

Надя Сок

# Энергия Рейки

*Как управлять своей жизнью, здоровьем,  
финансами и отношениями?*



Надя Сок

**Энергия Рейки**

«Автор»

2023

**Сок Н.**

Энергия Рейки / Н. Сок — «Автор», 2023

У начинающих практиков и тех, кто уже приступил к изучению Рейки, порой появляются вопросы: "Зачем изучать Рейки?", "Что такое три ступени, в чем их отличие?", "Как правильно сформулировать намерение в сеансе Рейки?", "Можно ли стать автором своей судьбы?". Ответы на эти и многие другие вопросы вы найдете в авторской электронной книге «Энергия Рейки» мастера-учителя Рейки и основателя школы YOU.GURU Нади Сок. Книга содержит личные истории о пути в Рейки, которые не публиковались ранее, доступные действенные практики и руководство о том, как сделать Рейки частью своей повседневной жизни. Издание является результатом многолетнего изучения Универсальной Жизненной Энергии и глубокого погружения в учения автором. Это ваш шанс перенять бесценные знания о Рейки из первых рук, без воды и лишней информации!

© Сок Н., 2023

© Автор, 2023

## Содержание

О чем эта книга	5
Можно ли помочь себе исцелиться?	6
Офтальмология	7
Косметология	8
Зачем изучать Рейки?	9
Ваше тело знает, как исцелять	11
Что такое целительство?	12
Что такое болезнь?	14
Как исцеляет Рейки?	15
Как исцелять прикосновением рук?	17
Пять принципов Рейки	18
Стихи и Рейки	23
ДУХ	24
СЛУЧАЙНАЯ МЫСЛЬ	25
УЧИТЕЛЬ	26
СОКРОВИЩЕ	27
СОСНА В СНЕГУ	28
Моя личная история знакомства с Рейки	29
Как изменилась моя жизнь с появлением Рейки?	32
Как происходит развитие в Рейки	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# Надя Сок

## Энергия Рейки

### О чем эта книга

Если вы держите в руках эту книгу, значит, тема Рейки вам интересна. И я очень рада этому, ведь Рейки действительно волшебная энергия, с которой вам предстоит познакомиться на этих страницах.

Для начала немного об авторе книги. Меня зовут Надя Сок, я – Мастер-Учитель Рейки с 2016 года, основатель центра комплексного развития человека YOU.GURU, сертифицированный целитель, автор и преподаватель школы REIKI-ONLINE.RU.

Я – автор и преподаватель одной из самых сильных школ Рейки в Рунете. Мой специальный курс «Неделя Рейки» ежемесячно проходят тысячи людей. Для многих эта неделя становится отправной точкой в мир здоровья, радости, изобилия и понимания себя.

Ежемесячно сотни новых студентов поступают на курсы нашей школы, чтобы научиться тому, что для большинства кажется чем-то запредельным и нереальным, – целительству Рейки.

На страницах этой книги мы с вами узнаем, что из себя представляет система естественного исцеления человека наложением рук, кто такой проводник Рейки, какими качествами и талантами должен обладать человек, чтобы научиться целительству.

В этой книге собран мой опыт в Рейки, даны ответы на самые распространенные вопросы, рекомендации по проведению сеансов Рейки, а также практики, которые вы сможете применять сразу после прочтения данной книги.

Также некоторые главы книги содержат описания сеансов, которые вы сможете выполнить, не отрываясь от ее страниц. Каждое слово книги пропитано энергией Рейки и несет в себе мощные вибрации исцеления.

Хочу сразу заметить, что эта книга не отменяет обучение Рейки. Она прекрасно дополняет его. Не имеет значения, учите ли вы в нашей школе или изучаете Рейки у другого Мастера. Знания, которые вы почерпнете на страницах этой книги, дадут вам возможность более глубоко понять суть любого исцеления, сделают вашу практику осознанной и эффективной.

Приятного знакомства с Рейки!

Надя Сок

## **Можно ли помочь себе исцелиться?**

Мой опыт говорит о том, что можно. Обратите внимание, как нам внушается идея, что от большинства недугов достаточно принять волшебную таблетку и все наладится. Но давайте посмотрим на ситуацию со стороны.

Например, реклама таблеток от тяжести после переедания. На экране мы видим стол, который ломится от изобилия еды и напитков. Радостная семья празднует от души, все бодры и веселы. И тут случается небольшая проблема, кто-то хватается за вздувшийся живот и, глядя по сторонам, ищет в глазах близких поддержку. И поддержка приходит! В виде той самой волшебной таблетки, которую можно съесть и без проблем продолжить веселье.

А вы никогда не задумывались, насколько губительна сама идея этой рекламы? Я вижу в ней скрытый посыл к населению от фармацевтической компании: «Ешьте без меры, а наша таблетка вам поможет! Чем больше вы объедаетесь, тем больше покупаете наши “чудо-пилюли”, и тем больше наша прибыль».

В том, что для решения проблемы переедания предлагается таблетка, нет ни капли заботы о вас. Устраняется симптом, не более. Причина никуда не исчезает. Вы как переждали, так и продолжаете переждать.

И ещё один пример – таблетки от похмелья. Внимание! Вам не предлагается отказаться от алкоголя! Вы накачали себя ядом до отказа, отравили себя, но это не беда. «Продолжайте в том же духе, ведь теперь с вами всегда наши таблетки от похмелья! Чем больше вы пьёте, тем выгоднее нам!» – это то, что лично я вижу в рекламе подобных «спасительных» средств.

И в первом случае, и во втором фармацевтические компании заинтересованы по сути в разрушении вашего организма. Никто даже и не задумается о том, что для реальной помощи и исцеления необходимо смотреть в самую причину болезни, а не убирать симптомы, которые, если не изменить свою жизнь и привычки, продолжат появляться вновь и вновь.

Увы, но большинство населения привыкло перекладывать ответственность за своё здоровье на кого-то, кроме самого себя. При этом давайте задумаемся, как происходит классический процесс лечения?

Вы ощутили ухудшение самочувствия, в лучшем случае сразу же, а иногда и изрядно затянув время, обращаетесь к врачу за помощью. Ваше намерение выражается так: «Я не врач, я ничего не знаю, ни за что не отвечаю, вылечите меня, это ваша работа и обязанность!».

Не кажется ли вам по меньшей мере странным то, что такое развитое существо как человек не знает свой собственный организм? Даже животные в дикой среде способны помогать себе, находить нужные травы, голодать, если заболели. А вот человек почему-то не способен на такое? Или нам внушили эту идею?

Я утверждаю на своём опыте и опыте своих учеников, что мы обладаем куда большими возможностями в процессах, связанных с самоисцелением, чем принято считать в обществе. Давайте сейчас вместе посмотрим на конкретных примерах, что происходит с нами.

## Офтальмология

При ухудшении зрения каждый знает, что надо пройти обследование и получить у врача рецепт на очки. Или сделать операцию по исправлению зрения. Но мало кто знает, что существуют методы исцеления, при которых очки, линзы или операция не понадобятся. Эти методики не поддерживает традиционная медицина, потому и знания относят к разряду эзотерических, а следовательно, тайных, закрытых, недоступных для большинства. При этом никто специально недоступными их не делает.

Достаточно вам изменить уровень ответственности за своё здоровье, и эти знания придут к вам. Вы начнете изучать этот вопрос и обязательно узнаете и о методе Норбекова, и о курсах по методу Жданова, на которых вы реально поможете себе видеть лучше, вместо того, чтобы каждый год обновлять свои очки или ежемесячно покупать линзы, обогащая их производителей.

Да, маленький нюанс: очки и линзы исправят зрение мгновенно, а указанные выше методики потребуют от вас осознания того, почему ваше зрение упало, они также потребуют взять ответственность за результат процесса исцеления на себя. При этом вы получите возможность убрать саму причину заболевания, а это значит, что болезнь не вернётся и не проявит себя как-то иначе.

## Косметология

С годами меняется наша внешность. Мы начинаем замечать морщины и изменения на своём лице, которым совсем не рады. Традиционно мы бежим за помощью к специалистам и опять же разводим руками: «От меня ничего не зависит, помогите сохранить молодость».

И нам «помогают»! Подсаживают на процедуры, уколы и операции, внушают, что иными способами молодость не сохранить. Тем не менее, есть методики, опять же по определенным причинам относящиеся к разряду эзотерических, которые помогают поддерживать упругость и молодость кожи лица: световая косметология, йога для лица, гимнастика Дакини и многое другое.

—Исцеление начинается с ответственности и осознания того, для чего болезнь или проблема пришла в вашу жизнь. При помощи болезни наше тело говорит с нами. Понимать язык своего тела способен каждый человек.

Начните по-настоящему любить свое тело. Кушать в меру и ровно столько, сколько необходимо телу сейчас, кушать то, что будет наполнять его энергией. Ухаживать при помощи физических нагрузок, гигиены, закаливания, массажей.

Поите свое тело чистой водой так часто, как ему необходимо. Занимайтесь энергетическими практиками для наполнения энергией.

Уберите все вредные привычки раз и навсегда, осознав то, что ваше тело – это Храм Души, святое место, в котором творится жизнь. Ваше тело заслуживает любви, внимания и заботы. Поверьте, познав свое тело, полюбив его, вы выйдете на совершенно новый уровень жизни. Там уже не будет болезней и мучительных событий, на смену всему этому придет здоровье, радость, изобилие, процветание и гармония.



## Зачем изучать Рейки?

Рейки является системой естественного исцеления. Человек получает инициацию и учится проводить сеансы для своего исцеления и помощи другим людям.

Помог возродить знания об этой жизненной энергии японец Микао Усуи. Свою жизнь он посвятил изучению древних знаний о божественной энергии, много практиковал, постился. В конце концов ему открылось знание об универсальной жизненной энергии. Он назвал её японским словом «Рейки». «Рей» – универсальная, божественная, «Ки» – жизненная энергия. С тех пор учение о естественном исцелении начало развиваться по всему миру.

Базовым принципом в этой системе целительства является то, что человек не отдаёт и не забирает энергию во время сеанса. Он входит в состояние проводника и, пропуская Рейки через своё тело, передаёт энергии исцеления туда, где они необходимы.

Проводнику не надо прикладывать особых усилий, чтобы направить Рейки. Дело в том, что Рейки обладает собственным сознанием и сама приходит туда, где сейчас необходимо её воздействие. Это очень и очень просто с одной стороны, при этом в сеансах Рейки важна ответственность. И взять на себя полную ответственность за результат исцеления должен именно пациент, тот, кто обратился за помощью.

Соблазн переложить ответственность на целителя может быть велик. Однако в таком случае эффективность сеансов будет минимальной. Если человек обращается за помощью со словами «Помогите ради Бога», «Вылечите меня», «Сделайте что-то, чтобы моя жизнь изменилась», он изначально не готов к ответственности. Своим ученикам я рекомендую перед сеансами с такими людьми говорить о ней.

Когда же человек готов к изменениям и понимает, что только от него самого зависит результат Рейки-терапии, тогда происходят настоящие чудеса. Порой нескольких сеансов достаточно, чтобы стал заметен эффект.

Так зачем же изучать Рейки самому, ведь можно обратиться на сеанс к целителю?

Являясь Мастером-Учителем Рейки, я рекомендую всем получать инициацию и проходить обучение Рейки. В этом случае у каждого человека появляется потрясающая возможность взять полностью ответственность за свою жизнь на себя. Ведь когда мы делаем сеанс себе, обвинить кого-то в нерезультативности уже не получится. Рейки в ваших руках и только от вашего намерения и силы духа зависит исцеление.

Рейки помогает всем, кто желает положительных изменений. Она не выбирает и не делит людей на хороших и плохих. Рейки всегда придёт на помощь, и исцеление произойдёт в самом лучшем для вас виде.

Когда целитель Рейки делает сеанс для другого человека, животного или растения, он проводит через себя исцеляющие энергии и помогает таким образом себе тоже. Чем больше сеансов делает проводник, тем больше он сам исцеляется.

Подумайте об этом. Готовы ли вы к тому, что все, что происходит в вашей жизни, является результатом вашей ответственности? Своей собственной реальностью управляете только вы, поэтому исцелить себя можете только вы.

Да, помощь специалистов важна и нужна. Так, провести операцию на своём теле вы не сможете, при этом, если сила духа и ваше намерение будут крепки и непоколебимы, то результат окажется самым лучшим для вас и исцеление непременно произойдёт.

## **Ваше тело знает, как исцелять**

Вспомните, когда вы испытываете боль, руки сами тянутся к больному месту.



«Болит голова», – говорит человек и прикладывает руку к очагу боли.



«Болит колено», – отмечает человек и прикладывает ладони к проблемному месту.

Если вдруг вы ощущаете тяжесть или дискомфорт в животе, вы также прикладываете руки! Это естественная реакция любого человека на дискомфорт, боль, болезнь.

Также, если вы видите, что кто-то рядом плачет, испытывая душевные переживания или страдания, вам интуитивно хочется обнять человека, прикоснуться к его плечу, спине. Нам хочется помочь ему, мы испытываем естественное сострадание, понимание и любовь. Все это, безусловно, даёт возможность человеку почувствовать себя иначе, ощутить поддержку, и его состояние может заметно улучшиться в этот момент. На тонком плане это и есть сакральный момент исцеления.

Исцелять руками естественно для нас всех. Мне хочется донести эту мысль до каждого! Не надо обладать сверхспособностями, чтобы стать целителем Рейки. На самом деле все очень просто и освоить Рейки может каждый человек, чьё сердце откликнется на эту практику.

После изучения Рейки, её принципов и получения инициации сила вашего прикосновения возрастет многократно. Ваши руки вспомнят о том, как это – исцелять, проводить поток божественной энергии так, чтобы не забирать на себя проблему человека и не отдавать ему свою силу.

## Что такое целительство?

В начале 90-х, когда я была ребёнком, по вечерам всей семьей мы собирались у телевизора, чтобы принять сеанс исцеления.

Тогда миллионы людей делали то же самое. Сеансы проводились дистанционно на всю страну. Целителями были Владимир Кашпировский и Алан Чумак. Наверняка вы тоже помните это лихое время!

Мы ставили перед телевизором графин с водой, приносили крема и мази. Целители заряжали все это. Было большое количество положительных отзывов о таких сеансах. Однако ещё больше было негатива, который со временем лишь нарастал, как снежный ком.

Сейчас мне очевидно все происходящее в тот момент. И понимание смысла исцеления, его сути только все больше раскрывается.

Люди приравнивают целительство к визиту в районную поликлинику. А потому возникают соответствующие ожидания и схема поведения пациентов.

Заключается она в следующем: «Я заболел по не зависящим от меня обстоятельствам. Ты целитель, твоя работа – исцелить меня». Для многих людей ответственность за исцеление заканчивается на моменте обращения к целителю.

Но поможет ли такой подход? Едва ли.

Целительство не работает по принципу таблетки «принял и забыл». Не работает оно и по принципу волшебной палочки «хочу, чтобы было по-моему».

Целительство – процесс вашей личной трансформации, пересмотра образа жизни, мыслей и эмоций, изменение привычек.

Когда мы говорим, что целитель исцеляет пациента, мы не можем полностью перекладывать или снимать с него ответственность за этот процесс.

Исцеление – это всегда зона ответственности обоих: и целителя, и исцеляемого. Причём ответственность пациента в сеансе намного выше.

Даже в традиционной медицине врач становится не в силах помочь пациенту, если тот опустил руки или просто наплевал на рекомендации. Исцелить или вылечить человека невозможно, он может вылечиться сам при помощи проводника – врача или целителя.

Целитель Рейки – это проводник природной жизненной энергии. Он может направить, указать путь, помочь в осознании ошибок, которые привели к проблеме. Но он не в силах приложить усилия к оздоровлению, это всегда будет зона ответственности пациента.

Зачастую люди начинают меняться под воздействием внешних факторов, которые буквально ставят перед выбором. Например, отказ от алкоголя / сигарет или смерть. Изменение привычного поведения или полнейшая деградация, боль, мучения.

И только когда «петух уже клюнул», человек начинает работать над собой, менять образ жизни, привычки. И самые лучшие пациенты – те, кто в своём горе дошёл до крайней точки, когда терпеть больше нет возможности. Таким людям отступать уже некуда, они готовы на любые трансформации и поступки, чтобы сохранить жизнь, вернуть здоровье, отношения, бизнес.

Я привожу эти примеры не просто так. Нам всем важно уяснить одну вещь: исцеление – это наша личная ответственность. Психолог, врач, целитель – это помощник, проводник. Когда мы осознаем это всецело, тогда страданий значительно поубавится, а жизнь наполнится яркими красками любви и радости.

## Что такое болезнь?

Давайте разберём, что может означать болезнь в жизни человека? Приведу в качестве примеров наиболее частые случаи, с которыми целители могут столкнуться в своей практике.

Болезнь не является чем-то коварным. Когда она приходит в жизнь человека, это всегда по обоюдному согласию, т.е. на подсознательном уровне человеку необходимо заболеть именно сейчас.

**1. Болезнь означает контакт и социализацию.** Особенно часто это наблюдается у пожилых людей, которые, оказавшись на пенсии, или после ухода детей в самостоятельную жизнь, ощущают себя потерянными и ненужными. Болезнь для них означает общение: в больницах, по пути в больницы они могут получить необходимое общение. Да, звучит абсурдно, но в вашем окружении наверняка встречаются такие люди. Естественно, подсознательно такой человек будет постоянно искать причину для нового визита в поликлинику.

**2. Болезнь означает внимание.** Корнями эта взаимосвязь уходит в детство. Когда ребёнок заболевает, именно в этот момент он получает необычайно приятную порцию любви, заботы и тепла со стороны близких. И опять-таки на бессознательном уровне: если получить внимание другим способом человек не может, он будет заболевать, чтобы вновь почувствовать себя любимым, желанным.

**3. Болезнь означает отдых.** Довольно часто люди заболевают после перенесённых нагрузок. Организм таким образом восстанавливает жизненные силы. Подсознательно человек может заболеть, чтобы избежать очередного напряжения либо дать себе время и возможность отдохнуть.

**4. Болезнь означает защиту.** Таким образом человек словно прикрывается своим «особым» состоянием. Если он болен, то с него «взятки гладки». Заболевают перед важными событиями, где необходимо взять ответственность, проявить активность. Подсознательно человек пытается этого избежать благодаря болезни.

**5. Болезнь означает эксклюзивность и значимость.** Редкая болезнь, мало поддающаяся лечению, или огромное количество диагнозов для некоторых становятся признаком некой уникальности. За этим может скрываться подсознательное желание признания и статуса. Как правило, такие люди могут часами говорить о своих болячках, являются «знатоками» многих диагнозов и завсегдатаями поликлиник и больниц.

Можно найти ещё довольно много примеров причин для болезни. Не спешите возмущённо размышлять о том, что это точно не про вас. Речь идёт о глубоких подсознательных программах, которые вы можете в себе просто не замечать.

Во время изучения Рейки, по мере развития в этой практике человеку становится гораздо легче понять себя, осознавая те скрытые мотивы, которые лежат в основе его жизни. Поэтому я рекомендую заниматься регулярными сеансами и медитациями Рейки каждому, кто хотел бы изменить свое состояние здоровья, значительно улучшив его.

## Как исцеляет Рейки?

Рейки является универсальной системой естественного исцеления человека. Она помогает комплексно подходить к решению даже самых сложных заболеваний или проблемных ситуаций. Рейки дает исцеление абсолютно во всех сферах жизни, постепенно приводя нас к полной гармонии, любви, здоровью и счастью.

Сеансы Рейки выполняются с помощью так называемого наложения рук целителя на человека. Исцелять можно себя или других людей. Намерение для сеанса может быть выбрано вами самостоятельно, при этом Рейки все равно будет комплексно оказывать свое исцеляющее воздействие.

Например, у вас болит голова. И вы не понимаете, почему она так сильно болит именно сейчас, казалось бы, без видимых причин. Вы начинаете делать себе сеанс Рейки. И тут возможны варианты. Головная боль может бесследно пройти, ваше тело расслабится, возможно, вы даже уснете в какой-то момент. Или другой вариант: боль только усилится, вызвав внутри вас бурю негодования, гнева и обиды, от которой вы расплачетесь в бессилии. И именно в этот самый момент, произойдет исцеление. Сдерживаемая эмоция напряжения покинет ваше тело, и вы испытаете облегчение. Боль при этом уйдет. Возможны и другие варианты воздействия Рейки на организм человека.

Это лишь примеры развития событий. Не стоит принимать их как некую инструкцию по применению Рейки. Рейки надо доверять. Эта божественная энергия сделает все наилучшим для вас образом. Иногда проживание боли может быть необходимым целительным процессом, позволяющим вам или вашему пациенту развиваться, искать ответы на вопросы.

Иногда мне приходится отвечать на вопросы учеников по поводу того, что им не удастся снимать боль или исцелять какие-то заболевания людей. На что я неизменно говорю им, что если считать, будто исцеление исходит от вас, будто оно зависит от ваших усилий, то вы занимаетесь чем-то иным, но только не Рейки.

Целитель Рейки – проводник. Его задача – пропустить поток через себя, направив его в тело другого человека или в ситуацию. Позволить Рейки самой помогать людям через ваше тело, ваши руки. Когда вы пытаетесь управлять процессом исцеления или контролировать его, вы занимаетесь не Рейки.

Если в вашей жизни или жизни другого человека долгое время не происходит исцеления, важно также обратить внимание на принципы Рейки, сформулированные в конце 19 века основателем традиции Рейки японцем Микао Усуи.

**Первый принцип.** Именно сегодня не злись (будь добрым).

**Второй принцип.** Именно сегодня не беспокойся (будь спокойным).

**Третий принцип.** Именно сегодня будь благодарен.

**Четвертый принцип.** Именно сегодня будь честным.

**Пятый принцип.** Именно сегодня будь добрым.

Проживаете ли вы искренне эти принципы, следуете ли вы им? Ответить надо предельно искренне. Следование этим принципам изменит вашу жизнь, исцелит все ваши боли и решит все внутренние проблемы.

Рейки не является волшебной палочкой в том плане, что вы взмахнули ею и получилось все так, как вы того хотели. Энергия божественного сознания всегда все сделает наилучшим для вас образом: так, чтобы вы прошли свой жизненный путь максимально эффективно.

С другой стороны, Рейки – это настоящее волшебство. Регулярная практика Рейки дает потрясающие изменения в здоровье, в духовном и личностном развитии человека.

Освоить систему Рейки может любой желающий. Вам надо лишь почувствовать отклик на Рейки. Порой энергия сама начинает словно звать вас к себе. Вы встречаете статьи, видео о Рейки, в вас пробуждается неподдельный интерес к этой теме. В таком случае стоит начать посещать Круги Рейки или открытые мастер-классы, занятия, чтобы познакомиться с Рейки ближе.

Распространённое заблуждение относительно Рейки, что это лишь способ воздействия на энергетические тела человека посредством так называемого наложения рук.

Я хочу сразу сказать, это очень ограниченное понимание Рейки. Из-за этого возникает искаженное восприятие практики, неразумные ожидания от сеансов и большие заблуждения.

Рейки – это духовная практика. В ее пяти принципах заложен весь механизм исцеления. Помимо энергетического воздействия при работе с пациентом Рейки важно проводить беседы об этих принципах.

Они только на первый взгляд просты. Кажется, что вы и так следуете им, что в них такого особенного?

Есть важная деталь: соблюдение этих принципов должно стать постоянным и безусловным. Исключительных случаев или каких-то особых обстоятельств быть просто не может. В этом и суть исцеления. Сами энергетические сеансы Рейки направлены на то, чтобы помочь вам в трансформации сознания, привычного поведения и реакций.

В Интернете блуждает информация о том, что применение Рейки малоэффективно и даже опасно. Такие утверждения вызывают у меня улыбку, ведь я вижу, насколько ограниченно понимают Рейки авторы подобных статей.

Человечество обладало знаниями об исцеляющей божественной энергии всегда. Этим практикам тысячи лет. Микао Усуи, по сути, не создал какое-то новое учение. Он донёс до современных людей принципы здоровой и счастливой жизни, доступные каждому человеку. И огромный плюс в том, что овладение Рейки не займёт у вас годы. Это то, чем вы можете овладеть в течение нескольких дней, а затем оттачивать своё мастерство, совершенствовать навык целительства.

Надеюсь, что после этой главы заблуждений о Рейки станет меньше. Я желаю вам успехов в практике



## Как исцелять прикосновением рук?

Прикосновение. Оно может быть разным. Иногда мы касаемся человека случайно, на бегу, в суете. Это словно упущенная возможность. Ведь знай вы о последствиях каждого своего прикосновения, вы бы никогда больше так не делали.

Посмотрите на свою ладонь. Осознайте ее собой, своей частью, своим продолжением. Наполните мысленно середину ладони светом своего сердца. Вложите в неё все самое доброе и нежное, на что только вы способны. Мягко подведите руку к лицу и прикоснитесь к себе.

Ощутите нежность этого момента. Проживите его каждой своей частичкой. Почувствуйте не просто кожей этот сакральный процесс. Загляните в глубину. Ведь там таится волшебство момента исцеляющего прикосновения. Там, где соединяются и взаимодействуют между собой атомы, электроны, тончайшие световые частицы, вибрации.

Какие ощущения возникают у вас? Какой отклик рождают эти вибрации в вашем теле? Чувствуете тепло? Ощущаете поддержку и заботу? Может быть, приходят воспоминания?

Прикосновение само по себе может нести как глубокую боль, так и величайшее наслаждение. Источник и того, и другого находится в вас. Вы можете своим прикосновением исцелить себя, ребёнка, близкого человека или даже совсем незнакомого.

Познайте это таинство прикосновения. Ощутите его целительное воздействие на себе прямо сейчас. Испытайте взрыв ощущений и эмоций, позвольте телу пропускать волны экстаза через себя.

Ваше исцеление начинается прямо здесь и сейчас. Начинается, когда вы впервые осознанно дотронетесь до себя.

Эту главу моей книги я заряжаю энергией Рейки. Вы можете прикоснуться к любому больному месту в теле и подержать руки столько, сколько захотите.

Предварительно произнесите про себя «Принимаю исцеляющий поток Рейки от Нади Сок».

## Пять принципов Рейки

Принципы Рейки сформулировал сам основатель системы Микао Усуи. Интересный факт, что сформулированы принципы по мотивам стихов знаменитого императора Японии Мейдзы, который жил в одно время с Усуи. Основатель Рейки часто читал стихи императора своим ученикам, используя поистине исцеляющее их воздействие.

Я хочу обратить ваше внимание на силу этих принципов, потому что именно с них начинается процесс любого исцеления. Что бы ни происходило с вами, с какими бы сложностями в жизни вы ни сталкивались, памятование и, главное, следование принципам Рейки позволит вам достичь всего, чего бы вы ни пожелали.

Ваше здоровье, успех и реализация, отношения с близкими, встреча второй половинки, финансовое благополучие – в основе всего этого лежат простые принципы.

Давайте подробнее их рассмотрим.

Именно сегодня не сердись, будь спокоен

Вспомните свою первую реакцию, когда что-то происходит не по-вашему. Приведу пример.

Вы настроили себе планов на день, запланировали 10 супер важных дел, сели в машину и отправились на покорение мира. При этом у вас может быть прекрасное настроение, вы полны любви и радости, вы искритесь добротой и счастьем. Пытаетесь завести машину, но ничего не выходит. По какой-то причине она не заводится. Ваши планы на день рушатся. Настроение мгновенно меняется, появляется гнев, раздражение, разочарование, обида на весь мир. И вот вы уже самый несчастный человек на свете. Энергия мгновенно улетучивается. А от вашей доброты не остается и следа. Даже случайному прохожему может достаться от вас по полной программе в этой ситуации.

Так происходит довольно часто, согласитесь. Что находится в корне этой ситуации? Желание все контролировать – раз, отсутствие доверия высшим силам – два. Отсюда ваше беспокойство. Вам кажется, что раз вы все рассчитали, раз вы именно сейчас полны любви, доброты и света, то у вас непременно все должно получаться самым наилучшим образом.

И самое интересное, что именно так и ПРОИСХОДИТ! Услышьте меня сейчас. В тот момент, когда вы смените привычку прогибать реальность под себя и заставите себя сдаться на волю высших сил, именно в этот самый момент вы обогатите свою жизнь. Вы начнете в каждом событии видеть любовь и заботу мира о себе.

Это действительно так. Кто знает, как сложился бы ваш день, если бы вы завели сегодня машину? Как вам перспектива попасть в аварийную ситуацию? Как вам перспектива самому стать виновником катастрофы? Продолжать примеры не буду. Мы все находимся под крылом любви и заботы своих ангелов-хранителей. Поэтому в очередной раз, когда захотите выругаться на весь белый свет и зареветь от того, что что-то происходит не по-вашему, вспомните первый принцип Рейки: «Именно сегодня не сердись, будь спокоен». Примите любовь и заботу от ваших ангелов-хранителей и искренне поблагодарите их за то, что все складывается НАИЛУЧШИМ образом ВСЕГДА!

Именно сегодня не беспокойся, доверяй судьбе

Вспомните события в своей жизни, о которых вы очень сильно беспокоились. Например, вы даже не могли уснуть, не могли есть, пить, вас словно парализовало на время от беспокойства. А теперь по прошествии времени спросите себя, стоило ли тогда тратить драгоценную энергию и свое здоровье на то, чтобы вновь и вновь прокручивать в своей голове негативные сценарии развития событий?

Это очень хорошее упражнение. Оно дает возможность понять одну важную вещь: если бы вы перестали беспокоиться, то ситуация все равно бы разрешилась. Не влияет сам факт волнения и на некий «положительный» исход ситуации.

Если вы ощущаете беспокойство, значит, ваши мысли ушли в будущее. **ВНИМАНИЕ!** Они ушли в то, чего нет, чего не существует! Будущее представляет из себя бесконечное пространство вариантов. Там может произойти все, что угодно. А вы уже в этом несуществующем мире обосновались и «обои поклеили».

Ваши страдания идут от того, что вас нет в моменте. Если вам предстоит ответственное событие, важная встреча, поездка, сделка, то нет смысла проигрывать вновь и вновь сценарий этого события. Потому что в этот момент через ваше внимание именно ТУДА (а по сути в НИКУДА) утекает жизненная энергия. И вы сами себя лишаете важных сил, которые пригодились бы.

Есть такая мудрость: «Делай то, что можешь именно сейчас, и будь, что будет». Если сосредоточиться на текущем моменте, то в большинстве случаев вы обнаружите, что прямо здесь и сейчас вам абсолютно ничего не угрожает, что вы именно сейчас в полной безопасности. А следовательно, причин для тревоги просто нет.

Сохраняя спокойствие, вы еще и говорите Вселенной: «Я доверяю тебе, я принимаю любой исход развития событий, потому что точно знаю, это будет наилучшее решение для меня». Почему именно так? Вспоминаем первый принцип Рейки! Тогда все встает на свои места.

Именно сегодня будь благодарен жизни, своим предкам, родителям и учителям

Сила благодарности огромна. В суете повседневных дел человек забывает о самых элементарных вещах. Погружаясь в пучину бесконечных страданий, люди блокируют источник здоровья, долголетия и изобилия, который кроется в обычной, казалось бы, фразе «я благодарю тебя».

Вам легко почувствовать благодарность привычным вещам? Вы просыпаетесь утром и, что бы ни происходило в мире, вы видите свет солнца. В полусонном состоянии вы доходите до душа, открываете кран, льется поток освежающей и бодрящей воды. Вы провели эту ночь в теплой кровати в отличие от миллионов людей, у которых этой самой кровати нет. Вы имеете возможность позвонить маме, папе, вы даже обижаетесь или раздражаетесь на них, в то время как у многих людей такой возможности уже нет: не на кого больше злиться, если человека нет...

Когда я рассказываю об этом людям, многие словно просыпаются от глубокого сна, трезвеют. Депрессию в любом виде довольно легко преодолеть, если начать просто благодарить всех и каждого абсолютно за все без исключения.

Это отличная привычка – благодарить, не автоматически, не на бегу, а глубоко и вдумчиво, проживая эту благодарность, ощущая, как она зарождается мягким, исцеляющим пото-

ком в сердце и выходит в свет, чтобы сегодня кто-то услышал ваше «я благодарю тебя» в новом исполнении.

У благодарности, действительно, мощное исцеляющее воздействие, эта энергия повышает вибрации того, кто ощущает ее в себе и, самое главное, делится ею с миром.

Быть благодарным солнцу за свет, воде – за утоление жажды, огню – за тепло, маме и папе – за возможность родиться и жить, учителю – за знания, мудрость, состояние. Быть благодарным своему бывшему за уроки жизни, которые сделали вас мудрее, дали некий бесценный опыт. Быть благодарным своему обидчику, который дал вам возможность действовать, развиваться, меняться и больше не повторять предыдущих ошибок. Быть благодарным и себе самому просто так, потому что благодарности внутри ТАК МНОГО, что она переполняет вас и вам хочется делиться ей безусловно.

Если вы начнете БЛАГОДАРИТЬ, то вы увидите, как мир вокруг начнет осыпаться и вас БЛАГОДАРНОСТЯМИ, а жизнь постепенно будет все чаще радовать состояниями счастья, удовлетворения и отменным здоровьем.

Именно сегодня будь честным. Честно трудись

С точки зрения энергии, быть честным намного проще, чем лгать. Ложь порождает огромное напряжение, которое со временем блокирует циркуляцию КИ (жизненной энергии) в организме, что в свою очередь приводит к возникновению болезней.

Мне хочется также обратить ваше внимание на искренность по отношению к самому себе. Люди сплошь и рядом обманывают прежде всего самих себя. Живут под одной крышей с теми, кто приносит лишь обиды и разочарования, каждое утро ездят на нелюбимую работу, заводят семьи и рожают детей из состояния НАДО, а не по велению сердца.

Людям свойственно оправдываться, многие привыкают делать это с детства. И даже во взрослом состоянии у человека всегда найдется объяснение тому, почему он сейчас в такой сложной ситуации, бедный и несчастный, и сделать с ней он уж точно ничего не может.

Но если быть искренним, то вывод придет сам собой: вы получаете в своей жизни ровно то, что желаете. И никто другой в этом не виноват.

Если это будет осознаваться вами, приниматься, то вы легко измените свою жизнь. Искреннее отношение к себе и окружающим позволит вам жить без лишнего напряжения, а, значит, повысит естественным образом ваши жизненные силы, которые вы легко используете для своей реализации в любой сфере.

Именно сегодня будь добрым ко всем живым существам

Принцип доброты, ненасилия существует во многих традициях и культурах. Довольно часто человек забывает о естественном состоянии своего сердца – любви и сострадании. Как вы реагируете, когда вас ругают, на вас злятся и раздражаются другие люди? Что в этот момент рождается в вашем сердце?

Чаще всего люди реагируют по привычке такой же агрессией либо закрываются и уходят в разрушающую изнутри обиду. Ни первый, ни второй вариант развития событий не способствует здоровой и счастливой жизни, наоборот, это основной источник болезней и проблем.

Доброта – показатель очень сильной духовной личности. Только способный сострадать и очень добрый человек может за гневом и злостью другого увидеть боль его души. Да, именно страдание ощущает человек в моменты агрессии.

Вы никогда не задумывались, почему люди переходят на крик во время ссоры? Все просто: интуитивно человек понимает, что его не слышат, его боль не чувствуют, его самого не понимают. Два ссорящихся человека становятся очень далеки друг от друга именно душевно. Поэтому включается желание докричаться.

Но если в ссоре попытаться понять позицию другого человека, если встать на его место мысленно, то можно многие такие ситуации очень просто исцелить. Быть добрым намного проще, чем кажется. Усмирение своего ЭГО дает нам возможность чувствовать боль другого живого существа, открывает наши сердца для любви и принятия.

Вы, может быть, обижаетесь на своих родителей. А вы когда-нибудь пробовали поставить себя на их место? Вот прямо с самого их рождения, например, а также в те периоды, когда им было ой как несладко в жизни. Попробуйте хоть раз вместо привычной агрессии проявить к человеку понимание и сострадание. Я вас уверяю, пострадает лишь ваш ЭГОИЗМ. Ему будет довольно сложно смириться с новым поведением. Но при этом разрушающее воздействие злости и раздражения вас больше не коснется. А это прямой путь к счастью, здоровью и долголетию.

Еще один важный момент в этом принципе, о котором мало кто из Мастеров Рейки говорит, – это доброта по отношению ко всем живым существам. Немногие задумываются о последствиях своих действий. Например, если вы употребляете мясо, задумываетесь ли вы при этом, как оно появляется в вашей тарелке? Прежде чем вы имеете возможность купить кусок мяса или колбасы в супермаркете, животное было убито. Я называю вещи своими именами. Потому что именно так и происходит. Неважно, что вы не делали этого своими собственными руками. Индустрия мясной промышленности работает под ваш заказ. Мясник убивает животное именно для вас, для тех, кто ест мясо.

Но почему-то люди предпочитают не задумываться об этом. Дело доходит до абсурда, когда одних животных (кошек, собак, декоративных свинок) люди любят и всячески о них заботятся, а других едят.

Кстати, в свое время меня побудило перейти на веганство отнюдь не сострадание к животным, убитым для мяса. Сначала я заботилась лишь о своем здоровье и ВСЕ!

По мере духовного развития и занятий медитациями, практиками, я все больше ощущала, как очищается мое сердце, я постепенно начала испытывать сильнейшую любовь и сострадание к живым существам. Тогда в мою мотивацию к поддержке веганства подключилась еще и доброта ко всем без исключения животным.

Теперь, даже когда я встречаю огромных пауков, ящериц, гусениц, змей, у меня в голове не возникает мысль, что их надо непременно убить. Мне хочется просто скорей вынести их в привычную среду обитания.

Повторюсь, проявление доброты стало возможным по мере моего развития в практике, когда сердце очищалось и освобождалось от груза ненужных обид, разочарований, тревог. И

если вам сейчас непонятны мои слова, возможно, они даже вызывают у вас противоречивые чувства, просто знайте, что пока ваше сердце не готово к полному состраданию. Дайте себе время, пожелайте этого, и состояние искренней неподдельной доброты придет в вашу жизнь.

## Стихи и Рейки

*Вместо того чтобы покупать огромное количество лекарств,  
Лучше позаботиться о своем теле.*

Император Мэйдзи

Этот правящий император Японии за свою жизнь написал около ста тысяч стихов. Микао Усуи часто их цитировал во время занятий для своих учеников. Император Мэйдзи хотел научить своих людей ценить человеческое существование. Видимо, именно поэтому его чувства до сих пор искренне трогают наши сердца. Такой литературный слог вполне достоин императора.

Эти маленькие стихи необыкновенно трогают мое сердце. Прекрасная возможность окунуться в размышления или даже медитацию...

## ДУХ

Что бы ни случилось,  
В любой ситуации  
Именно по моему желанию  
Мой дух остается Свободным.



## СЛУЧАЙНАЯ МЫСЛЬ

Мне нет необходимости Гневаться на небеса  
Или винить  
Других за мои страдания,  
Когда я вижу свои собственные ошибки.

## **УЧИТЕЛЬ**

Даже если ты стал  
Специалистом по какому-то предмету,  
Не забывай,  
Что тебе дали Твои учителя.

## **СОКРОВИЩЕ**

Работай усердно,  
Добейся мастерства  
И будь независим в мире.  
Именно такое мастерство Становится твоим Сокровищем.

## **СОСНА В СНЕГУ**

Когда снег собирается  
На слабых ветках Сосны,  
Подойди ближе  
И смахни его.  
Напоминают ли вам эти строки принципы Рейки?

## Моя личная история знакомства с Рейки

Началось все на острове Бали. Я оказалась там по зову своего сердца. Просто однажды почувствовала, что не могу больше жить в Москве, ездить в переполненном транспорте, стоять часами в пробках даже за очень хорошую зарплату. Хочу гармонии, спокойствия, тепла, голубого неба и медленного глубокого дыхания океана за окном.

Москве я очень благодарна. Этот город дал мне возможность начать путь духовного развития. Изменил мое отношение к деньгам, позволив воспринимать их именно как инструмент для достижения моих глобальных целей. Раньше же деньги были для меня самоцелью.

О том, что такое Рейки, до приезда на Бали я не знала. Безусловно, это слово иногда проскакивало в моей жизни, но отклика на него у меня не было абсолютно никакого. Пока однажды на Бали мне не попало это слово в очередной раз. Причем я отметила для себя, что был уже далеко не первый раз. Рейки словно давала знать о себе, намекая на то, что нам пора бы познакомиться поближе. Сердце мгновенно отреагировало живым неподдельным интересом. Помню, я спросила Сашу, а не знает ли он про Рейки. Он тоже не знал.

Прошло пару дней, и вот на мой день рождения я получила подарок, который в корне перевернул всю мою жизнь, разделив ее окончательно и бесповоротно на до и после. Подарок состоял из двух тренингов: один – Рейки, первая ступень, второй – Арт-терапия, первая ступень. Тогда я и представить не могла, что именно Рейки и Арт-терапия станут моей настоящей страстью, увлекут меня и станут делом моей жизни.

На семинаре по Рейки, признаюсь, мне было страшно вначале. Я абсолютно не понимала, куда я попала. Когда нас спросили о том, для чего мы на семинаре, я даже растерялась. На тот момент моим единственным и главным желанием было найти себя, ответить на вопрос о моем предназначении, понять мой путь. Знала бы я, что до получения ответа меня отделяли считанные дни!

В нашем Круге все участники семинара говорили о развитии способностей, о своем желании помогать в исцелении другим людям. Для меня же это было чем-то заоблачным. Я вообще реально думала, что для появления таких способностей у человека с ним обязательно должно что-то случиться, например, ударить молния. Знакомо?

Каково же было мое удивление, когда уже к концу дня я сделала первый в своей жизни сеанс Рейки для другого человека и получила обратную связь: он ощущал энергию, и энергия эта исходила из моих рук!

Инициация в Рейки проходила в особенной тишине, я абсолютно ничего необычного не ощущала, но при этом внутри у меня было так спокойно, тепло и уютно. Не было ни одной мысли в голове. Полное принятие, доверие Мастеру и тишина. Помню приятные прикосновения её рук к моей голове, потом к моим рукам. Пожалуй, ничего приятнее я ранее не испытывала в моей жизни. Так приходила ко мне Рейки. Божественная энергия, сутью которой является чистый божественный свет, пробуждение человека на всех планах бытия и исцеление его до того уровня, к которому он готов именно сейчас.

Если мы обратимся к истории, то увидим, что инициации, как некие ритуалы и обряды, существовали и до сих пор существуют в самых разных традициях и культурах.

Можно сказать, что инициация – это смена состояния человека, изменение его статуса. Например, существуют инициации мальчиков в юношей, юношей в мужчин. То же самое относится и к женщинам.

Свадьба (венчание) тоже является примером обряда инициации, когда жених и невеста меняют свои статусы на мужа и жену.

В Рейки инициацией является сакральный момент передачи духовных знаний о божественной целительной энергии. На тонком плане это можно сравнить с тем, как Мастер передаёт Ученику архивную папку с глобальным опытом человечества об исцелении.

Далее, по мере развития в практике, эти знания распаковываются. Очень часто ученики ощущают это как некое интуитивное знание, словно то, что они изучают сейчас о Рейки, им уже давным давно известно.

И это абсолютно нормально. Ведь наши тела изначально знают о том, как восстанавливать, исцелять, оздоравливать себя и других. И курс обучения есть не что иное как путь ВСПОМИНАНИЯ своей изначальной божественной природы.

Во время инициации очень часто людям приходят образы или знания, в которых они ощущают себя в состоянии, когда после долгих скитаний уставший путник возвращается домой. После инициации они так и пишут: «Наконец моя душа дома».

Состояние чего-то очень родного, близкого, знакомого, того, что однажды было оставлено, потеряно, забыто и вот теперь, в момент инициации, ощущается в полной мере, возвращается и раскрывается по праву.

Ещё инициацию можно сравнить с тем, как настраивается радиоприёмник. Изначально вы живёте на определенной частоте вибраций тела, сознания, ума. Когда вы встаёте на путь духовного развития, просыпаетесь от сна забвения, ваши вибрации меняются, расширяется диапазон восприятия, многие ограничения уходят из жизни.

Так вот, во время инициации в Рейки вы словно настраиваетесь на более широкий диапазон частот. Вслед за этим происходит постепенное расширение вашего сознания и выход на новый уровень жизни.

Но вернемся к моему знакомству с Рейки.

Сам семинар в тот день был чем-то поистине волшебным. Весь день стал тогда необыкновенно добрым, вкусным, теплым и заботливым. Я стала другой. Теперь в моих руках была мощная сила Рейки. И самое главное: я знала и понимала, что с ней надо делать и как применять в своей жизни.

На следующий день я заболела. Примерно к обеду у меня появилось состояние повышенной температуры и начали очень сильно болеть суставы, казалось, болела каждая клеточка

в моем теле. Я могла лишь лежать и делать себе сеансы Рейки. В перерывах между ними я читала книгу о Рейки.

Прошли сутки, состояние не улучшалось, мне было по-прежнему больно. Я с трудом могла подняться и сделать несколько шагов, не могла ни есть, ни пить. Ну и не насиловала себя едой. Почему-то внутри было полное доверие тому, что происходит. Объективных причин такого болезненного состояния не было. Я не простывала, не отравилась накануне. Я точно знала, что это Рейки входит в мою жизнь, меняя мою клеточную структуру. Реально было ощущение, словно в теле промывались энергетические каналы, прочищая путь для мощного движения энергии.

Боль прошла в середине вторых суток. Резко. Просто я стала чувствовать себя намного лучше. Это было ощущение тотального соединения с Рейки. Ведь все это время я постоянно проводила для себя сеансы. Сонастройка с Рейки прошла для меня именно так. С тех самых пор практика в моей жизни постоянно. Через некоторое время я продолжила обучение, изучив сначала вторую ступень, а затем мастерскую. Каждый раз я принимала Рейки в свою жизнь новым мощным потоком. Словно меня гладил по голове Бог, благословение небес, не иначе.

На текущий момент сотни учеников прошли обучение в нашей школе Рейки и приняли свои инициации в Рейки первую, вторую и мастерские ступени через меня. Я счастлива быть проводником этих знаний. Каждый день я вижу, как меняются жизни людей. Они получают первые результаты прямо на курсе! Уходят хронические болячки, от которых мучились годами. Приходят ответы на вопросы, решаются сложные ситуации, меняются отношения, в жизнь приходит свет, любовь и гармония.

Кажется, что у вас не получится? Прочитайте еще раз мою историю. И просто откажитесь от веры в то, что эти способности доступны избранным. Они есть у вас в данный момент, прямо сейчас. Остается лишь вспомнить себя истинного, настоящего, осознать и соединиться со своей божественной природой.

## Как изменилась моя жизнь с появлением Рейки?

Рейки – это Любовь, настоящая и безусловная. Я чувствую, как она помогает мне, чувствую, как она помогает окружающим меня людям. И меня это очень радует и вдохновляет.

Мое знакомство с Рейки было столь стремительным, что я даже опомниться не успела, как уже ко мне пришла Мастерская ступень. Но именно после всех этих головокружительных практик начались глобальные изменения меня, моего ощущения происходящего.

Внутренняя сила, спокойствие и уверенность возросли многократно. Я стала более внимательна к себе и окружающим. Мое стремление понять человека, услышать его усилилось.

Если раньше мгновенной реакцией с моей стороны на критику были раздражение, гнев, обида, то после инициации в Рейки я заметила, как стали смягчаться эти реакции. Негативные эмоции уже не держали меня под контролем, наоборот, я училась постепенно управлять ими.

Довольно часто наши ученики отмечают подобные изменения. Они говорят примерно следующее: «Я удивляюсь себе и своей настоящей реакции. Точно знаю, что раньше бы я скандалила, переживала, нервничала, а сейчас, когда я практикую Рейки, внутри меня гармония, тишина, спокойствие. Причем это очень естественная реакция, мне не надо прикладывать к этому усилий».

В повседневной жизни Рейки очень часто помогает мне. С её помощью я очищаю воду и еду, которую употребляю. В Азии, где я часто живу, с гигиеной не всё в порядке, но никаких опасений по этому поводу у меня нет. В случае, когда обезопасить себя привычными нам способами нет возможности, я включаю специальные приемы Рейки, и результат всегда оказывается положительным.

Рейки, действительно, помогает очищать воду и еду. Очищение происходит не только на физическом уровне. Воздействие происходит комплексное, иногда даже меняется вкус воды!

Очищать энергетику еды и воды крайне важно. Ведь мы не знаем, с каким настроением еду для нас готовил повар, какие мысли крутились в голове у этого человека. Неосознанно повар может изменить качество приготовляемой пищи. Например, от его позитивного настроения еда будет гораздо вкуснее и полезнее, чем от негативного. Рейки поможет убрать, очистить еду от любого вида воздействия на нее.

С помощью Рейки я избавляю себя от любых видов боли. Особенно хорошо Рейки помогает мне в критические дни. Девушки меня поймут, у нас каждый месяц есть такое своего рода испытание. И хоть с переходом на вегетарианство боли внизу живота меня больше не беспокоят, однако общее состояние в такой день может сопровождаться слабостью, нервозностью, сменой состояний, повышением утомляемости. Рейки идеально помогает мне в таких ситуациях. Руки сами ложатся на область внизу живота, и буквально через 10-15 минут состояние выравнивается, наступает облегчение.

Ссадины, порезы, ушибы заживают на мне моментально, без каких-то осложнений и последствий. Я прикладываю руки к поврежденному месту, провожу сеанс для себя в течение



10 минут и отпускаю ситуацию. А через некоторое время ловлю себя на том, что рана уже зажила, воспаление прошло.

Головные боли у меня и раньше были редкостью, но сейчас стоит только мне почувствовать недомогание, как сразу вспоминаю о Рейки. Делаю в таких случаях, как правило, полный сеанс, чтобы расслабить все тело, чуть дольше задерживаю руки в позиции на голове, и боль уходит.

Студенты часто отмечают, что регулярные сеансы Рейки помогают им справляться с тяжелыми мигренями и периодическими головными болями непонятного происхождения.

Я могу просто раскрывать свои ладони, когда вижу вокруг боль и страдание. Рейки сама придет в нужное время в нужное место. Я проводник энергии, и моя задача – быть просто чуточку внимательнее к тому, что происходит вокруг.

Я уверена, что чем больше я прежде всего с помощью Рейки помогаю себе, тем лучше становится окружающий меня Мир. Ведь с Рейки боли и страдания становятся гораздо меньше. Рейки – это Любовь, настоящая и безусловная. Я чувствую, как она помогает мне, я чувствую, как она помогает окружающим меня людям. И меня это очень радует и вдохновляет.

## Как происходит развитие в Рейки

Первая ступень Рейки доступна любому человеку. Когда Рейки появится в вашей жизни, вы, действительно, почувствуете сильное облегчение. Ведь в ваших руках сосредоточится энергия любви, тепла и исцеления. Куда вы сможете ее направить, решать только вам. При этом жизнь ваша, однозначно, уже не будет прежней. Она наполнится смыслом. И смысл этот вы прежде всего найдете в себе.

Рейки – это энергия самой жизни. Она исцеляет, наполняет, очищает, омолаживает, помогает духовно развиваться. При этом Рейки может сочетаться с любыми другими практиками и методами для саморазвития.

Вспомните, когда вам больно, руки сами тянутся к источнику боли. Мы прикладываем руки к месту ушиба, ссадины или пореза, держимся за голову во время мигрени, хватаемся за сердце, если испытываем физический или душевный дискомфорт. Рейки – это давно забытая человеком способность к самоисцелению, очищению, успокоению и обезболиванию.

На первый взгляд в Рейки все просто, ведь любой человек является проводником жизненной энергии. Погружение в сакральные знания происходит постепенно. Шаг за шагом человек открывает для себя новые возможности, практики, медитации, помогающие ему развивать себя физически и духовно. Благодаря практике Рейки развиваются экстрасенсорные способности, например, ясновидение, ясновоздействие.

Путь развития человека в Рейки начинается с инициации в первую ступень. Этот этап очень важен. Происходит первая встреча с исцеляющей энергией, человек учится, а, точнее, вспоминает, что значит быть проводником жизненной энергии. В этой практике нет ничего сверхъестественного. Рейки является естественной способностью любого человека.

Ученики знакомятся с историей Рейки, узнают о пяти принципах Рейки, учатся проводить контактные сеансы для исцеления себя, людей, животных и растений. Обучение на первой ступени не займёт много времени. Но потребуется регулярность сеансов, особенно если вы хотите получить реальные результаты исцеления. Часто у людей, изучающих Рейки, происходят осознания того, что информация не является новой для них. Словно приходит воспоминание и активация давно забытых способностей.

На первой ступени Рейки человек пробуждается от долгого сна. Впервые он начинает доверять своим ощущениям, развивается интуиция, устанавливается первый осознанный контакт со своим Высшим Я.

Первая ступень Рейки также может сопровождаться целительным кризом. Это связано с тем, что во время инициации уровень вибраций тонких тел значительно увеличивается, что влечёт за собой сильнейшее очищение организма на всех уровнях. Чистится физическое тело, энергетическое, эмоциональное, ментальное и кармическое.

Целительный криз может активно проявить себя сразу после инициации, а может пройти абсолютно бесследно. Это всегда индивидуальный процесс.

Освоив первую ступень, человек может проводить исцеляющие, очищающие, омолаживающие сеансы для себя и других людей, помогать животным, растениям, применять Рейки в

быту. Очищать и заряжать воду, еду, пространство, усиливать своё намерение, достигать продолжительного медитативного состояния. Конечно, для результатов потребуется регулярная практика.

Вторая ступень Рейки значительно расширяет возможности целителя. Как и в первой ступени, начинается все с инициации. Поток Рейки значительно усиливается. Энергетическое поле человека увеличивает свою силу, аура выравнивается.

Инициация во вторую ступень уже может не вызывать значительных проявлений целительного криза. При этом возможность такая существует. Рекомендации прежние: сохранять спокойствие, доверие, практиковать Рейки и быть максимально внимательным к своему состоянию.

## **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.