и научиться их использовать. Имея сильные скрытые способности, не стоит забывать о необходимости их усиливать.

Почти все практики рэйки могут получать указания к действию прямо в процессе сеанса. Интуиция открывает им доступ к чувствам, которые испытывает пациент. Она указывает туда, где у него находятся эмоциональные и энергетические блоки. Благодаря своим способностям, вы сможете узнать то, что в данный момент происходит в организме человека. Однако для того, чтобы научиться расшифровывать информацию, полученную из энергетического поля пациента, от своих духовных проводников и от собственных чувств, вам потребуется практика. В седьмой главе нашей книги мы разберем эти вопросы более подробно.

## **ЧЕТЫРЕ СЛОЖНЫХ АСПЕКТА РАЗВИТИЯ ЭКСТРАСЕНСОРНЫХ И ИНТУИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ**

Научив тысячи людей развивать свои экстрасенсорные способности, я постаралась минимизировать распространенные ошибки. Эти на первый взгляд несложные правила потребуют определенного опыта, чтобы внедрить их в свою жизнь.

Итак, вам необходимо:

- избавиться от неправильных представлений об экстрасенсорном озарении;
- начать доверять собственной интуиции;
- быть внимательным и научиться слышать;
- действовать согласно интуиции.

По мере работы над развитием экстрасенсорных навыков вы научитесь справляться с этими сложностями. Со временем вы будете чувствовать себя комфортно со своими сверхспособностями.

## **Что значит быть целителем?**

Существует огромное количество вариантов концепции исцеления, поэтому довольно сложно дать этому одно простое определение. Занятие частной практикой и работа с пациентами – первое, что приходит на ум, когда речь заходит о целительстве.

Попробуем расширить понятие «целитель», включив в него, например, тех, кто ухаживает за больным. Я знала людей, которые были домохозяйками, медсестрами, массажистами, парикмахерами, официантами, врачами, терапевтами, священниками и учителями – и это лишь некоторые профессии, встречающиеся среди целителей. Иногда одаренные люди могут не подозревать о своих способностях и не использовать их по назначению.

Одна из моих учениц – блестящий целитель, она обладает сильным архетипом матери. У нее четверо детей, и она ежедневно практикует с ними рэйки. Помимо этого, она принимает у себя детей со всего района. К ней обращаются те, кто нуждается в любви и заботе, и с каждым она проводит сеанс рэйки. Также она работает с соседями, близкими людьми и даже с соседскими домашними животными. Друзья называют ее «деревенской ведьмой». Быть целителем – это ее путь.

Другая ученица – вице-президент по управлению персоналом в крупной компании. Штаб-квартира огромной корпорации – это, на первый взгляд, не совсем подходящее место для работы целителя. Но Рене практикует там каждый день. Она работает даже с теми, кому не совсем удобно обращаться за помощью такого рода, но, тем не менее, они получают именно то, что им нужно. Ежемесячно Рене приглашает в офис практиков рэйки, устраивает для сотрудников сеансы массажа и рефлексотерапии.

Жан-Поль – также один из моих учеников – прекрасный мужчина из Барбадоса. Мы встретились в доме престарелых, где он работал, а я занималась волонтерством и практиковала рэйки с пациентами. Директор, увидев заметное улучшение самочувствия своих постояльцев, попросила меня обучить этой технике весь персонал. Жан-Поль по-настоящему этим проникся. Обладая умением сопереживать, он оказался очень одаренным целителем. При помощи простых прикосновений он с большим удовольствием помогал своим пациентам почувствовать себя лучше.

Вот почему я расширила определение «целитель», включив в него этих и многих других людей. Приятно видеть, как человек использует свою одаренность особым образом. В этом и заключается его предназначение. Очевидно, что подобная практика небезопасна для эмпатов. Они, как и экстрасенсы, могут исчерпать запас собственной энергии, если не научатся ею управлять. Например, будучи эмпатом, вы ощущаете призвание работать в хосписе или

с пожилыми людьми. Как вы будете себя чувствовать в больницах или домах престарелых? Потрясенным? Уставшим и подавленным?

Неподготовленным эмпатам некомфортно находиться на публике. Порой им трудно просто выйти из дома и пойти на рынок, не говоря уже о работе в больнице. Это несправедливая уловка-22<sup>2</sup>, когда все эмпаты и большинство экстрасенсов призваны нести в мир свою одаренность, хотя бы они того или нет. Желание помочь миру и найти способ облегчить страдания людей заставляет их снова и снова оказываться в среде, которая бросает серьезный вызов.

Эмпатам и экстрасенсам нужна серьезная базовая подготовка. Помимо этого, они нуждаются в практике по управлению собственной энергией, умении заземляться и защищать себя, чтобы выполнять работу, для которой предназначены.

### **Для кого написана эта книга?**

Настоящее издание – первая в своем роде книга, в которой описаны основные принципы рэйки с упором на развитие экстрасенсорных способностей и управление энергией. Если вы новичок и хотите узнать о целительской практике как можно больше, эта книга идеально вам подходит. Мы рассмотрим первый и второй уровни рэйки с нуля. И если вы никогда раньше не изучали эту практику, то сейчас у вас есть отличный шанс получить базовые знания.

Чтобы стать практиком рэйки, вам необходимо получить настройку у квалифицированного учителя. Это процесс, посредством которого наставник изменяет ваше энергетическое поле, чтобы вы могли самостоятельно получать доступ к энергии рэйки. Для такой настройки вы можете обратиться к практику, работающему в вашем городе.

Эта книга идеально подходит тем, кто уже изучил базовые первый и второй уровни рэйки и в процессе практики обнаружил, что его экстрасенсорные способности раскрылись. Я научу вас безопасно использовать их в работе с людьми и в повседневной жизни.

Эмпатические способности неразрывно связаны как с рэйки, так и с развитием экстрасенсорных навыков. Мы научимся управлять собственной энергией во время сеансов, которые не должны истощать вас или переполнять эмоциями и симптомами других людей. К сожалению, многие талантливые целители бросали практику рэйки, потому что не умели управлять своей энергией. Техники, которым мы обучимся, просты и могут использоваться ежедневно, чтобы помочь вам заземлиться, очистить энергетическое поле и почувствовать себя защищенным в любой ситуации.

### **Чему вы научитесь?**

Изучить базовую анатомию энергетического поля – одна из наших самых важных задач. Мы познакомимся с чакрами (энергетическими центрами тела) и аурой (энергетическим полем вокруг тела).

В четвертой главе этой книги содержится материал, который будет полезен сверхчувствительным эмпатам. Как я упоминала ранее, практика рэйки очень привлекательна для них. Изучение этой практики поможет понять собственную природу. Быть эмпатом может быть очень болезненно, пока вы не научитесь управлять этой способностью.

На первом уровне рэйки вы будете проводить практику с членами вашей семьи и друзьями, с самим собой и даже с домашними животными. Мы изучим позиции рук, применимые к человеку, сидящему на стуле, поскольку не все имеют возможность обзавестись специальным

---

<sup>2</sup> Коллизия, проявляющаяся в том, что попытка соблюдения какого-либо правила означает его нарушение. Человек, попавший в такую ситуацию, не может вести себя целесообразно.

столом. Я называю этот метод «кухонным столом рэйки», потому что сама исцелила немало людей на собственной кухне.

Мы научимся проводить сеансы с детьми, подростками и животными. Также изучим практическое применение рэйки, чтобы вы могли использовать эту технику в различных жизненных ситуациях. Мы подробно рассмотрим способы развития ваших экстрасенсорных способностей, поскольку цель этой работы – научить получать доступ к экстрасенсорному видению в любое время, когда вам это понадобится. Также важно научиться контролировать эту способность и отключать видение, когда в нем нет необходимости. Глава, посвященная этому, изобилует несложными практическими упражнениями. Надеюсь, вы правильно воспримите раскрытие своих способностей, которое часто происходит во время обучения технике рэйки. Таким образом вы сможете использовать получаемые руководства во всех аспектах своей жизни.

Второй уровень рэйки, который требует отдельной настройки, называется уровнем практика. Шестая глава этой книги поможет вам перейти от работы с друзьями и семьей непосредственно к самой практике рэйки. На этом уровне вы сможете начать зарабатывать своими сеансами. Вы изучите три символа рэйки и узнаете, как ими пользоваться во время исцеляющих практик. Также вы узнаете о положении рук, применимых к пациенту, лежащему на столе рэйки. Мы рассмотрим более продвинутые практики врачевания, например, как помочь человеку высвободить свои эмоции. Люди, с которыми мы работаем, должны чувствовать себя комфортно. Одним из самых полезных навыков, которому вы обучитесь, является исцеление на расстоянии. Ведь порой так замечательно иметь возможность адресовать рэйки всем, кто в этом нуждается, подобно молитве.

Шестая глава снова коснется развития экстрасенсорных способностей и познакомит с концепцией персональных проводников рэйки – это доброжелательные и отзывчивые духовные целители. Наверняка они уже работают с вами, а вы об этом даже не подозреваете! Большинство людей находят это самой приятной и интересной частью программы экстрасенсорной практики рэйки. Однако некоторые могут испытывать по этому поводу некоторое волнение. Мы поможем справиться с любым беспокойством и связаться с собственными уникальными проводниками.

Третий уровень рэйки называется уровнем мастера. Он также требует определенной настройки. На этом уровне осваивают символы мастера и учатся давать настройки рэйки другим людям. Он выходит за рамки моей книги, но я надеюсь, что вы вдохновитесь своей практикой и непременно захотите перейти на следующий уровень целительства.

## Глава 1. Основы рэйки

В этой главе вы познакомитесь с основами исцеляющей техники рэйки, разберетесь в том, что это такое и как работает эта практика, и узнаете об ее происхождении. Вы также изучите основные принципы рэйки и исследуете каждый из ее уровней. Я расскажу, как найти хорошего учителя и как целительство изменит вашу жизнь.

Много лет назад у меня была подруга, чей пятилетний сын был болен лейкемией и лежал в больнице. Мне очень хотелось им помочь, поэтому я сделала для нее настройку рэйки первого уровня и научила некоторым простым позициям рук. На это у нас ушло не больше часа.

Во время моего следующего визита я заметила, что подруга превратилась в настоящую машину рэйки! Она стала практиковать не только со своим сыном, но и с ребенком, который лежал с ним в одной палате. Но и это еще не все. Она проводила сеансы с родителями этого ребенка и даже с медсестрами. А по ночам она практиковала на себе и молилась.

Сын подруги поправился. Сейчас он вырос и стал настоящим красавцем. Я не сомневаюсь в том, что именно рэйки помогло ей пережить эти непростые времена. Она была постоянно занята практикой, что придавало ей силы. А энергия исцеляла всех, на кого она ее направляла. В этом и заключается настоящее чудо рэйки.

У моей подруги не было времени на обучение в школе энергетической медицины. Она нуждалась в методе, который можно было применить здесь и сейчас. Позже она призналась мне, что получала истинное удовольствие от того, насколько горячими были ее руки. Это доказывало ей, что техника по-настоящему работает. И никто не мог это оспорить, даже ее скептически настроенный супруг, который после сеансов рэйки почувствовал себя намного лучше. Помню, как она сказала мне: «Я даже не знала, что делаю. Я просто прикасалась своими ладонями к людям и чувствовала, как из меня выливается тепло. После этого они расслаблялись и становились счастливыми».

Практика рэйки настолько проста и понятна, что человек, занимающийся ею, может ни о чем не задумываться и смело доверяться собственной интуиции. Моя подруга стала настоящим мастером. Она работает в больнице, где проводит сеансы с пациентами. Также она обучает искусству рэйки весь больничный персонал.

### Что такое рэйки?

Рэйки – это мягкая, но в то же время очень мощная практическая техника, которая использует нашу энергию для исцеления тела, ума, эмоций и души. Рэйки учит пропускать поток универсальной жизненной силы через свое тело и направлять ее на другого человека. Это помогает расслабиться и снизить уровень стресса. Во время сеанса вам открывается доступ к неограниченному количеству энергии, которую вы сможете использовать для улучшения самочувствия и повышения качества жизни в целом.

Слово «рэйки» состоит из двух японских иероглифов, или кандзи. Рэй – это «дух», а ки – это «энергия жизненной силы». Их сочетание рэйки – «духовная энергия». Обычно это понятие определяется как исцеление с помощью универсальной энергии жизненной силы.





Сеанс рэйки можно проводить с человеком, лежащим на массажном столе или сидящим в кресле. Во время сеанса пациент не раздевается. Практик кладет на него руки и на несколько минут оставляет их неподвижными. Затем он перемещает ладони на другую область его тела. В это время пациент может ощущать тепло, прилив энергии, покалывание или вовсе ничего не почувствовать. Однако рэйки работает в любом случае. Сеанс можно проводить и вовсе не прикасаясь к пациенту.

Рэйки – это нечто большее, нежели просто способ исцеления. Это целая система личностного и духовного роста, которая включает в себя:

- медитации;
- жизнь в соответствии с пятью этическими принципами рэйки;
- посвящения, которые принято называть настройками;
- практику исцеления, включая самоисцеление.

Мы изучим каждый из этих аспектов.

### **Рэйки и самоисцеление**

Самоисцеление – пожалуй, самое удивительное из чудес, на которые способна техника рэйки, и, освоив ее, вы сможете каждый день проводить процедуры для своего оздоровления.

Этой практикой можно заниматься в любое время – перед сном, лежа в постели, даже во время просмотра телевизора. Иногда я провожу сеанс одной рукой, когда еду за рулем автомобиля, – стараюсь использовать каждый удобный случай, чтобы позаботиться о себе.

Также я практикую целительство во время медитаций. Это позволяет еще лучше изучить себя. Природа рэйки – безусловная любовь, поэтому использовать эту технику – значит проявлять заботу о себе и окружающих. Люди занимаются самоисцелением для того, чтобы избавиться от депрессии, тревоги и бессонницы. Рэйки может стать для вас незаменимым инструментом, к помощи которого вы будете прибегать каждый раз, когда почувствуете недомогание.

### **Является ли рэйки религией?**

Рэйки – это не религия. Эта практика совместима с любыми религиозными или духовными убеждениями, потому что, прежде всего, это лечебная техника, такая же, как йога, массаж или иглоукалывание. К сожалению, в некоторых религиях присутствует негативное отношение к рэйки. Я не могу с уверенностью сказать, почему церковь считает, что это плохо, но, скорее всего, причина кроется в непонимании истинной природы рэйки.

### **Что может рэйки?**

Техника рэйки способна исцелять на разных уровнях – физическом, ментальном, эмоциональном и духовном. Она подходит для помощи людям, находящимся в тяжелом состоянии, испытывающим сильные боли, и зачастую не требует прямого воздействия на тело. Пациентами могут быть больные раком, страдающие ревматоидным артритом или фибромиалгией.

Рэйки также применима для снятия стресса и расслабления, поэтому эту технику часто используют в спа-салонах. Занимаясь частной практикой, я получаю множество просьб о помощи при депрессии и тревоге. Рэйки эффективно помогает людям справляться с эмоциональным стрессом. В больницах эту технику используют до и после операций, а также в качестве очень эффективного обезболивающего.

Существует множество способов использования техники рэйки в домашних условиях. Оно подойдет для ваших детей и близких, когда они заболеют или почувствуют небольшое недомогание. Даже если вы просто устали и не хотите идти на работу, рэйки вам в помощь!

### **Кто может изучать эту технику?**

Для изучения техники рэйки вам не нужна специальная подготовка или какие-либо ранее полученные знания. Всего за несколько часов любой человек может обрести мощную исцеляющую способность, которая навсегда изменит его жизнь. Умение использовать рэйки передается ученику от учителя при помощи процедуры, которую называют настройкой.

Настройка навсегда меняет ваше энергетическое поле таким образом, что через вас начинает проходить энергия рэйки. В процессе настройки раскрываются энергетические центры вашего сердца, макушки и ладоней. Между учеником и учителем – универсальным источником рэйки – устанавливается особенная связь. Затем учитель объясняет и демонстрирует, как использовать саму технику. Сразу после настройки ученик может просто положить свою руку на человека с намерением его исцелить, и энергии рэйки сами потекут через него к пациенту.

## **Возникновение и распространение рэйки**

Рэйки была создана японцем Микао Усуи в 1922 году. Сэнсэй Усуи был мастером боевых искусств и духовным искателем. Сэнсэй – почетный японский титул, обозначающий учителя, а также уважительное обращение к наставнику. Согласно Бронуэн и Францу Штейнам, Усуи практиковал форму дзен-буддизма под названием «тэндай», которая включала в себя медитацию, пение, тай-чи и исцеление руками. Сэнсэй вовсе не собирался создавать практический метод лечения. Его больше интересовала система духовных практик и философия, призванная привести его учеников к просветлению. Принято считать, что Усуи заново открыл древнее искусство исцеления, тот же метод, которым пользовались Иисус и Будда. Однако Штейн утверждает, что Усуи изучал и преподавал более глубокую форму духовной практики, а способность выполнять практические исцеляющие действия оказалась лишь частью этого процесса.

Прикладные целительские способности, наряду с экстрасенсорными, являются продуктом духовного роста, и это не зависит от того, какую систему вы используете. Христианские мистики, тибетские ламы, индийские гуру или японские буддисты – все они столкнулись с одной духовной истиной. И рэйки как разновидность духовной практики ведет к исцелению и раскрытию экстрасенсорных способностей. Каждый имеет право освоить эту технику, а потенциал, который заложен в нас с рождения, ждет пробуждения и активации при помощи настройки рэйки.

## **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.