

Walter Lübeck • Frank Arjava Petter • William Lee Rand

The Spirit of Reiki

The Complete Handbook of the Reiki System

From Tradition to the Present

Fundamental, Lines of Transmission, Original Writings, Mastery, Symbols,
Treatments, Reiki as a Spiritual Path in Life, and Much More

Translations by Christine M. Grimm

LOTUS PRESS
SHANGRI-LA

Франк Арджава Петтер
Вальтер Любек
Вильям Ли Рэнд

ДУХ РЭЙКИ

Полное руководство
по системе Рэйки



«СОФИЯ»
2005

УДК 615.85(520)

ББК 53.59

ПЗ1

Перевод с английского Н. Шпет

ПЗ1 Петтер, Франк Арджава; Любек, Вальтер; Рэнд, Вильям Ли
Дух Рэйки.

Полное руководство по системе Рэйки / Пер. с англ. —
М.: ООО Издательский дом «София», 2005. — 320 с.

ISBN 5-9550-0182-4

Перед вами книга, написанная тремя всемирно известными мастерами разных школ *Рэйки*. Никогда прежде три мастера различных линий *Рэйки* со столь богатой подготовкой не собирались вместе, чтобы написать книгу и поделиться своим опытом.

Впервые здесь собрано вместе огромное количество самой разной информации о *Рэйки*: от поисков научного объяснения энергии *Рэйки* до описания *Рэйки* как духовного пути. Книга включает новейшее понимание оригинальных методов лечения доктора Усуи, современную практику *Рэйки* в Японии, анализ эволюции *Рэйки* на Западе и обсуждение возможного направления развития *Рэйки* в будущем.

Дополнительные 20 позиций для лечения, предложенные д-ром Усуи, никогда ранее не публиковавшиеся, вместе с «Руководством по лечению» д-ра Хаяси делают эту книгу краткой энциклопедией знаний по *Рэйки*.

УДК 615.85(520)

ББК 53.59

The Spirit of Reiki (Das Reiki Kompendium)
by Walter Lubeck/Frank Arjava Petter/William Lee Rand
© by Schneelowe Verlagsberatung & Verlag
Published by arrangements with Schneelowe
Verlagsberatung & Verlag, D-87648 Aitrang/Germany

ISBN 5-9550-0182-4

© «София», 2005

© ИД «София», 2005

СОДЕРЖАНИЕ

Введение

— Франк Арджавя Петтер —

Часть I. История Рэйки 13

ГЛАВА 1. Рэйки в Восточном мире 15

— Вильям Ли Рэнд —

ГЛАВА 2. Рэйки в Западном мире 22

— Вильям Ли Рэнд —

ГЛАВА 3. История Рэйки, рассказанная Хавайо Такатой 28

— Вильям Ли Рэнд —

ГЛАВА 4. Что такое традиция Рэйки? 37

— Франк Арджавя Петтер —

ГЛАВА 5. Современное Рэйки в Японии 40

— Франк Арджавя Петтер —

Часть II. Энергетические основы Рэйки 45

ГЛАВА 6. Смысл иероглифа Рэйки 47

— Вальтер Любек —

ГЛАВА 7. Японская система описания жизненных энергий 56

— Вальтер Любек —

ГЛАВА 8. Природа энергии Рэйки 66

— Вильям Ли Рэнд —

ГЛАВА 9. Научное объяснение энергии Рэйки 77

— Вильям Ли Рэнд —

ГЛАВА 10. Меридианы 84

— Франк Арджавя Петтер —

ГЛАВА 11. Чакры 90

— Вильям Ли Рэнд —

ГЛАВА 12. Аура 94

— Вильям Ли Рэнд —

ГЛАВА 13. Путешествие от головы к сердцу и от сердца к животу 97

— Франк Арджавя Петтер —

ГЛАВА 14. Рэйки как духовный путь 100

— Франк Арджавя Петтер —

Часть III. Практика Рэйки	107
ГЛАВА 15. Обучение Рэйки	109
— Вильям Ли Рэнд —	
ГЛАВА 16. Взаимоотношения между учителем Рэйки и учеником	114
— Вальтер Любек —	
ГЛАВА 17. Символы и мантры Рэйки	126
— Вальтер Любек —	
ГЛАВА 18. Японские техники Рэйки	146
— Франк Арджавя Петтер —	
ГЛАВА 19. Техники лечения согласно доктору Тюдзиро Хаяси	200
— перевод японского оригинала, выполненный Мидори Эги —	
ГЛАВА 20. Систематическое воздействие на весь организм с помощью Рэйки	214
— Вальтер Любек —	
Часть IV. Рэйки сегодня и завтра	255
ГЛАВА 21. Путь Рэйки	257
— Вальтер Любек —	
ГЛАВА 22. Гармония между всеми школами Рэйки	273
— Вильям Ли Рэнд —	
ГЛАВА 23. Будущее Рэйки	282
— Вильям Ли Рэнд —	
Часть V. Приложение	289
ГЛАВА 24. Произношение японских и других иностранных слов	290
ГЛАВА 25. Правила поведения в Японии и японских местах Рэйки	295
— Франк Арджавя Петтер —	
ГЛАВА 26. Стихи императора Мэйдзи	299
— Франк Арджавя Петтер вместе с Четной Кобаяси	
Об авторах:	316
Примечания	318

Мы тщательно исследовали информацию и упражнения, представленные в настоящей книге, и постарались передать их наилучшим образом, исходя из наших знаний и понимания. И тем не менее ни авторы, ни издатель не несут никакой ответственности за предполагаемый или реальный вред любого рода, который может быть нанесен в результате некорректного использования материала, изложенного в этой книге.

Приведенная информация предназначена для читателей, интересующихся вопросами *Рэйки*, а также для использования в учебных целях. Ни авторы, ни издатель не призывают читателей самим ставить диагноз или лечить болезни. Для диагностирования и лечения любого заболевания мы рекомендуем обращаться к врачам-профессионалам.

Введение

— Франк Арджавя Петтер —

По словам замечательного английского поэта шестнадцатого столетия Джона Донна, «Не бывает человека-острова». Прошло четыреста лет, но эта истина не утратила своей силы. С каждым днем наш мир становится все меньше и меньше. Интернет, забота о сохранении окружающей среды, политическая жизнь и международная торговля все больше сближают многие культуры этой удивительной планеты. Общая тенденция XXI столетия — «давайте делать это вместе».

Ни одно человеческое существо, деревня, город или даже страна больше не могут существовать совершенно независимо. Дух соперничества — желание быть первым, лучшим, выдающимся и единственным — утрачивает свою «ценность». Подобные стремления могли приносить пользу в прошлом. Эволюция — это процесс развития от зависимости к независимости, который в конечном счете приводит к *взаимозависимости*. Зависимость нельзя считать полностью негативным состоянием; она означает возможность любить, быть открытым другим, признавать и оценивать достоинства других людей, видеть собственные недостатки и сознавать, что мы не одни. Зависимость — первый шаг к любви.

Но если у нас не будет желания добиться успеха собственными силами, самим встать на ноги и прожить собственную жизнь, вряд ли мы сможем добиться роста. Это применимо к личностному, культурному и международному уровню. Независимый человек, независимое общество являются привлекательным проявлением настоящей прочности и подлинной энергии — силы, которую невозможно отрицать. На протяжении нескольких последних десятилетий на Западный мир сильное влияние оказывает положительное мышление и теория о том, что мы

сами создаем свою действительность. Однако независимость не является конечным пунктом назначения.

Следующий шаг, взаимозависимость, ставит своей конечной целью общение между отдельными людьми и народами, а также развитие названных выше факторов, влияющих на среду обитания на нашей замечательной планете. Прекрасной аналогией состояния взаимозависимости может служить принцип распространения света. Один и тот же свет сияет в каждом из нас. Он освещает путь любого существа, наделенного сознанием или нет, независимо от того, каким будет этот путь. Достаточно посмотреть на природу, чтобы увидеть удивительное взаимодействие сил. Куда бы мы ни обратили свой взор, мы неизбежно видим единство всех вещей. Так же и в системе *Рэйки* — сила, любовь и свет образуют единое целое. Только единство энергий делает жизнь достойной того, чтобы ее прожить.

Эти три концепции подводят к конечной истине, хотя она существует далеко за их пределами. Суть конечной истины в том, что ничто не может быть сделано, пока не будет на то воли Божьей. Индийский мудрец Рамакришна Парамахамса предлагает отдать Богу власть над нашими жизнями: пусть Бог «подписывает все важные документы», а все остальное будет само ложиться на свое место. Мой собственный жизненный опыт показывает, что это как раз то, что нужно, чтобы человеческое существо стало носителем Божественного.

Настоящая книга знаменует смещение сознания всемирного общества *Рэйки*. Три ее автора — Вальтер Любек, Вильям Рэнд и Франк Арджав Петтер — рады пригласить Тебя, дорогой читатель, совершить путешествие к сердцу. Это путешествие к единству, путешествие к любви, росту и жизни в одном объединенном обществе.

Наступившая Эпоха Водолея непригодна для выживания отдельно этого. Оно выполняло свой долг, играло свою роль и служило своим целям. Оно видело собственные сны, но сейчас пришло время проснуться. Когда мы пробуждаемся, сон теряет свой смысл и очень скоро забывается.

Когда Хавайо Таката в 1937 году привезла *Рэйки* на Гавайи, она, очевидно, не подозревала, какое влияние это окажет на Западный мир. Эта книга посвящена замечательному подарку, подарку *Рэйки*, который Хавайо Таката преподнесла Западу. *Рэйки* стало самой распространенной техникой индивидуального лечения во всем мире. В будущем его

возможности еще больше возрастут. За двадцать лет *Рэйки* распространилось по всему Земному шару, а в новом тысячелетии оно завоеует еще больше сердец наших собратьев.

Сила *Рэйки* способна объединить мир, и тому есть несколько причин. Самая очевидная из них — удивительная простота *Рэйки*. По словам самого доктора Усуи, «изучить и практиковать *Рэйки* может каждый». Вторая причина — это то, что *Рэйки* приносит очевидные результаты. Они заключаются в исцелении физического, ментального и эмоционального тела, в каком бы состоянии те ни находились — наслаждения, боли, здоровья или болезни. *Рэйки* лечит настоящее, прошлое и будущее. Оно исцеляет здоровых и больных, богатых и бедных, молодых и старых. Оно исцеляет индусов, христиан, буддистов, мусульман, евреев, даосов — где бы они ни жили и чем бы ни занимались. *Рэйки* преодолевает разногласия и объединяет религии, расы и народы, которые живут и любят на необъятных просторах этой планеты.

И все же не каждый аспект *Рэйки* полон гармонии и блаженства. Оказывается, для того, чтобы происходило обучение, мы нуждаемся в какой-то дозе конфликтов и недоразумений. В последние годы нам в нашем всемирном обществе *Рэйки* действовать локтями приходилось совсем немного. Одним из примеров возникающего трения могут служить попытки отдельных групп использовать слово *Рэйки* и снабдить термин *Рэйки* торговой маркой. Каждому, кто работает в области целительства, известно, что симптом болезни — это еще не сама болезнь. Симптом представляет просто небольшую ее часть, он требует, чтобы мы раскрыли причину болезни и лечили ее на всех ее многочисленных уровнях. Предлагая вашему вниманию эту книгу, мы хотели бы помочь всем вам извлечь пользу из нашей целительской работы.

Каждый из нас придерживается своего собственного взгляда на *Рэйки*, но все мы сходимся в восприятии энергии *Рэйки* и ее трансцендентности. Наше общее представление о ее трансцендентности — это представление о способности энергии *Рэйки* преодолевать расхождение во мнениях, преодолевать наши различия в угоду тому, что является существенным для нас всех. Общим для нас является восприятие жизненной силы, которая пронизывает все, — *Рэйки*.

Итак, мы собираемся познакомить со своими представлениями Тебя, дорогой читатель. Ты — часть той же энергии. Если мы втроем смогли объединить наши энергии и работать ради общей цели, Ты

можешь сделать то же самое, объединившись с другими людьми. Эта книга призывает каждого из нас пробудиться от сна об отделенности и поступках, касающихся только нас. Наши сердца заставляют биться одна и та же энергия, так что мы тоже можем начать работать друг с другом — вместо того, чтобы работать друг против друга. Когда две руки соединяются вместе, ощущение индивидуальности исчезает.

Мы все — одно.

Часть I

靈氣

История Рэйки

世の中に危きことはなかるべし
正しい道をあみたがへずば

: 115 Путь

Если вы идёте
Верным путем,
Никакие опасности
Этого мира
Вам не страшны.

ГЛАВА 1

Рэйки в Восточном мире

—Вильям Ли Рэнд—

Рэйки открыл и совершенствовал доктор Микао Усуи, который был, среди прочих занятий, буддийским монахом. Он родился 15 августа 1865 года в небольшой японской деревушке Таньей (район Ямагата префектуры Гифу), расположенной недалеко от современной Нагой¹. Усуи много путешествовал и занимался исследованиями, поэтому некоторые считали его выходцем из богатой семьи. Хотя для Японии это было бы обычным явлением, в данном случае такие предположения не подтвердились¹. Интуиция мне подсказывает, что свои путешествия и исследования он проводил, ведя жизнь странствующего монаха, успех которого больше зависит от личной инициативы, гибкости и божественного провидения, чем от поддержки, которую может обеспечить богатство.

Нам известно, что в юные годы он изучал *кико* в буддийском храме Тэндай на священной горе Курама, к северу от Киото. *Кико* — это японская версия цигун, дисциплина, предназначенная для улучшения здоровья посредством медитации, дыхательных практик и медленных физических упражнений. Она фокусируется на использовании *Ки*, или жизненной энергии, и включает методы лечения с помощью наложения рук.

При использовании метода *Кико* вначале с помощью упражнений создается источник целительной энергии, и только потом эта энергия может быть использована для лечения. Кроме того, целитель подвержен истощению, поскольку может использоваться также его личная энергия. Юному Усуи очень хотелось узнать, не существует ли метода лечения, который не требовал бы накопления целительной энергии вначале и не приводил бы к истощению в конце. Это был серьезный вопрос, он сыграл роль семени, попавшего в пытливым ум юноши,

семени, которое проросло незаметно, пока вдруг не принесло, уже в зрелом возрасте, самый богатый урожай².

В поисках знаний Сэнсэй Усуи объездил всю Японию, Китай и Европу. Его целью было изучение и исследование самых разных областей, включая медицину, психологию, религию и духовное развитие¹. Благодаря своим повышенным психическим способностям он смог присоединиться к метафизической группе под названием *Рэй Дзиуту Ка*, где продолжил свое изучение духовного мира³. Обладая постоянной неослабевающей тягой к знаниям, он смог создать основу, позволившую ему понять смысл удивительного благословения, которое пришло к нему годы спустя.

Образование и хорошо организованный ум Усуи помогли ему получить работу секретаря у Синпей Гото, будущего начальника отдела здоровья и благосостояния, а позднее — мэра Токио. Одним из преимуществ работы в должности секретаря была возможность завязать знакомство со многими влиятельными людьми по всей Японии. Эти контакты позволили ему организовать собственный бизнес, а потом стать преуспевающим бизнесменом⁴.

Некоторое время его дела шли хорошо, но в 1914 году ситуация изменилась³. Тогда, обладая некоторыми знаниями буддизма, Усуи решает стать буддийским монахом. Сосредоточившись на религиозной практике, он напряженно работает. Но в конце концов он возвращается на гору Курама, где учился еще будучи мальчиком. Он принимает решение провести на горе двадцать один день в полном уединении^{1,4}. Там он постится, молится и медитирует. В его программу вполне могла входить медитация стоя под небольшим искусственным водопадом, когда поток воды низвергается на голову. Такую медитацию практикуют на горе Курама по сей день! Задача ее — очистить и открыть макушечную чакру.

К концу его уединения, предпринятого в марте 1922 года, через его макушку вошел прекрасный могучий духовный свет, и он испытал *сатори*, или просветление. Этот свет был энергией *Рэйки*, пришедшей к нему в виде особой *настройки*. После этого его осознание значительно расширилось, и он понял, какая великая сила вошла в него. Он знал, что это была та сила, которую он хотел иметь еще тогда, когда ребенком изучал целительство на горе Курама. Его радости не было предела.

Теперь он знал, что может лечить других людей, не истощая собственной энергии¹.

Сэнсэй Усуи сначала использовал *Рэйки* для себя, а потом для членов своей семьи. В апреле 1922 года он переехал в Токио, где основал общество «*Усуи Рэйки Риохо Гаккай*», что в переводе означает «Общество Усуи по лечению методом *Рэйки*». Кроме того, он открыл клинику в Харадзюку, Аояма, недалеко от усыпальницы Мэйдзи в центре Токио, и начал вести группы по обучению *Рэйки* и предоставлять лечебные сеансы *Рэйки*.

Позднее он разработал шесть уровней, или ступеней обучения (согласно Фумио Огава). Он нумеровал свои уровни в обратном порядке по отношению к тому, что принято у нас, на Западе: первый уровень был уровнем номер шесть, а самый высокий — уровнем номер один. (Первые четыре уровня, то есть уровни 6–3, соответствуют *Рэйки-I* по классификации госпожи Такаты. Она объединила все четыре уровня в одну ступень. Именно поэтому для своего первого уровня она дает четыре *настройки* — по одной на каждый уровень.) Первые четыре уровня были названы *Содэн*, или *начальный уровень*; пятый уровень был назван *Окудэн*, или *Внутреннее учение*, и был разделен на *Окудэн Дзэнки* (первая половина) и *Окудэн Коки* (вторая половина); уровень мастера был назван *Синпидэн*, или *Обучение таинству*³.

Следует отметить, что Сэнсэй Усуи не использовал слова «мастер», и в Японии оно вообще не используется. Этот титул был введен Хавайо Такатой в 1970 году, когда она начала обучать уровню *Синпидэн*. Разумнее было бы не использовать этот термин, так как в духовной практике «мастером» называют того, кто достиг просветления, что на этой планете удастся лишь очень немногим. В *Рэйки* уровень *Синпидэн* просто передается от учителя ученику, при этом от ученика не требуется не только просветления, но даже того духовного развития, которого достигает просветленный Мастер. Ведь когда люди впервые слышат о *Рэйки* и об уровне мастера *Рэйки*, некоторые, считая, что мастер *Рэйки* сравним с духовным мастером, или просветленным Мастером, составляют неправильное представление о духовном состоянии мастера *Рэй-*

* В оригинале — *Mystery Teaching*. Возможно, это опечатка, и там должно быть *Mastery* — Обучение мастерству, совершенному владению. А может быть, и «Таинству» — это не противоречиво. — *Прим. перев. и ред.*

ки. Кроме того, некоторые стремятся стать мастерами *Рэйки* ради самого статуса, а не для того, чтобы передавать *Рэйки* другим людям.

Если бы на Западе уровень *Синнидэн* продолжали называть «уровнем *Синнидэн*» или просто уровнем учителя *Рэйки*, вокруг *Рэйки* не возникало бы столько захватывающих для эго иллюзий, как было в 70-е и 80-е годы, когда на Западе впервые стали обучать уровню мастера.

Сэнсэй Усуи продолжал давать уроки и лечебные сеансы в токийской клинике, но в 1923 году мир и гармония были нарушены страшным Кантийским землетрясением, одним из самых жестоких и опустошительных землетрясений, обрушивавшихся на Японию. Погибло более 140 000 человек. Тысячи зданий были разрушены, еще больше — уничтожены разбушевавшимися пожарами. Тысячи людей лишились крова, улицы заполнились больными и калеками. Редкий человек не был травмирован эмоционально⁵. Потребность в *Рэйки* возросла до невероятных размеров, и Сэнсэй Усуи со своими учениками работали день и ночь, чтобы помочь как можно большему количеству пострадавших. В 1925 году он открыл в Накано, Токио, значительно большую клинику и стал ездить по всей Японии, неся знания о *Рэйки*. Еще несколько лет после землетрясения потребность в лечении была очень высокой, и за это время Сэнсэй Усуи обучил *Рэйки* более двух тысяч учеников и выпустил шестнадцать учителей¹.

Сэнсэй Усуи не хотел, чтобы *Рэйки* превратилось в исключительную практику для небольшой группы людей или чтобы оно могло каким-то образом контролироваться или ограничиваться. Он хотел, чтобы оно было доступно каждому и распространилось по всему миру. Он учил, что *Рэйки* — это путь, позволяющий любому человеку испытать Божественное, а это повысит готовность людей работать вместе, чтобы создать лучший мир^{6, 8}.

Сэнсэй Усуи умер 9 марта 1926 года, после удара, который случился, когда он вел группу *Рэйки* в Фукуяме. Он похоронен у храма Сайходзи в Сутинами-Ку, Токио. Его ученики воздвигли рядом с могилой большой мемориальный камень с прекрасной надписью, в которой описывается жизнь Сэнсэя Усуи и его работа с *Рэйки*.



*Уолтер, Франк Арджавя и Вильям Ли при посещении
мемориального камня Сэнсэя Усуи*

В то время, когда Сэнсэй Усуи открыл Рэйки, уже обучали многим другим способам лечения наложением рук. Согласно Тоситака Мотидзуки, Морихей Танака применял технику лечения *Тайрейдоу*, а Тосихиро Эгути, который, прежде чем создать собственную группу, обучался у Сэнсэя Усуи, основал *Тенохира-Рёути-Кенкюкаи*, что означает «Ассоциация по изучению лечения с помощью ладоней». Кроме того, Эгути писал книги по лечению, найти которые теперь довольно трудно. Тивакэ Мацумото создал общество *Дзинтай-Рагиум-Гаккай*, что значит «Излучение человеческого тела». Таикан Нишимура основал религиозную группу *Синноукёу-Хонин*, его метод был назван *Синноукёу-Сёкусу-Сикоу Зиохо*, что переводится как «Метод исцеления фиолетовым светом». Кроме того, в Японии возникли две новые религии — *Махи Кари* и *Дзёхрей*, обе — вокруг лечения с помощью рук. Интересно, что обе они использовали тот же символ, который был выбран Сэнсэем Усуи в качестве символа мастера. Я не знаю, существует ли какая-то связь

между этими системами лечения, но их почти одновременное возникновение свидетельствует о внезапном появлении по всей Японии повышенного интереса к лечению именно в то время, когда Сэнсэй Усуи открыл *Рэйки*.

После смерти Сэнсэя Усуи президентом *Усуи Рэйки Риохо Гаккай* стал господин Д. Усида, именно его инициативой было создание мемориала Усуи и высеченной на нем надписи. Ниже приведен список президентов *Усуи Рэйки Риохо Гаккай* и примерные даты их службы*.

Президенты *Усуи Рэйки Риохо Гаккай*

Доктор Микао Усуи	1922–1926
Господин Дзюдзабуро Усида	1926–1935
Господин Канити Такетоми	1935–1960
Господин Ёсихару Ватанабе	? – 1960
Господин Хоити Ванами	? – 1975
Госпожа Кимико Кояма	1975–1999
Господин Масаёси Кондо	1999 – по сей день

Привожу также фамилии семи из шестнадцати учителей, обученных Сэнсэем Усуи. Этот список явился результатом тщательных поисков, проведенных Франком Арджавой Петтером и Дэйвом Кингом.

Тосихиро Эгуги
Илити Такетоми
Тоёити Ванами
Ёсихару Ватанабэ
Кодзо Огава
Дзюдзабуро Усида
Тюдзиро Хаяси

Вас может удивить, что доктор Тюдзиро Хаяси, несмотря на полученную от Усуи степень *Синпидэн*, никогда не был президентом *Усуи Рэйки Риохо Гаккай*. После смерти Усуи доктор Хаяси порвал с *Гаккай* и создал собственную ассоциацию. Он вел подробные записи всех проводившихся сеансов лечения и разработал собственный стиль *Рэйки*, со специальными позициями для рук, предназначенные для лечения раз-

* Эти даты получены исходя из того, что президент занимал эту должность вплоть до своей смерти.

личных болезней. Его учебник, куда включены позиции для рук, вы найдете в главе 19. Хотя доктор Хаяси был уважаемым мастером *Усуи Рэйки* и президентом созданной им организации, он никогда не был Великим Мастером системы *Усуи*. По сути, этот титул никогда не был частью системы *Усуи Рэйки*.

Рэйки в Западном мире

— Вильям Ли Рэнд —

На Запад *Рэйки* попало благодаря Хавайо Такате. Не будь ее, могло пройти еще много времени, прежде чем *Рэйки* вышло бы, если вообще вышло бы, за пределы Японии. Благодаря ей, *Рэйки* распространилось по всему миру, и миллионы людей получили возможность использовать его целительную силу.

Хавайо Таката родилась 24 декабря 1900 года на одном из островов Гавайского архипелага, Кауаи, и, когда подросла, стала работать на плантациях сахарного тростника. Потом она вышла замуж за бухгалтера одной из плантаций и родила двоих детей, но в 1930 году ее муж умер. Хавайо Таката вынуждена была растить детей сама, работая на тростниковых плантациях, чтобы обеспечить семью. Работа была очень тяжелой, и уже через пять лет у нее ухудшилось состояние легких, появились боли в животе и были полностью расшатаны нервы. Вскоре после этого умерла одна из ее сестер, и Таката поехала в Японию, чтобы навестить родителей и попытаться поправить свое здоровье.

Сначала Хавайо Таката отправилась в обычную больницу, но потом решила попробовать другой подход. В конце концов она попала в клинику *Рэйки* доктора Хаяси. Там она получала по два сеанса *Рэйки* в день, и через четыре месяца была полностью здорова. Обследование, проведенное в обычной больнице, подтвердило этот результат. Ее радости не было предела, и она захотела научиться *Рэйки*, чтобы, вернувшись на Гавайи, поддерживать свое здоровье. В 1936 году Таката получила уровень *Содэн* от доктора Хаяси. В течение года она работала в его клинике, проводя сеансы *Рэйки*, после чего покинула Окудэн.

В 1937 году она вернулась на Гавайи. Доктор Хаяси последовал за ней, и вместе они объездили все Гавайи, читая лекции, обучая *Рэйки* и

проводя лечение. 21 февраля 1938 года Хавайо Таката получила от доктора Хаяси посвящение в *Синпидэн*⁷.

Хавайо Таката открыла клинику на Гавайях, в Хило, а также в Гонолулу. Она предоставляла лечение и одновременно обучала учеников уровню *Окудэн*, который она начала называть Уровнем II. Она стала известным целителем и совершала поездки на американский материк и в другие части земного шара, обучая желающих и проводя сеансы *Рэйки*.

В 1970 году она начала готовить желающих к уровню *Синпидэн*, или, как она стала его называть, уровню мастера. За подготовку, которая проводилась в течение уик-энда и не предполагала никакого ученичества, она установила плату в 10 000 долларов*.

За свою жизнь Хавайо Таката успела инициировать двадцать два мастера *Рэйки*. Она умерла 11 декабря 1980 года. Перед смертью Хавайо Таката передала список инициированных ею мастеров своей сестре. В него входят: Джордж Араки, Дороти Баба (ныне покойная), Урсула Бэйлоу, Рик Бокнер, Барбара Браун, Фрэн Браун, Патриция Эвинг, Филлис Лей Фурумото, Бет Грэй, Джон Грэй**, Айрис Исикура (ныне покойная), Харри Кубои, Этель Ломбарди, Барбара Мак-Куллох, Мэри Мак-Фэйдьен, Пол Митчел, Бетел Файг (ныне покойная), Барбара Уэбер Рэй, Синобу Саито (сестра Такаты), Вирджиния Сэмдал и Ванья Дуань. Чтобы сохранить свою интерпретацию системы Усуи, с каждого из них она взяла священную клятву учить точно так, как это делала она. Хотя линия шла от доктора Усуи, Таката в своем преподавании и практике отказалась от многого из того, что считал важным доктор Усуи, и добавила ряд собственных правил. Некоторые из этих правил кажутся ограничительными, и, ради ясности, то, чему она учила, лучше было бы называть *Таката Рэйки*.

Установленное ею высокое вознаграждение за уровень мастера можно считать до некоторой степени оправданным, поскольку оно внушает больше уважения к *Рэйки*. Но не все понимают это таким образом. Некоторым такой способ вызвать уважение с помощью денег кажется

* Bethal Phaigh, *Journey into Consciousness*, стр. 130. То, что Хавайо Таката проводила подготовку мастера *Рэйки* за уик-энд, подтверждают и другие инициированные ею мастера.

** Знаменитый американский писатель, автор психологического сверхбестселлера «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». В данное время в «Софии» готовятся к публикации эта и ряд других книг Джона Грэя, обычно посвящаемых им Бет Грэй.

искусственным, он отвлекает внимание от того уважения, которое заслуживает *Рэйки* благодаря своему лечебному действию и другой приносимой им пользе. Кроме того, для многих высокая плата становится препятствием к получению *Рэйки* и мешает его быстрому распространению. Это противоречит духу того, что имел в виду доктор Усуи, который хотел, чтобы *Рэйки* было доступно каждому и не ограничивалось одной избранной группой, а распространялось по всему миру ^{1,6,8}.

После смерти Хавайо Такаты один из двадцати двух инициированных ею мастеров решил пренебречь ее требованиями и следовать собственным путем. Айрис Исикура начала брать за последнюю ступень очень умеренную плату, иногда даже обучала бесплатно. В результате в середине 80-х *Рэйки* начало распространяться значительно быстрее. К концу 80-х, вероятно, несколько сот мастеров *Рэйки* получили инициацию за вполне умеренное вознаграждение. Их число стало быстро увеличиваться, и в настоящее время умеренная плата за уровень мастера стала нормой. Лишь незначительное количество мастеров *Рэйки* все еще требуют оплату в сумме 10 000 долларов.

Я уверен, что ученики *Рэйки* попадают именно к тем учителям, которые им нужны. Поэтому вознаграждение, которое получает учитель, является как раз тем вознаграждением, которое ученик может заплатить. Те, кто платит за уровень мастера 10 000 долларов, предполагали заплатить именно эту сумму. Те, кто платит меньше, предполагали заплатить меньше. Каждый учитель имеет право назначить любую плату или учить бесплатно. Сумма, уплаченная за обучение *Рэйки*, никак не влияет на качество обучения. Как мы видели, Хавайо Таката брала очень высокую плату за подготовку в течение одного уик-энда. Потом некоторые учителя *Рэйки* стали тратить на подготовку мастера значительно больше времени за меньшее вознаграждение.

Принеся *Рэйки* на Запад, Хавайо Таката добавила несколько правил, которые многие считают ограничительными и не имеющими отношения к тому, чему учил доктор Усуи. Эти правила затрудняют обучение и замедляют рост учеников. Подробнее этот вопрос будет рассмотрен в следующей главе. Однако для нас важно не упустить из виду, какой огромный подарок сделала нам всем Хавайо Таката, принеся *Рэйки* на Запад. Мы благодарны ей за ее вклад и по-прежнему испытываем к ней глубокое уважение за то счастье, которое подарила нам ее работа. После смерти Хавайо Такаты некоторые учителя, любившие *Рэйки*, стали ис-

правлять внесенные ею ограничения, следовать собственному внутреннему голосу и учить более открыто — включая разрешение ученикам делать заметки и магнитофонные записи.

Кроме того, они начали поставлять письменные материалы и учебные пособия для занятий в группах, а также брать более умеренную плату. Другие занялись исследованием истории *Рэйки*. В конце концов в Японии начала обнаруживаться новая информация о жизни доктора Усуи и о том, как он учил *Рэйки*. Эта документально доказанная информация подтвердила то, что большинство ощущали всегда: *Рэйки* нужно обучать открыто и делать доступным каждому. Мы благодарны тем, кто имел мужество следовать своему внутреннему голосу и поступать именно таким образом. Благодаря этому мечта доктора Усуи о том, чтобы *Рэйки* стало доступно всем людям мира, скоро станет реальностью.

Эволюция Рэйки

Одно из качеств западного ума — стремление все усовершенствовать. По-видимому, прогресс — неотъемлемая особенность нашей культуры, и мы всегда пытаемся сделать все больше, мощнее или усилить любым другим способом. С приходом *Рэйки* на Запад этот процесс не остановился. Когда *Рэйки* достигло Запада — и особенно в 80-е и 90-е годы, когда оно стало более доступным, — ученики *Рэйки* получили приятную возможность работать с новой техникой.

Влекомые вдохновением и желанием извлечь больше пользы, люди, чтобы удовлетворить современные потребности, стали обращаться к новым методам. Многие получают новые символы и разрабатывают различные вариации процесса *настройки*, используя *ченнелинг*. Многие люди, обладающие сверхчувственным восприятием, сознают, что полученные по каналам *ченнелинга* новые методы лечения обладают теми же основными качествами, что и *Усуи Рэйки Риохо*, — просто вибрации целительной энергии у них разные. Хотя любое лечение действительно исходит из одного и того же источника, становится очевидным, что *Рэйки* может обладать разными «оттенками» и приводить к разным результатам.

Некоторые качества, обнаруживаемые людьми в новых вариациях *Рэйки*, оказываются более заземленными, пришедшими от земли, или, наоборот, более легкими, пришедшими из Вселенной, могут быть они и более мягкими, ласковыми, более мощными, плотными, более утон-

ченными и т. п. Было также замечено, что в некоторых ситуациях энергия нового *Рэйки*, похоже, работает лучше, чем *Усуи Рэйки Риохо*. Некоторые из новых систем *Рэйки* включают новые символы, несущие целительные энергии конкретного назначения или приносящие конкретную пользу. Сюда входит способность облегчать боль, оказывать более глубокое лечебное воздействие, создавать заземление, открывать сердце, вызывать успокоение, вдохновение, усиливать творческие способности, являть цели, защищать и т. п.

Владение несколькими разновидностями *Рэйки* и дополнительными символами обеспечивает практикующему большую гибкость, в результате лечение проходит быстрее и часто приносит лучшие результаты. Ситуация похожа на ту, которая складывается при ремонте дома. Если все, чем вы располагаете, это дрель, молоток и плоскогубцы, вы можете разве что внести кое-какие усовершенствования. Но если вы добавите к этому пилу, кусачки, набор стамесок и гаечных ключей, вы быстро добьетесь гораздо большего. Многие видят преимущества в использовании различных видов *Рэйки*.

Когда было замечено, что новые целительные энергии обладают несколько другими качествами, люди поняли, что по каналам передаются другие виды *Рэйки*, и стали давать практикам новые названия. Первая из новых техник *Рэйки*, полученная в 1983 году Этель Ломбарди, одним из инициированных Хавайо Такатой мастеров, была названа *Мари-Эль®*. За ней последовали многие другие, в том числе *Техника Сияния®*, *Раку Кэй*, *Тибетское Рэйки*, *Каруна Рэйки®*, *Рэйки Радуги*, *Рэйки Золотой Эпохи*, *Рэйки Дзин-Кэй До®*, *Японское Рэйки Сатъя*, *Мэн Чхо*, *Рэйки®*, *Jinlap-Рэйки*, *Сэйтим*, *Саку Рэйки*, *Рэйки Голубой Звезды*, *Рэйки плюс®* — этот список можно продолжить. Сейчас существует больше 30 различных видов *Рэйки* с множеством подгрупп и отделений, и еще большее количество постоянно получают посредством *ченнелинга*.

Определение Рэйки

Некоторые люди, слыша о разных видах *Рэйки*, приходят в замешательство, поскольку считают, что *Рэйки* — это то, что было передано доктору Усуи, а любые другие техники лечения должны носить другие названия. Когда доктор Усуи получил новую технику лечения, слово *Рэйки* уже использовалось в Японии. Доктор Усуи не называл эту технику *Рэйки*. Он назвал ее *Усуи Рэйки Риохо*, чтобы людям было понятно, что

это особый вид *Рэйки*. С получением других методов лечения, подобных *Усуи Рэйки Риохо*, но с другими вибрациями и воздействием, стало ясно, что существует целый класс методов лечения, который соответственно может быть назван *Рэйки*.

Учитывая сказанное, как можно узнать, какая из техник — *Рэйки*, а какая нет? Анализируя *Рэйки*, переданное доктору Усуи, мы обнаружили четыре уникальных качества, определяющих класс техник лечения, которые могут быть названы *Рэйки*. Эти качества можно сформулировать следующим образом:

1. Способность осуществлять *Рэйки* приходит в результате получения *настройки*, а не в результате длительного развития этой способности с помощью медитации или других упражнений.
2. Все техники *Рэйки* передаются с помощью *настройки* по прямой линии, то есть от учителя к ученику, начиная с того, кто первый получил (*channeled*) эту технику.
3. При использовании *Рэйки* нет необходимости направлять энергию с помощью ума, поскольку ее направляет Высшая Сила, которая знает, какие нужны вибрации или их сочетание и как их направлять.
4. *Рэйки* не может причинить вреда.

Если целительная техника обладает этими четырьмя качествами, ее можно считать техникой *Рэйки*.

История Рэйки, рассказанная Хавайо Такатой

— Вильям Ли Рэнд —

Когда я впервые попытался воссоздать для себя историю *Рэйки* и понял, что при знакомстве с историей, пересказанной Хавайо Такатой, возникает много серьезных вопросов, я испытал сильнейшее разочарование. В то время никто на Западе не знал, где находится могила доктора Усуи и не имел в Японии никаких контактов в области *Рэйки*. Единственная информация, которой мы располагали, исходила от Хавайо Такаты. Когда ее история стала проясняться, я вообще начал сомневаться, существовал ли когда-нибудь доктор Усуи и не является ли все это просто выдумкой. В связи с этим у меня стали появляться сомнения, стоит ли вообще продолжать заниматься *Рэйки*: я стоял перед духовной дилеммой.

Но после медитации над ситуацией я понял, что то, что называется *Рэйки*, представляет собой ценный метод лечения, и поэтому мне нужно по-прежнему практиковать *Рэйки* и одновременно продолжить свои поиски в надежде, что будут найдены новые сведения и обнаружится реальный доктор Усуи.

Кроме того, мне хотелось понять, почему Таката решила изменить историю *Рэйки*. Размышляя об этом, я сообразил, что Таката принесла *Рэйки* на Запад как раз перед началом Второй мировой войны. Фактически, война для нас началась тогда, когда Япония напала на Перл-Харбор, который находился на Гавайях, там, где Таката жила и обучала *Рэйки*. Отношение ко всему японскому резко ухудшилось. Люди не доверяли ничему, что приходило из Японии, и все японское высмеивалось. Кроме того, многие выходцы из Японии оказались в лагерях для интернированных. Условия в этих лагерях были очень тяжелыми: людей лишали всякой свободы и обращались с ними как с заключенными. К счастью, Хавайо Такате удалось избежать такого лагеря. И тем не

менее это было время, требовавшее большого напряжения и вряд ли способствовавшее распространению японской практики типа *Рэйки*.

Возможно, она решила, что единственный способ продолжать практиковать *Рэйки* — приблизить его основателя к жителям Запада. Возможно, именно поэтому она утверждала, что доктор Усуи был христианским священником, что он учился в университете в Соединенных Штатах и что он был ректором колледжа в Христианском университете в Японии. Это также могло послужить причиной того, что она внесла множество других изменений в свою практику.

Приведенная ниже информация изложена очень прямолинейно, и кому-то может показаться, что она ставит под сомнение честность Хавайо Такаты. Однако я уверен, что она делала лучшее из того, что можно было сделать в тех тяжелых условиях. Главное, не забывать ее основную заслугу — ведь Таката принесла *Рэйки* на Запад и продолжала практиковать и обучать этой технике в столь трудное время, что само по себе заслуживает самого глубокого уважения.

На сегодняшний день написано более шестидесяти книг о *Рэйки*. В большинстве из них приводится история *Рэйки*, рассказанная Хавайо Такатой. Авторы, как правило, дословно повторяют имеющуюся аудиозапись и расшифровку, сделанную до ее перевода. Многих удивляет, почему столько авторов продолжают пересказывать ту же историю, хотя факты ее не подтверждают. Одна из причин: многие из подобных книг были написаны до того, как эти факты получили широкую известность.

Как бы то ни было, обычно не принято повторять историю, не потратив времени на ее изучение, но, по-видимому, именно это произошло с авторами книг о *Рэйки*. Пересказывая историю, важно не просто принять на веру чей-то рассказ, но провести исследование, чтобы по возможности найти подтверждающие его факты. Исторические исследования обычно основываются на изучении оригинальных документов и многочисленных беседах с людьми, что позволяет получить информацию из первых рук и выработать понимание, которое подтверждается сведениями из разных источников.

Например, Хавайо Таката утверждала, что доктор Усуи был ректором колледжа Университета в Киото. Любому автору не так уж сложно было бы связаться с университетом и проверить эту информацию, прежде чем принимать ее как факт. К сожалению, большинство преды-

дущих авторов этого не сделали. Но несколько человек все же предприняли эти дополнительные шаги. После того как рассказанная Такатой история *Рэйки* была проверена Арджавой Петтером, Четной Кобаяси, мною и другими авторами, стало совершенно очевидно, что в ней есть много слабых мест и «мифических» элементов, не имеющих под собой исторических фактов. Учитывая то, что рассказ Такаты включен в огромное количество книг о *Рэйки*, я не стану повторять его полностью. Однако мне кажется, что для пользы всех, кто знаком с этой историей, важно пересмотреть ее, снабдив известными нам фактами, основанными на подлинном исследовании. Получив более точную версию, вы поймете, каким образом история Такаты повлияла на практику *Рэйки* на Западе.

В проспектах, используемых для рекламирования своих групп, Хавайо Таката утверждала, что она является единственным Мастером *Рэйки* во всем мире. Кроме того, она заявляла, что все японские мастера *Рэйки* погибли во время войны. Это пересказывали многие из ее учеников, а также члены двух организаций, основанных учениками Такаты после ее смерти. Подобные рассказы расхолаживали любого, у кого возникало желание шире исследовать историю *Рэйки*, и в результате Таката оказалась единственным источником информации.

Несмотря на то что у многих эта часть ее истории вызывала сомнения, географические, культурные и языковые барьеры мешали людям Запада предпринять исследование истории *Рэйки*. Большинство принимали ее просто потому, что это был единственный доступный источник информации.

Сейчас известно, что в Японии мастера *Рэйки* существовали и занимались практикой всегда — как во время, так и после войны. Фактически, *Рэйки* в Японии практиковали постоянно, и представлено оно было организацией, основанной самим доктором Усуи, — *Усуи Рэйки Риохо Гаккай*, которая находилась в Токио. Теперь, проведя свое исследование, мы знаем, что во время войны президентом этой организации был господин Канити Такетоми, который оставался им вплоть до своей смерти (1960 год).

Известно также, что после войны Хавайо Таката поддерживала связь по меньшей мере с несколькими мастерами в Японии. Одним из них была жена доктора Хаяси, Тие Хаяси, подруга Хавайо Такаты, которая продолжала обучать и практиковать *Рэйки* в Японии. Я переписываюсь

с жительницей Гавайев, Ёси Кимурой, отец которой, Татсэи Нагао, получил на Гавайях первую и вторую ступень *Рэйки* от Хавайо Такаты. В 1950 году он ездил в Японию, чтобы получить уровень *Синпидэн* от Тие Хаяси. Вернувшись на Гавайи, он занимался практикой и обучением *Рэйки* вплоть до своей смерти. Умер он в 1980 году в возрасте 96 лет. В этом же году умерла Хавайо Таката. Так что не вызывает сомнений: после войны Таката поддерживала связь с другими мастерами *Рэйки*, один из них даже был когда-то ее учеником и жил недалеко от ее клиники на Гавайях.

Таката утверждала, что *Рэйки* — это устная традиция, поэтому ученики не должны получать никаких письменных материалов о *Рэйки*. Она не разрешала вести конспекты или делать магнитофонные записи. Она строго придерживалась этого правила и передала его как необходимую часть *Усуи Рэйки* всем мастерам, прошедшим у нее обучение.

Сейчас мы знаем, что эта идея была принята не всеми. *Рэйки* не является исключительно устной традицией. И доктор Усуи, и доктор Хаяси располагали письменными материалами, пользоваться которыми имели возможность их ученики. У нас есть копии обоих этих учебников, которые содержат описание многих важных упражнений, а также позиций для рук, предназначенных для лечения конкретных заболеваний. Перевод учебника доктора Усуи Франк Арджавя Петтер опубликовал в своих книгах^{6, 8}, а перевод руководства доктора Хаяси приведен в конце этой книги (см. гл. 19, стр. 200 и следующие за ней).

Нам известно, что у Хавайо Такаты имелся учебник доктора Усуи, так как она передала нескольким своим ученикам его копии. Отсутствие печатных материалов и запрет на ведение конспектов или аудиозаписей очень затрудняет обучение. Начиная с конца 1980-х годов, некоторые учителя, полагаясь на собственный здравый смысл, стали позволять своим ученикам вести записи и обеспечивать их проспектами и инструкциями. В настоящее время это стало общей практикой.

Хавайо Таката говорила, что она является представителем *Усуи Рэйки* и обучает неизменной форме *Усуи Рэйки* — той же, которой учил доктор Усуи. Из руководства, написанного госпожой Кимико Кояма, мы узнали много упражнений, которым обучал доктор Усуи и не обучала Хавайо Таката. Как нам стало известно из дневника Хавайо Такаты, по меньшей мере некоторые из этих упражнений она знала. В своем дневнике, который она начала вести в мае 1936 года, она пишет: «Самое

приятное то, что господин Хаяси согласился посвятить меня в тайну *Синпидэн, Кокю-Хо и Рэйдзи-Хо*, высшего принципа науки об энергии».

Согласно Хавайо Такате, она прошла обучение *Рэйки* у доктора Хаяси в 1935 году, в Японии. Она знала, что доктор Хаяси порвал с *Усуи Рэйки Риохо Гаккай* и создал собственный вид *Рэйки*, внося существенные изменения в то, чему он научился от доктора Усуи и в *Риохо Гаккай*. Изменения, может быть, и были полезными, но, внося их, он создал собственный стиль *Рэйки*. Кроме того, он назвал свою клинику «Институтом Хаяси *Рэйки*». Представление о том, что Хавайо Таката обучает *Усуи Рэйки*, послужило основанием для ее последователей называть себя практикующими «традиционное *Усуи Рэйки*» и утверждать, что они владеют подлинным *Усуи Рэйки*.

Кроме того, Хавайо Таката заявляла, что она является преемником доктора Хаяси и отвечает за его клинику и т. п. Согласно информации, полученной от госпожи Ямагути из Киото, Япония, преемником доктора Хаяси стала Тие Хаяси. Госпожа Ямагути была мастером *Рэйки*, она получила инициацию от доктора Хаяси в 1938 году, и сейчас, когда пишется эта книга, продолжает практиковать и обучать *Рэйки* в Японии.

Хавайо Таката практиковала не «традиционное» *Усуи Рэйки*, а его разновидность, разработанную доктором Хаяси. В ней она оставила многие упражнения, которые, как ей было известно, не входили в систему *Усуи*. Считают также, что после смерти доктора Хаяси Хавайо Таката модифицировала практикуемый ею стиль *Рэйки*. Мне очень жаль, что по каким-то причинам она предпочла не обучать системе *Усуи Рэйки*, поскольку сейчас, когда мы получили возможность выполнять упражнения, описанные в руководстве доктора Усуи, мы обнаружили, что они приносят большую пользу.

Хавайо Таката утверждала, что доктор Усуи был христианином. Цитирую расшифровку сделанной ею записи: «В то время, в начале своей деятельности, доктор Усуи был ректором колледжа университета Досиса в Киото. Кроме того, по воскресеньям он совершал богослужения в университетской церкви. Так что он был настоящим христианским священником...» Согласно *Гаккай*, доктор Усуи никогда не был христианином: он был буддистом. Доктор Усуи похоронен рядом с буддийским храмом *Сайходзи* (Чистая Земля). Если бы он был христианином, он должен был бы покоем на христианском кладбище. В универси-

тете Досиса не обнаружено никаких записей о том, что доктор Усуи был ректором, членом преподавательского состава или студентом; фактически, там вообще о нем ничего не знают.

Хавайо Таката говорила, что доктор Усуи был зачислен в Чикагский университет в Соединенных Штатах и, закончив обучение, получил степень по теологии. Но, связавшись с Чикагским университетом, мы не обнаружили никакой информации, которая могла бы служить подтверждением того, что он окончил хотя бы один курс университета или Лютеранского колледжа, на основе которого был создан Чикагский университет.

Носил ли доктор Усуи другое имя

Некоторые считают, что одной из причин, мешающих нам найти записи о ректорстве доктора Усуи в университете Досиса или о его учебе в Чикагском университете, может быть то, что он использовал другое имя. Однако это маловероятно, и нам не удалось найти никаких доказательств, которые подтверждали бы это предположение. Усуи — имя, высеченное на его надгробном камне на кладбище Сайходзи. Оно также является его фамильным именем, что подтверждают фамилии ныне живущих членов его семьи, а также тех, кто похоронен на том же кладбище. (Хотя надпись на его мемориальном камне утверждает, что у него было второе имя, Гиохо, это имя предназначено для использования после смерти и, когда он был жив, он его не использовал.) Маловероятно, чтобы японец, будучи ректором колледжа или поступая учиться в университет, назвался не своим именем.

Хавайо Таката говорила, что доктор Усуи заново открыл *Рэйки* в формуле одной из буддийских сутр, которую он прочел на санскрите в дзэнском храме. Она не называла этой сутры, и никому до сих пор не удалось найти ни в каких буддийских сутрах формулу для овладения *Рэйки*. Мы не можем проверить это утверждение, а если бы это и было возможно, оно полностью расходится с тем, что утверждал сам доктор Усуи.

Доктор Усуи говорил, что *Рэйки* — оригинальная форма лечения. В своем руководстве, «*Рэйки Риохо Хиккей*», доктор Усуи пишет: «Наше *Рэйки Риохо* — нечто совершенно оригинальное, его нельзя сравнить ни с одним другим [духовным] путем в мире». Далее он пишет: «Наше *Риохо Рэйки* прежде всего является оригинальным способом лечения,

основанным на духовной силе Вселенной». Согласно надписи на мемориальном камне Усуи, система *Рэйки* была получена в результате мистического переживания доктора Усуи на горе Курама.

Единственным источником информации, который утверждает, что доктор Усуи заново открыл *Рэйки*, является Хавайо Таката, а, как мы уже видели по другим моментам ее истории *Рэйки*, она не всегда придерживается фактов. Я лично думаю, что самым достоверным источником информации о том, откуда пришло *Рэйки*, могут служить собственные слова доктора Усуи. А из них мы можем заключить, что доктор Усуи не «заново открыл *Рэйки*», но оно представляет собой оригинальный вид лечения, который разработал он сам. Конечно, энергия *Рэйки* могла входить в одну или в несколько использовавшихся ранее систем лечения. Однако как оказалось, доктор Усуи благодаря мощному мистическому переживанию на горе Курама получил целительную энергию *Рэйки* непосредственно из ее источника. В результате этого переживания он разработал систему лечения *Рэйки*.

Хавайо Таката также утверждала, что официальное вознаграждение за овладение мастерством *Рэйки* должно составлять 10 000 долларов: если вы не вносите эту сумму, вы не можете практиковать *Рэйки*. В организации *Рэйки*, основанной кем-то из учеников Хавайо Такаты, особо подчеркивается необходимость внесения 10 000 долларов, часто это требование становится определяющим. Такая оплата оказалась одним из основных препятствий распространению *Рэйки*, особенно в начале 80-х, когда внесения ее требовали большинство западных учителей *Рэйки*. Теперь, когда мы получили из Японии дополнительную информацию, оказалось, что плата за овладение мастерством *Рэйки* в размере 10 000 долларов не является частью системы Усуи, но была установлена самой Хавайо Такатой. Согласно господину Дои, общество *Японское Гаккай*, членом которого он является, берет очень умеренную плату. Пожизненное членство в нем стоит 100 долларов плюс 20 долларов за каждое собрание, на котором человек присутствует. От госпожи Ямагути нам известно, что за свой уровень мастера она уплатила сумму, примерно равную месячному взносу. Это не такая малая сумма, но наверняка не 10 000 долларов, которые требовала Хавайо Таката.

По следам Такаты

После смерти Такаты, последовавшей в 1980 году, Барбара Уэбер Рэй объявила себя Великим Мастером *Рэйки*. Она заявила, что Хавайо Таката хотела, чтобы после ее смерти она взяла ответственность за *Рэйки* в свои руки и стала Великим Мастером. Потом с тем же заявлением выступила другая женщина, Филлис Фурумото. Вокруг них возникли две отдельные организации *Рэйки*, и обе утверждают, что их лидеры являются Гроссмейстерами *Рэйки*, причем это продолжается по сей день! (Филлис Фурумото действительно могла быть преемником Хавайо Такаты, но, как мы уже объясняли, Хавайо Таката никогда не была преемником ни системы Усуи, ни даже доктора Хаяси.)

Важно отметить, что ни Хавайо Таката, ни доктор Хаяси, ни доктор Усуи не называли себя Великим Мастерами. Этот титул стали употреблять на Западе только после смерти Такаты. В Японии он не использовался никогда. Как рассказывают, доктор Усуи был очень скромным человеком. Он сам, по его словам, не обладал самым высоким энергетическим уровнем. Себя он называл «номером два», оставляя открытыми возможности для дальнейшего развития.

Как мы уже говорили, организация, основанная доктором Усуи, называлась *Усуи Рэйки Риохо Гаккай* и ее штаб-квартира находилась в Токио. Доктор Усуи был первым президентом *Усуи Рэйки Риохо Гаккай*, а после его смерти должность президента занял господин Дзюдзабуро Усида. Это был тот самый Дзюдзабуро Усида, который отвечал за установку мемориального камня рядом с могилой доктора Усуи у храма Сайходзи. Доктор Хаяси никогда не был президентом и фактически не мог им стать, так как порвал с организацией доктора Усуи, чтобы вести собственную группу. Следовательно, никто из линии доктора Хаяси не мог стать президентом организации доктора Усуи. К тому времени, когда Барбара Уэбер Рэй и Филлис Фурумото объявили себя Великими Мастерами *Рэйки*, президентом *Усуи Рэйки Риохо Гаккай* была госпожа Кимико Кояма. В настоящее время *Усуи Рэйки Риохо Гаккай* руководит господин Масаёси Кондо, живущий в Токио.

Так что, как видите, факты свидетельствуют о том, что Хавайо Таката не обучала тому же виду *Рэйки*, которому обучал доктор Усуи, и ее организация не являлась частью организации, созданной доктором Усуи. Она, как и ее ученики, не наследовала систему *Усуи-Рэйки*. И, несмотря на это, она сама по себе сыграла очень важную роль во внед-

рении и обучении *Рэйки* на Западе, и благодаря ей с *Рэйки* познакомилось огромное количество людей.

Некоторых эта информация может шокировать, ведь всегда делался упор на то, что Хавайо Такато является продолжателем системы Усуи и обучает *Усуи Рэйки* в неизменном виде. Именно такое впечатление она произвела на меня, когда я впервые с ней познакомился. Однако эти данные никак не могут повлиять на качество энергии *Рэйки*, и теперь, когда мы располагаем фактами относительно истории *Рэйки* доктора Усуи и его исходных методов, и то и другое может быть представлено более профессионально. К тому же знание действительной истории только облегчит совместную гармоничную работу всех групп *Рэйки*.

Несмотря на упомянутые ограничения, *Рэйки* выжило и распространилось по всей планете. В этом заслуга замечательной силы *Рэйки*, которая подтверждает подлинность этой целительной энергии и ее способность преодолевать соперничество и преходящие интересы учителей прошлого. Мы благодарны всем тем, кто внес свой вклад в его сохранение и в раскрытие его исходных методов и назначения. Пусть же дух *Рэйки* продолжает распространяться дальше, чтобы исцеление, счастье и покой, которые оно приносит, мог испытать каждый в нашем прекрасном мире.

Что такое традиция Рэйки?

— Франк Арджавя Петтер —

Американский толковый словарь английского языка определяет слово «традиция» следующим образом:

1. Передача элементов культуры от поколения к поколению, главным образом благодаря устному общению.
2. а) Образ мыслей, или характер поведения, которым люди следуют постоянно, из поколения в поколение; обычай или обычное употребление;
б) Набор обычаев или обычных способов употребления, рассматриваемый как связанная группа прецедентов, оказывающих влияние на настоящее; следование семейным традициям в одежде и манерах.
3. Набор неписаных религиозных предписаний.
4. Освященная временем практика или набор таких практик.
5. Закон; передача собственности другому владельцу.

Слово «традиция» происходит от латинского слова «*traditus*», причастия прошедшего времени от глагола *tradere*, что означает «передавать, доставлять, вверять».

Люди часто говорят «традиция Рэйки», «традиционное Рэйки», «в традиции доктора Усуи» и т. п. Но любой из нас здесь, на Западе, фактически очень мало знает о традиции Рэйки! Наша двадцатилетняя, или около того, традиция Рэйки исходит из ее понимания Хавайо Така-той. Традицию обычно продолжает не просто один человек, ее продолжают множество людей. Поэтому исследовать предпосылки традиции обычно легко. В случае Западного Рэйки трудно установить, что произошло на самом деле между доктором Усуи и доктором Хаяси, между доктором Хаяси и Хавайо Така-той, так как никого из тех, кто мог принимать в этом участие, уже нет в живых. Исследования, проведен-

ные в Японии, наводят на мысль, что доктора Хаяси в *Усуи Рэйки Риохо Гаккай* считали «плохим парнем». В конце концов он порвал с основной группой и начал использовать свою собственную систему. Мы можем только радоваться случившемуся: если бы этого не произошло, никто из нас на Западе не имел бы возможности обучиться *Рэйки*!

После того как пути Восточного и Западного *Рэйки* разделились — с начала 1940-х до середины 1980-х, — произошла очень странная вещь: западные ученики *Рэйки* стали утверждать, что в Японии не осталось ни одного человека, практикующего *Рэйки*. Они утверждали, что Хавайо Таката была единственным практикующим мастером *Рэйки* в мире. Они также сообщали, что все, кто практиковал *Рэйки* в Японии, погибли во время Второй мировой войны! Хотя это может показаться абсурдом, я знаю, что это было возможно, ведь я родился в Дюссельдорфе, немецком городе, который во время Второй мировой войны был, по существу, стерт с лица земли. Все практикующие *Рэйки* вполне могли погибнуть в Хиросиме или Нагасаки. Но на самом деле японское *Рэйки* выжило и существует по сей день.

Когда в Японии стали обнаруживаться все новые и новые оригинальные рукописи, мы смогли пересмотреть то, что мы называли «традицией *Рэйки*». Одним из возможных решений могло быть использование для Западного *Рэйки* названия «*Рэйки* Хаяси—Такаты», вместо *Усуи Рэйки*. Этот термин предложил японский учитель *Рэйки*, с которым я беседовал несколько лет назад, после того как он услышал, что Филлис Фурумото пытается получить эксклюзивное право на слово *Рэйки*. К счастью, эта абсурдная затея была снята с повестки дня.

Более положительным подходом могло бы стать следующее: после того, как нами были открыты новые материалы, включить в Западное *Рэйки* «новые» аспекты исходного японского *Рэйки*. Недавно стало известно много новых фактов из жизни доктора Усуи и новых аспектов его работы. Были обнаружены его исходные техники *Рэйки*, которыми теперь пользуются тысячи практикующих по всему миру. Но один важнейший аспект работы *Рэйки* до сих пор остается для нас тайной: процесс инициации, или *настройки*, который использовал доктор Усуи.

На сегодняшний день я не знаю никого в Западном мире, кто мог бы точно сказать, каким образом доктор Усуи настраивал и инициировал людей в *Рэйки* или как это делает современное общество *Усуи Рэйки Риохо Гаккай*.

Между тем многие учителя *Рэйки* в Японии предлагают обучать тому, что они называют оригинальной техникой [настройки] *Усуи Рэйки Риохо Гаккай* — *Рэй Дзю*. Мне, однако, доподлинно известно, что то, чему они учат, является версией господина Дои техники *Рэй Дзю*. Хотя господин Дои на своих семинарах ясно дает понять, что он обучает собственной технике, некоторые из его учеников предпочитают не замечать этого заявления. В 1999 году я присутствовал на одном из его семинаров в Ванкувере; впоследствии несколько участников этого семинара стали предлагать своим ученикам «оригинальный процесс настройки Гаккай». Когда мы наконец-то чему-нибудь научимся?

Пока один из мастеров *Рэйки* из *Усуи Рэйки Риохо Гаккай* (а их только шесть) или какой-нибудь член другой японской группы не предложит свои услуги и не поделится с нами своими знаниями, мы можем только строить догадки. И эти догадки нисколько нас не удовлетворяют.

Вильям, Вальтер и я связали себя обязательством продолжать поиски и исследования в Японии. Возможно, вас это тоже заинтересует. Мы уверены, что однажды чьи-то старания увенчаются успехом, и уже предвкушаем праздник, который нас ожидает...

Современное Рэйки в Японии

— Франк Арджава Петтер —

После смерти доктора Усуи движение *Рэйки* раскололось на несколько групп, в число которых входила и группа доктора Хаяси *Хаяси Шики Рэйки Риохо*. Мы знаем, что в какой-то момент доктор Хаяси порвал с *Усуи Рэйки Риохо Гаккай*, поскольку свою собственную систему он назвал *Хаяси Шики Рэйки Риохо* (см. главу 19, *Руководство Хаяси Шики*, стр. 200 и далее), а не *Усуи Рэйки*. Есть еще один факт, который приводит нас к тому же заключению: всех нас учили, что Хавайо Таката получила свою ступень Мастера/Учителя *Рэйки* от доктора Хаяси. Однако *Усуи Рэйки Риохо Гаккай* не позволяет никому, кроме своего президента, присуждать этот титул, даже невзирая на то, что таким учителям, как господин Хаяси, разрешалось иметь собственных учеников.

Очень мало известно о том, почему и когда доктор Хаяси покинул круг *Усуи Рэйки Риохо Гаккай*. Это могло произойти вскоре после смерти доктора Усуи. Во многих традициях после смерти основателя системы положение дел меняется.

Говорят, что в свое время доктор Хаяси был очень известен, и размер его группы превышал исходную *Усуи Рэйки Риохо Гаккай*. Господин Дои, член *Гаккай*, рассказывал мне, что со смертью Тюдзиро Хаяси, покончившего с собой в 1941 году, *Хаяси Шики Рэйки Риохо* прекратила свое существование. Однако американские источники утверждают, что госпожа Хаяси продолжала обучать *Рэйки* и после смерти своего мужа.

Согласно японским источникам, таинственная история «внутреннего самоубийства» доктора Хаяси, которую многие из нас могли прочесть в западных книгах о *Рэйки*, чистейшая выдумка. После того как в 1930-е годы Хавайо Таката стала членом организации доктора Хаяси, она часто ездила в Соединенные Штаты. Между тем разразилась Вторая мировая война, и Америка стала врагом Японии. По слухам, циркули-

рующим в Японии, доктор Хаяси решил положить конец своей жизни, потому что его считали шпионом.

Пять или шесть лет назад господин Фумио Огава (приемный сын господина Кодзо Огавы, который лично работал с доктором Усуи и возглавлял центр *Рэйки*) рассказал нам, что во время войны те, кто практиковали *Рэйки*, нередко вынуждены были куда-то переехать, чтобы избежать подозрений в их принадлежности к движению за мир — что влекло за собой немедленную смертную казнь.

Поскольку группы *Рэйки* в Японии были либо совсем небольшими, либо чрезвычайно засекреченными, они не слишком разрастались с годами, а большинство из них после Второй мировой войны вообще прекратили свое существование. Многие исчезли вместе со смертью своих лидеров, другие изменили техники, приспособив их к собственным потребностям. Были даже такие, кто полностью изменил характер своей деятельности. Мне приходилось слышать, что основателями некоторых современных японских минирелигий были ученики доктора Усуи.

Большой пробел в истории *Рэйки* приходится на период с 1940-х годов до начала 1980-х. Господин Фумио Огава отмечал, что в 40-е годы школы *Рэйки* существовали по всей стране. От своего тестя я узнал, что один из его товарищей по русскому лагерю для военнопленных, доктор-японец, рассказывал ему о *Рэйки* сразу после Второй мировой войны. По словам одного из наших учеников, занимавшегося массажем и акупунктурой, он впервые услышал о *Рэйки* в 60-е годы.

Хорошо известным, хотя и немного забавным фактом японской культуры является следующий факт: для того, чтобы техники, разработанные в Японии, были приняты японцами, нередко их нужно было вывезти на Запад, а затем опять ввезти в Японию! Одним из примеров может служить искусство макробиотики, которое было разработано в Японии. Оно не получало там никакой поддержки, пока не приобрело неожиданный успех в Соединенных Штатах, после чего опять вернулось в Японию. Та же судьба постигла *айкидо*, *шиацу* и *Рэйки*. (Далее я буду использовать термин «Западное *Рэйки*» для обозначения техники, полученной от доктора Хаяси и Хавайо Такаты, и «Японское *Рэйки*» — для обозначения того, чему учили в Усуи *Рэйки Риохо Гаккай* и других родственных японских группах).

Большая заслуга в том, что *Рэйки* было заново введено в Японии, принадлежит госпоже Миеко Мицуи, учителю *Техники Сияния*, которая в 1984 году вернула популярность *Рэйки* на его родине. Она вела в ряде японских городов группы *Рэйки-I* и *Рэйки-II* и опубликовала несколько статей в эзотерических журналах. В одной из статей она описывает свою встречу с господином Огавой⁴. Эта статья явилась первым документом — дополненным фотографиями — о встрече между Западным *Рэйки* и Японским *Рэйки*, хотя результаты этой встречи на Западе никогда публично не обсуждались.

Госпожа Мицуи не обучала уровню мастера *Рэйки* в Японии. Ищущие ученики, овладевшие *Рэйки-I* и *Рэйки-II* в Японии, приезжали в Саппоро, чтобы получить уровень учителя у Четны или у меня.

В течение нескольких лет Западное *Рэйки* распространилось по всей стране. Некоторые из наших учеников стали вести большие группы во всех основных городах Японии. К декабрю 1999 года Западное *Рэйки* становится техникой, хорошо известной в эзотерических кругах Японии.

Сейчас в Японии действуют совершенно разные школы Западного *Рэйки*, почти исключительно основанные нашими учениками или продолжающие нашу линию. Самой крупной из них, по-видимому, можно считать школу в Токио, возглавляемую господином Тошитака Мотидзуки, автором книги «*Iyashi No Te*»³, который прошел обучение непосредственно у нас. Он дважды приезжал к нам вместе с работающим у него господином Такахаши в 1993 и в 1998 году.

Среди других хорошо известных учителей *Рэйки* нашей линии можно назвать следующих:

- ♦ Господин Арупам Хитоси Исоно
- ♦ Господин Фуминори Аоки, один из учеников господина Мотидзуки, автор книги «*Healing the Reiki*» и президент ассоциации *Рэйки-Один*. *Рэйки-Один* — крупнейшая организация *Рэйки* в Японии, ее не следует путать с *Усуи Рэйки Риохо Гаккай*.
- ♦ Господин Дои, автор книги «*Gendai No Reiki-Ho*»
- ♦ Господин Масахару Уэно, автор книги «*Shinden Reiki No Himitsu*»
- ♦ Господин Ёшио Тасаки, автор книги «*Reiki Healing Jiten*»
- ♦ Госпожа Юкико Утэна, автор книги «*Kyoi No Reiki Ryoho*»

Японцы очень хорошо умеют взять какую-нибудь систему взглядов, концепцию, машину, ботинки, технику, песню или религию и сделать из них нечто совсем другое. Конечный продукт часто оказывается значительно лучше исходного. Многие из упомянутых выше школ сочетают Западное и Японское *Рэйки*.

Линия для Японии не является важным аспектом Западного *Рэйки*. Большинство практикующих и учителей *Рэйки* не знают, где или когда их учитель изучал *Рэйки*, их это просто не волнует. Но спросить об этом учителя не считается бестактностью.

Часто он может оказаться японцем, обучившимся *Рэйки* в Западных кругах *Рэйки*. Однако не стоит высокомерно относиться к национальности учителя. Вместо этого, прежде чем решить заниматься с конкретным учителем, постарайтесь оценить его по тем же меркам, по каким вы бы оценивали учителя, принадлежащего к вашей культуре.

Часть II

靈氣

Энергетические основы Рэйки

鬼神もなかすつものは世の中の

人のこころのおこりなりけり

: 37 **Искренность**

Человеческого сердца

В этом мире

Порождает даже гневный крик
божества

ГЛАВА 6

Смысл иероглифа Рэйки

— Вальтер Любек —

О таинственных символах и мантрах II и III Ступеней *Рэйки*, а также о тайнах, в них заключенных, и о более глубоком понимании пути *Рэйки*, которого можно достичь, работая с ними, было сказано и написано много. Нет сомнения, что «ящик с инструментами» Системы естественного лечения Усуи — символы и связанные с ними мантры — содержит какие-то важные формулировки метода.

Лучше всего скрывает тайну нечто очевидное.

С другой стороны, существует определенный символ, известный каждому, кто знаком с *Рэйки*. Он появляется почти всюду, где идет речь о *Рэйки*, и точно описывает, что такое *Рэйки*, как оно работает, откуда пришло и почему функционирует. Но, как ни странно, до сих пор ему было посвящено очень мало внимания в публикациях или семинарах.

В этой главе мы подробно обсудим значение этого замечательного знака. Его послание содержит несколько уровней и, если рассматривать его в целом, раскрывает увлекательную информацию о работе энергии *Рэйки*. Мне лично очень помогло мое углубление в этот символ. Я обрел способность проникать в самую сущность, и в результате смог лучше проработать множество вопросов. Мое общее понимание духовности и того, как работает энергия, позволило мне разработать целую серию эффективных техник *Рэйки Радуги*. Может быть, углубление в символ *Рэйки* поможет и вам в продвижении на вашем пути.

Сегодня людям нравится использовать японский символ *Рэйки* для рекламы, журнальных статей, названий книг, фирменных бланков, афиш и визитных карточек. Его печатают в двух вариантах.

Первый вариант (рис. 1) представляет собой более старое, более оригинальное изображение символа, которое мы подробно обсудим в этой главе. Хотя это и не самое старое его написание, в нем все же видны



Рис. 1. Старый иероглиф для обозначения Рэйки



Рис. 2. Новый иероглиф для обозначения Рэйки

отдельные элементы, определяющие его смысл. Анализируя эти элементы, можно прийти к более глубокому пониманию Рэйки. Второй способ изображения (рис. 2) — это усовершенствованный вариант иероглифа, созданный в связи с реформой правописания. Он не позволяет провести серьезное исследование, поскольку его составляющие утратили свою исходную форму. В результате становится непонятным его внутреннее послание, особенно содержащееся в верхней части, которая означает Рэй, или «духовный». И тем не менее этот иероглиф также является правильным обозначением слова Рэйки. Просто он содержит слишком мало поддающихся объяснению элементов.

Здесь необходим небольшой экскурс в историю. Японские иероглифы создавались на основе китайских. На протяжении столетий Китай во многих отношениях играл для Японии роль культурной и религиозной модели. Но даже в древние времена Япония была склонна впитывать влияния других культур и, приспосабливая их, развивать свои собственные, особые качества.

В китайском языке аналог японского Рэйки носит название Лин Ки. Насколько мне известно, впервые о нем упоминается в трактате, написанном конфуцианским философом Мэнсиусом (Мэн-цзы) около 300 года до новой эры. В этом трактате он выражает недовольство по пово-

ду того, что в монастырях проводят слишком много медитаций с целью получения мирских благ, а истинно важным аспектом, обеспечивающим личное открытие человеческого существа божественному — работой с использованием *Лин Ки*, — пренебрегают. Оказывается, подобные проблемы существовали во все века.

Анализ иероглифа, обозначающего Рэйки

Для того чтобы точно понять, что означает *Рэйки*, мы должны разделить соответствующий иероглиф на два отдельных элемента. Чтобы добраться до сути, важно обратиться к истории и проследить способ написания каждого из элементов и смысл этих аспектов.

Давайте сначала рассмотрим символ для *Ки*:

На рис. 3 приведено каллиграфическое изображение символа, который играет также роль во многих других формах работы с тонкой энергией, в медитации и медицине. В настоящее время термин *Ки* используется в Японии в сотнях сложных слов. Существует даже *Словарь Ки*, где приведены исключительно выражения, содержащие слово *Ки*. Японцы, среди прочего, понимают под *Ки* следующие понятия: дух, душа, сердце, намерение, настроение, темперамент и/или атмосфера (в смысле качества того, что окружает человека, игры или произведения искусства, или того, что преобладает в помещении).

Самая старая, первоначальная форма, верхняя часть — без наклонной черты — означает «облака». Это можно интерпретировать как воду, которая фактически преобразуется в нечто духовное и поднимается в небо. Следующий уровень смысла связан с «молитвой» и «нищенствованием» (рис. 4).

Позднее был добавлен иероглиф, обозначающий «рис». В Китае рис с незапамятных времен служит основной пищей и выражает качество *Ци*, питающей тело, ум и душу (рис. 5).

Соответственно, самой старой версией иероглифа для обозначения *Ки* является версия, приведенная на рис. 6.



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

В Древнем Китае существовали и другие версии иероглифа для *Ци*, которые в настоящее время почти не применяются. Поэтому иероглиф, приведенный на рис. 4, используется для обозначения *Ки* в ряде вариаций и символизирует пар, напоминающий облако. Кстати, можно провести интересную параллель с обширным исследованием, выполненным великим австрийским ученым бароном фон Рейхенбахом в XIX столетии. Им были проведены многочисленные опыты по восприятию людьми средних способностей различных форм жизненной энергии, которую он назвал «Од». Он обнаружил, что эта энергия часто воспринимается как тонкий туман. О подобных наблюдениях сообщают также английские медиумы. Этот старый способ написания символа *Ки*, по существу, представляет некоторую духовную и энергетическую абстракцию, которая отделена от материального уровня или излучается в виде поля и поднимается к небу, к творческой силе.

Как мы знаем, поднимающийся от земли пар приводит к образованию облаков и в конечном счете к дождю. Дождь возвращается на землю, в царство материи, чтобы питать ее. Нетрудно усмотреть связь между смыслом иероглифа и молитвой, ритуалом и магическими действиями.

Высказывание китайского классика Лао-цзы, который жил в период Чжаньго («Воюющих царств») (475–221 гг. до н. э.), содержит важную информацию о смысле символа, обозначающего жизненную силу: «...То, что духовно, есть часть небесного. Физическое есть часть земного. То, что принадлежит небесам, чистое и быстротечное. То, что принадлежит земле, плотное и вязкое. Когда дух покидает форму, и то и другое вновь обретает свою истинную природу»¹⁰.

Это означает, что жизнь прекращается тогда, когда душа, принадлежащая небесам, сущность духовной природы человеческого существа, отделяется от своей материальной формы — тела. С другой стороны, существует менее радикальное восприятие, о котором уже шла речь выше. В этот момент части души поднимаются в небо, подобно пару, под действием солнечного тепла освободившемуся от уз материальной связанности. Они устремляются от земли в сияющие небесные просторы, к своему источнику, чтобы получить совет и набраться сил от Источника Жизни. Они получают энергию и возможность следовать желаниям творческой силы, чтобы формировать и возрождать жизнь на материальном уровне духовным путем.

Необходимые для этого условия описывает другая китайская книга мудрости, *И Цзин* (Книга Перемен), в Гексаграмме 11, называемой «Покорной». Чтобы конструктивно формировать процесс жизни для всех его участников, женское, материальное *Инь* должно быть помещено над мужским, духовным *Ян*. Если перевести на язык практики, это означает, что духовное восприятие и переживания следует полностью превратить во что-то такое, что окажется полезным в повседневной жизни, а тело с его чувствами, желаниями и ощущениями должно превратиться в храм творческой силы. Тогда то божественное, что есть внутри человеческого царства, может быть воплощено в жизнь. Фактически, то же самое представление лежит в основе индийской Тантры, искусства и науки об использовании чувственности тела и его способности испытывать удовольствие для духовных переживаний и личного развития.

Противоположное состояние описывается в Гексаграмме 12 книги *И Цзин*, «Застой». Символически оно выражается в расположении духовного, мужского *Ян* над материальным, женским «*Инь*». Теперь их взаимоотношения друг с другом невозможны, поскольку естественное движение *Ян* направлено вверх, к небесам, а естественное движение *Инь* направлено вниз, к земле. Используя привычные понятия, можно сказать, что духовные переживания и восприятие рассматриваются как цель сами по себе и тщательно оберегаются от повседневной жизни, тогда как энергии и желания тела существуют вне связи с духовными целями. Они сами по себе тоже могут рассматриваться как цель.

Приведем пример подобной ситуации: партнерство между мужчиной и женщиной может стать духовным путем для обоих, когда мужчина прилагает все усилия к тому, чтобы ощущать, принимать и воплощать божественное в себе, одновременно уважая и любя свою жену как богиню, и когда она прилагает все усилия, чтобы ощущать, принимать и воплощать божественное в себе, одновременно уважая и любя своего мужа как бога. Это то состояние покоя (описанное в главе 11 Книги Перемен), благодаря которому все расцветает в любви и радости. Оно исходит от такой пары в виде приятной энергии, делающей святой брак основой ее жизни.

Но если партнерство построено таким образом, что муж смотрит на свою жену сверху вниз, поскольку она не такая, как он, а она разочарована в нем, ибо он не такой, как она, при этом оба относятся к своей совместной жизни как к формальности, не видя за ней никакого более

глубокого смысла, нельзя ждать ничего, кроме несогласия, описанного в главе 12 Книги Перемен.

Другие способы написания иероглифа Ки

Один из более древних способов написания иероглифа для обозначения *Ки* заключается в соединении верхней части иероглифа, приведенного на рис. 1, без добавления снизу наклонной черты, с иероглифом, обозначающим «огонь», или «дыхание и огонь».

Смысл этого изменения в том, что огонь, который, согласно китайскому мистицизму, связан с осуществлением личной духовной задачи, следуя Мэнсиусу (см. ниже), называют «долгом». Этот долг позволяет божественному центру человеческой природы стать со временем определяющей частью человека. Этот процесс объясняется в 30 Гексаграмме *И Цзина* — «Сияние». Только открывая свое сердце духовной задаче в материальном мире и становясь носителями и хранителями духовного света, божественного пламени, мы становимся посланниками Бога. Этого невозможно достичь с помощью формально выполняемых техник, а только благодаря глубокой духовной направленности всего образа жизни. Дыхание, которое включает несколько признаков *Ки*, в том числе и огонь, может стать мощным инструментом освобождения тела от блокировок, препятствующих течению божественных жизненных сил. Это известно каждому врачу. (См. также мое описание связи между сердцем и легкими при лечении тела в целом, стр. 213 и далее.)

С помощью дыхания мы можем направлять свое внимание на конкретные области тела и на отдельные органы. А когда на каком-то участке сфокусировано внимание, это облегчает течение через него жизненной силы. Чем свободнее циркулирует в теле жизненная сила, тем легче оно освобождается от отходов и токсинов, его вибрации становятся более высокими и более духовными. Чем выше его вибрации, тем вероятнее оно будет ощущать свою собственную божественность и божественный свет внутри. Тогда, совершая свой жизненный путь, мы можем на них ориентироваться.

Прежде чем приступить к интерпретации остальной части иероглифа, мне хотелось бы предоставить слово Мэнсиусу*, одному из извест-

* Мастер Мэн, известный также под именем Мэн-Тэ или Мэн-цзы (372–289 гг. до н. э.), был одним из виднейших учеников великого Конфуция.

нейших мудрецов древнего Китая, чтобы он объяснил смысл концепции *Ки/Ци*:

«То, что мы понимаем под жизненной силой (*Ци*), есть нечто, обладающее наибольшим величием, наибольшей прочностью. Если ее питать тем, чем следует, и не причинять ей вреда, она становится посредником между невидимым и видимым мирами. То, что мы понимаем под жизненной силой, неразрывно связано как с долгом, так и со смыслом жизни. Без них она могла бы только истощаться. Это то, что создается в результате постоянного выполнения долга, а не то, чем можно завладеть, выполнив свой долг однажды»¹⁰.

В другом месте поучительной истории Мэнсиус говорит о *Ци* как о душе, центре нашей духовной природы. Возможно, вам легче будет представить эту ситуацию, если вы представите *Ци* как поле, излучаемое душой человеческого существа. Если это поле ослаблено или заблокировано, оно больше не может поддерживать бодрость тела. Испытывая недостаток в ориентации и силе, тело становится слабым и больным. В таком теле душа начинает забывать, чем она является на самом деле, откуда она пришла и куда должна вернуться. Если душе напомнить о ее истинной природе, продемонстрировав наличие божественного внутри себя, она опять сможет сориентироваться, увеличится ее сила и радость, вера в жизнь, интуиция, она начнет выздоравливать.

В «Истинной канонической книге философа из Наньхуа (или Наньхуа чжэнь цзин)», написанной китайским классиком Чжуан-цзы в IV веке до н. э., о *Ци* сказано следующее: «Человеческие существа рождаются благодаря накоплению силы (*Ци*)*. Жизнь состоит из силы (*Ци*). Когда сила исчезает, жизнь заканчивается. Во Вселенной существует только одна жизненная сила».

В другом месте своей работы Мэнсиус пишет, что *Ци*, жизненная сила, возникает в результате превращений *Инь* и *Ян*.

* Что заставляет силу (*Ци*) накапливаться? К ней должна быть добавлена «Рэй» — китайская Лин.

Коротко об эзотерическом смысле понятия Ки/Ци

Приведем две имеющиеся интерпретации этого сложного понятия:

Благодаря солнечной, «горячей» силе из материи освобождается эстетическое, питающее качество, восходящее к небесам (к Божественному).

Или:

Благодаря добавлению к материи большого количества энергии ее духовные/божественные составляющие усиливаются. Даже сегодня этот принцип успешно применяется в даосской Йоге, в индийской Тантре, а также в восточной и западной алхимии — и в Рэйки.



Рис. 7

Каким образом Ки связано с Рэй?

На рис. 7 приведена старая форма написания символа Рэй. В буквальном переводе он означает: «дух, не имеющий качественного определения», или даже «духовный». Если исходить из его действительного смысла, этот символ можно перевести как «тайный смысл», а также «скрытая сила».

Добавив к этому более старые слои его смысла, которые приводятся в китайском *Лин*, можно получить более подробную информацию. В Древнем Китае этот термин использовался в тантро-буддийских и даосских кругах при работе с энергией и медитации. К нему можно применить объяснение, которое я слышал на семинаре по одному из методов цигун: «При использовании этого метода дух достигает совершенного успокоения; такой покой называется «совершенным», поскольку превосходит любой вид земного покоя, даже вечный покой смерти. Из этого покоя выкристаллизовывается свет (ума), дающий просветление, духовное качество (*Лин*) которого пропитывает все существо медитирующего и его естественные духовные стремления».

Устаревший смысл из эры развития даосской философии относится к области шаманизма. Здесь Рэй (китайское *Лин*) можно перевести как «вызывание дождя». Верхняя часть символа представляет «дождь» (рис. 8). Средняя часть (рис. 9) символизирует три открытых рта, а нижняя (рис. 10) означает «колдун», или «шаман».



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

Чтобы немного облегчить понимание этого буквального перевода, можно его интерпретировать, например, следующим образом: шаман согласует три части своего существа — тело (внутреннего ребенка), ум (среднее/рациональное «сознающее» я) и душу (высшее я) — со своим желанием достичь цели, то есть вызвать дождь. Для этого подвига нужна сила любви, готовая поддержать истину, красоту и доброту, а также восприимчивость отдельных составляющих личного Я. Сюда также входит желание улучшить наше собственное положение и положение людей, которые нас окружают. Как уже объяснялось при обсуждении понятия *Ки*, «дождь» можно понимать как воздействие божественного на расширяющееся личное духовное поле человеческого существа. В этом контексте техника *Рэйки Радуги* по призыванию ангела при лечении на расстоянии (как представителя творческой силы) — в качестве проводника — должна пробуждать взамен мощную целительную энергию. Потом это может проявиться в материальном мире, например, через человека, который посылал дистанционное *Рэйки* в виде субстанции *Рэйки Радуги*¹¹.

Сама по себе троичность, например троекратное повторение мантры для активизации символа *Рэйки* в процессе лечения на расстоянии, является существенной составляющей многих форм современной работы с энергией.

Божественное также часто изображается в виде троицы.

В классических китайских текстах *Лин* продолжают рассматривать как силу, способную создавать эмоционально окрашенные представления, которая формирует и движет материальные структуры согласно направлениям духовного царства — совместно с *Ки*. В общем, *Лин* — это послание без посланника, письмо без почтовой марки.

Хотя продолжительное углубление в эти объяснения символа *Рэйки* требует определенной работы, оно может принести удивительные новые озарения.

ГЛАВА 7

Японская система описания жизненных энергий

— Вальтер Любек —

Благодаря своей увлеченности традиционными азиатскими искусствами исцеления и макробиотикой, основанной японцем Джорджем Озавой, я познакомился с очень полезной и информативной японской системой классификации жизненных энергий еще в начале 90-х годов. Эта система заполнила существенный пробел в доступной мне информации. Я не мог себе представить, чтобы *Рэйки* было создано Микао Усуи практически «из ничего». Что бы ни создавали человеческие существа, это всегда исходит из работы, опыта и представлений других людей. Следовательно, должна была существовать определенная среда, опираясь на которую Микао Усуи разработал свою Систему Естественного Исцеления — *Рэйки*. В частности, мне было очень интересно узнать, насколько описание функций и особенностей других типов жизненной энергии, образующих одну систему с *Рэйки*, облегчает понимание самого *Рэйки*.

Система жизненной энергии, которая объясняется в этой главе, частично заимствована из китайской модели Пяти Элементов. Нет ничего удивительного в том, что многие духовные представления, которые сегодня считаются «оригинальными японскими», большей частью пришли из Китая.

Основным источником системы наверняка был примитивный, ориентированный на шаманизм китайский даосизм. Существенные совпадения между шаманизмом и *Рэйки* обсуждались в предыдущей главе.

Прежде чем приступить к непосредственному рассмотрению «новой» старой японской системы жизненных энергий, следует сделать несколько замечаний о концепции *Ки*.

В японском языке слово «Ки» используется для обозначения всех жизненных энергий. Оно является японской версией китайского понятия *Ци*, с которым мы знакомы по тайцзи-цюань, цигун и традиционной китайской медицине. Кроме того, существует аналогия между *Ки* и понятием *Праны*, используемым в восточной индийской философии. Но *Ки*, как это часто утверждают, не является тем же типом жизненной силы, которая была открыта Вильгельмом Райхом и названа им *оргоном*. Из-за ограниченности объема данной работы мы не станем объяснять здесь все различия, но труды Вильгельма Райха наверняка стоят того, чтобы с ними познакомиться. В них содержится подробное описание особых качеств *оргона*, которые можно сравнить с характеристиками *Ци*, описываемыми в настоящей книге и во множестве трудов по традиционной китайской медицине. Это позволит легко понять разницу между этими двумя концепциями.

Орган — это одно из выражений жизненной энергии, но он не может служить общим термином для различных типов тонких жизненных сил, подобно *Ци*, *Ки* или *Пране*. Эта дифференциация очень важна, потому что законы, применимые к *оргону*, часто пытаются применять ко всем типам *Ки* — но на практике это не работает.

Если говорить в общих чертах, жизненные энергии обладают определенными характерными особенностями, которые в первую очередь наблюдаются в их синергетическом взаимодействии. Сюда входит их взаимное сходство с известными электромагнитными полями, их способность обеспечивать независимое действие органических систем и противодействие энтропии, а также возможности для этих систем бороться за сохранение единства и свое воспроизведение.

Ки циркулирует в человеческом теле в виде различных качеств, которые накладываются друг на друга:

1. Кэки
2. Сиокэ
3. Мидзукэ
4. Куки
5. Дэнки
6. Дзики
7. Рэйки

Форма энергии, названная *Кэкки*, которая стоит в списке под номером 1, обладает наибольшей силой, но минимальной способностью к организации.

Энергия, стоящая под номером 7, *Рэйки*, обладает наибольшей способностью к организации течения энергии в уме и теле, но в то же время от нее трудно добиться *непосредственного* эффекта. Следовательно, последняя из перечисленных здесь энергий представляет собой своего рода программу управления, благодаря которой все необходимое в человеческой системе осуществляется с использованием нужных сил, в правильном соотношении, в соответствующее время, в наиболее подходящем ритме и наиболее выразительным образом. Другие энергии (со 2-й по 6-ю) выполняют различные функции, взаимодействуя друг с другом, как будет описано ниже.

Важно также отметить, что мы не будем описывать энергетические органы типа известных нам из индийской йоги чакр. Вместо этого мы остановимся на качествах энергий, которые являются их уникальными характеристиками. Силы действуют в каждом энергетическом органе существа. Но плотнее всего они сконцентрированы в том носителе функции, который находится ближе всего к ним. Упомянутые носители функций являются одним из примеров энергетических органов.

Характеристики семи основных жизненных энергий

1. Кэкки

血氣

В переводе с японского *Кэкки* означает разновидность *Ки*, которая обеспечивает живое существо питающей его силой. *Кэк* произведено от слова *Кэцу*, что значит «кровь». Следовательно, *Кэкки* — это «*Ки* крови», которая тесно связана с энергетическим органом **Первой чакры**, расположенной в нижней части позвоночника (в области копчика). *Кэкки* используется клетками для поддержания составляющего их вещества и для обеспечения энергии для совершения действия. Это качество энергии создается, например, тогда, когда человек включается в общий поток питания и получает питание в процессе обмена, кормле-

ния и встреч с другими земными существами. *Кэки* — самое грубое и наименее структурированное качество энергии в теле. Поэтому высшим организующим силам легче всего использовать эту энергию для питания конкретных структур. *Кэки* сравнивают с глиной, из которой можно сформировать любое количество кирпичей, обжечь их и использовать для строительства зданий. Когда *Кэки* прочно включается в процесс каким-то определенным образом, она преобразуется в различные формы энергии.

Для выполнения своей задачи в Мироздании *Кэки*, жизненная сила, должна иметь возможность собраться и стать пищей для чего-то, что в ней нуждается. Она не может сделать это сама. При выполнении этой функции она получает помощь от других качеств энергии.

2. Сиокэ

塩氣

Это форма *Ки*, обеспечивающая телу структуру, в которой может собираться и на которую может оказывать влияние жизненная сила (*Кэки*). Она помогает телу «остаться вместе» и не разваливаться даже при напряжении благодаря тому, что в структуре накапливается достаточно резервов. Она обладает волей и стойкостью, чтобы продолжать собственное существование, и по-японски называется *Сиокэ*. Это слово можно перевести как «*Ки соли*», или «*Ки минералов*»*. *Сиокэ* — это структура, обладающая связующей силой; это форма, в которой *Кэки* находится какое-то время, причем это время может соответствовать продолжительности жизни существа или клетки. Таким образом, она обеспечивает существование индивидуума. Это силовое поле человека создается тогда, когда он осознает, что его земное воплощение, в сущности, имеет цель. То, что не хочет выполнять свое назначение, не нуждается в структуре, подходящей для его выполнения. Это означает принятие своего земного существования как важной и длительной возможности для испытания и удовлетворения собственных потребностей.

* Ее свойства можно сравнить со свойствами поваренной соли (хлористого натрия), которая в классической гомеопатии носит название *natrium muriaticum*.

Сиокэ представляет также конституцию человеческих существ, наши фундаментальные возможности самореализации и, естественно, наши границы. При насильственном уничтожении *Сиокэ* содержащаяся в ней *Кэкки* может ее покинуть и питать другую *Сиокэ*, обеспечивая ее функционирование. *Сиокэ*, по существу, является сосудом, в котором хранится *Кэкки*, при этом последняя энергия выполняет также особую функцию. Эта функция определяется частично сосудом, а частично другими силами.

Кроме того, *Сиокэ* — подобно *Кэкки* — тесно связана с **Первой чакрой**. Для того чтобы *Сиокэ* выполняла свою функцию и переводила смысл своего существования в действие, необходима связь с другими живыми субстанциями и другими существами, особенно с существами того типа, который она представляет. Ее различные выражения создаются более высокоорганизованными жизненными силами.

3. Мидзукэ

水氣

Это выражение *Ки*, благодаря которому функционируют взаимоотношения как основа общения, обеспечивая возможность уничтожать разобщенность и испытывать радость, веселье и чувство безопасности, когда мы вместе в физическом смысле. Оно носит название *Мидзукэ* и делает возможным многие другие важные переживания. Это понятие можно перевести как «*Ки* воды» или даже «*Ки* жидкостей». *Мидзукэ* — это сила взаимоотношений, способности «побеждать, отдавая (служение)». Это качество энергии создается, например, когда мы признаем, что вовлечены в процесс вечного взаимодействия развития и угасания, что все мы вносим свой вклад в вечный танец творческих сил, каждый на свой лад.

Мидзукэ, среди прочего, создает основные эмоциональные модели элементарного доверия, желания и способности проявлять преданность по отношению к другому человеку. В общем, она представляет исходную энергию всех эмоций. Она отвечает за чувственность и сексуальность, за нежность и сознание тела. В то же время она обеспечивает нашу возможность принимать любую пищу и поддерживать метаболизм. *Мидзукэ* тесно связана с энергетическим органом **Второй чакры**,

которая находится над лобковой костью, в нижней части живота. Кроме того, эта сила собирает вместе *Кэкки*, связанную с различными формами *Сиокэ*, и создает из нее структуры. Она делает возможным течение сил из одной формы в другую. Без *Мидзукэ* формы *Сиокэ* оставались бы изолированными, так как они были бы скованы внутри самих себя, жесткие и инертные, лишённые настоящего движения. По-видимому, именно *Мидзукэ* отвечает за *оргон*, открытый изобретательным австрийским ученым Вильгельмом Райхом.

Для того чтобы многие возможности взаимоотношений между людьми удовлетворялись соответствующим образом, развивались и переходили в длительные, полные смысла личные переживания, *Мидзукэ* должна получать конкретные указания от другой силы, которая практически показывает ей путь.

4. Куки

空氣

Форма *Ки*, которая помогает данному существу создавать соответствующие взаимоотношения с другими частями Мироздания, устанавливая границы, открывая конкретные благоприятные возможности для формирования и приложения усилий, называется *Куки*. Это слово переводится как «*Ки* газов», или «*Ки* воздуха». *Куки* — это реализация способностей: рост, осознание себя и личное осмысленное становление в жизни. Поле этой силы проявляется, например, когда мы ощущаем и признаем свою индивидуальность, включая то, как мы формируем свою жизнь. Это качество *Ки* тесно связано с **Третьей чакрой**, которая находится в области желудка, под грудиной.

Куки, среди прочего, поддерживает способность логически мыслить и расщеплять пищу. Это та сила, которую каратэисты используют для того, чтобы разбивать кулаком бетонную плиту; кроме того, она является важной частью энергий, которые филиппинские хиллеры используют для проведения операций голыми руками.

Куки обеспечивает мотивацию желания выбрать собственный путь и испытать, кто мы есть. Она также гарантирует, что мы не свернем с собственного пути под влиянием других людей.

Для того чтобы движение и рост происходили не за счет окружающего мира, а осуществлялись на благо соответствующей группе, *Куки* требует силы, которая поможет ей ориентироваться на подлинные потребности личности данного человека и тех существ, с которыми он непосредственно связан. Это означает нахождение общего ритма в танце, когда можно танцевать, не наступая постоянно друг другу на ноги.

5. Дэнки



Форма *Ки*, от которой зависят наши усилия, наши взаимоотношения с эго и настойчивое стремление расти, одновременно проявляя заботу о других людях, называется *Дэнки*. Это слово можно перевести как «*Ки* грома». В этом контексте интересно отметить, что в Гексаграмме 51 *И Цзина*, китайской книги мудрости и пророчеств, сказано, что сила грома связывает человеческие существа с творческой силой. Хотя гром сначала нас пугает, это очищающее переживание может помочь нам найти правильное отношение к житейским проблемам и совершать поступки, руководствуясь этикой и соображениями нравственности.

Этот тип жизненной энергии создается в нас, когда мы признаем, что наш рост не должен происходить за счет нашего благополучия или благополучия другого человека, которого мы привлекли к участию в своей жизни. *Дэнки*, среди прочего, создает эмоциональную модель любви, сочувствия, терпимости и веры в Бога — но только при условии, что под влиянием *Дэнки* не осуществляется никакая другая деятельность, которая могла бы отвлечь внимание.

Чтобы понять это странное правило, вспомним, что гром лечит и очищает, испугав нас. Если мы подавляем эту реакцию, переводя свое внимание на какие-то «безопасные» явления, влияние *Дэнки* на нас не может быть доведено до конца. *Дэнки* дает жизнь общественно-организующим элементам, которые также в значительной степени укрепляют наше стремление к самосохранению — не из страха, а благодаря силе любви, которой мы являемся. Это качество жизненной энергии создает также естественную ясность в общении с другими людьми, терпимость и лучшее понимание всего, что не похоже на нас.

Наше заботливое поведение, вызванное *Дэнки*, должно контролироваться таким образом, чтобы наше развитие не остановилось в результате полного слияния с обществом и удовлетворения собой. Для этого необходимо дополнительное качество энергии.

Дэнки связана с **Четвертой чакрой**, сердечным центром.

6. Дзики



Форма *Ки*, помогающая нам находить именно то дополнение к собственному пребыванию в каждой ситуации, которое показывает нам наши враждебные жизни теневые аспекты таким образом, что мы не можем их не заметить, и одновременно помогает нам развивать свои неразвитые способности, фокусируя на них наше внимание, называется *Дзики*. Это слово можно перевести как «магнитная энергия», а также как «собирающая сила». Именно это силовое поле становится доступным для нас, когда мы принимаем осмысленные испытания и устойчивые взаимоотношения, жизненно важные для нашего развития с точки зрения ответственности. *Дзики* создает обаяние и структурирует нашу собственную форму и окружающий мир согласно истинному желанию, исходящему из божественного источника, а также три важных качества творческой силы. Сюда входит все подлинное, прекрасное и доброе. Следовательно, *Дзики* представляет также силу искусства, эстетики и красоты во всех их проявлениях. Она гарантирует, что «каждый котелок будет накрыт своей крышкой», что, кроме всего прочего, увеличивает давление в котелке, когда температура в нем повышается, поскольку убежать от сложившейся ситуации становится невозможно. Если эта метафора заставляет вас подумать о взаимоотношениях, это не совпадение. *Дзики* выявляет другие энергии и координирует их выражение, подходящее для личного существования конкретного человека. Магнитное выражение жизненной энергии связано с **Пятой чакрой**, которая находится в нижней части шеи, над грудной клеткой.

Для того чтобы формы жизненной энергии, описанные в этих шести пунктах, в своем действии были соответствующим образом настроены друг на друга и активизировались конкретным образом для участия в жизненных процессах, должна существовать управляющая сила выше-

го уровня, которая обеспечивала бы устойчивое равновесие потоков (гомеостазис) во всей системе.

7. Рэйки



Форма *Ки*, которая организует правильное синергетическое* применение всех подчиненных форм жизненной силы в холистическом смысле, называется *Рэйки*. Это слово можно перевести как «сила души», или «духовная энергия». Это то качество жизненной энергии, которое в материальном мире проявляется как самое близкое к божественной творческой силе, источнику всей жизни. Она настраивает три архетипические неполные личности — внутреннего ребенка, среднее я и Высшее Я — друг на друга, так что все три остаются связанными друг с другом в одной системе, вместо того, чтобы из-за своих отличий действовать в одиночку.

- ♦ *Рэйки* соединяет, не связывая.
- ♦ *Рэйки* стимулирует, не перевозбуждая.
- ♦ *Рэйки* разделяет, не создавая изоляции.
- ♦ *Рэйки* успокаивает, не вызывая оцепенения.
- ♦ *Рэйки* направляет наше внимание на жизнь и на любовь в сердце.
- ♦ *Рэйки* создает ясность, не лишая вовлеченности.
- ♦ *Рэйки* пробуждает и поддерживает развитие всех видов скрытых возможностей.

По моему мнению, это те неперенные виды влияния, которые оказывает универсальная жизненная энергия в ее чистом виде. Но чтобы испытать их, мы должны встать на этот путь. Чтобы энергия *Рэйки* получила соответствующие возможности для оказания влияния, прежде всего нужно обеспечить очищение как предварительное условие дополнительных процессов. Чтобы избежать самоотравления, которое может иметь место, несмотря на тщательное очищение, необходимо

* Обеспечивающее их совместное действие. — Прим. перев.

изменить образ жизни — он должен стать более здоровым, более духовным и более индивидуальным. *Рэйки* не может — и не предполагает — брать на себя этот акт силы воли. Свободная воля — это дар божественной силы. Овладеть мастерством — наш святой долг, как и научиться использовать это мастерство таким образом, чтобы это имело смысл для всего Мироздания.

Формы жизненной энергии, более высокие и единообразные, чем *Рэйки*, не могут проявиться непосредственно в разобщенном материальном мире.

神氣

Божественная Ки, из которой все создается и к которой все возвращается по окончании своего материального существования, называется *Синки*. *Синки* работает посредством *Рэйки* за пределами материального мира, над **Седьмой чакрой**, расположенной на два-три пальца выше макушки. *Рэйки* достаточно близка как к принципу единства, так и к принципу разделения, чтобы образовать область, в которой осуществляется взаимодействие между ними обеими. Эта ее функция поддерживает равновесие потоков *Инь* и *Ян*.

Все вышесказанное можно выразить одной фразой: *Рэйки* гармонизирует все виды жизненных процессов.

Рэйки связана с лобным энергетическим центром, **Шестой чакрой**. Она расположена над переносицей, между бровями.

Следует еще раз отметить, что, хотя описанные здесь виды жизненной энергии резонируют с конкретными чакрами, они не являются энергиями этих чакр. С их помощью приводятся в действие подчиненные силы — такие, как известные нам из акупунктуры меридианы, и включаются определенные типы поведения. Следовательно, описанные в этой главе различные виды жизненной энергии представляют более первичные качества, чем вытекающие из них жизненные энергии, которые циркулируют непосредственно в основных и второстепенных чакрах, органах и меридианах.

ГЛАВА 8

Природа энергии Рэйки

— *Вильям Ли Рэнд* —

Еще во время обучения в высшей школе я заинтересовался метафизикой и был очень увлечен идеей о том, что в каждом из нас скрыты какие-то спящие способности. Мне казалась очень заманчивой возможность усилить свой творческий потенциал, повысить энергию, сделать сон более глубоким, развить телепатические способности и интуицию, общаться с духами. Но самой интересной из всех представлялась способность лечить себя и других.

Моя юность проходила в годы холодной войны и нависшей над миром угрозы ядерного уничтожения. Весь мир мог быть уничтожен в течение получаса, и это могло произойти в результате сбоя компьютера или какого-то неправильного решения. Это было по-настоящему страшно! Наряду с этой самой страшной проблемой были, конечно, и другие. Мне казалось, что, раз уж мы обладаем спящими способностями, мы могли бы разбудить их и использовать для решения проблем нашего мира, чтобы превратить Землю в более приятное место для жизни.

Итак, я стал читать все, что мог, о метафизике и духовных способностях, и меня особенно привлек Орден розенкрейцеров. Я вступил в этот орден и стал посещать его занятия. Вскоре я узнал, что нельзя верить чему бы то ни было просто потому, что кто-то говорит, будто это правда, или потому, что об этом написано в книгах. Люди могут говорить все что угодно, будь то правда или нет, а печатные органы будут печатать то, что люди хотят напечатать. И хотя мы и можем оценить сказанное другими, познакомившись с тем, на чем основаны их представления, основной путь обучения — *делание*. Розенкрейцеры говорили, что лучший способ узнать жизнь и особенно метафизику — проверить все на опыте, взаимодействуя с метафизическим миром, и, поддерживая прямую, сознательную связь с метафизическими силами и

энергиями, составить собственное мнение об этом мире. Это была весьма плодотворная идея! Я не мог не оценить ее, ведь до этого все мои учителя говорили: «Просто верь этому. Мы — взрослые люди, и мы знаем, о чем мы говорим. Не сомневайся в том, что ты слышишь, а просто верь нам, потому что мы правы». К сожалению, именно так обстояло дело в большинстве средних школ: они не поощряли в учениках веру в собственное внутреннее, подлинное ощущение направления. Вместо этого они требовали, чтобы ученики приспособлялись к тому, что общество считает важным. Розенкрейцеры же утверждали, что лучше развивать собственную способность решать, что полезно и что истинно, и изучать мир — как внутренний, так и внешний — на собственном опыте.

Тогда я решил узнать все, что смогу, о метафизике, выполняя эксперименты, которые они предлагали, и посещая другие занятия. В течение следующих двадцати лет я посещал самые разные группы и курсы по изучению метафизики и внутреннему развитию. Часто я изучал предмет, теоретически и на практике, до тех пор, пока не обретал возможность предоставлять сеансы другим людям на профессиональном уровне. За это время я освоил лечение с помощью гипноза, просмотра прошлых жизней, был астрологом, специалистом по ребефингу, профессионалом NLP, специалистом по картам Таро. Когда я жил на Гавайях, я больше года занимался и работал с *кахуной*.

Изучая новый предмет, я всякий раз обнаруживал, что моя предыдущая подготовка и опыт помогают мне понять и освоить искусство, расширяя мое понимание. Мне часто удавалось создавать уникальные способы применения нового искусства, которым не учили люди, искушенные в этой области. Например, сочетая свое понимание и опыт в области гипноза, просмотра прошлых жизней и NLP, я создал мощную технику, которая позволила мне возвращать клиентов к исходной причине любой проблемы или напряженной ситуации и обнаруживать, как создавалось переживание. После этого мы могли сфокусироваться на изучении урока, лечении причины и преобразовании проблемы в положительное переживание.

В процессе моих занятий мне приходилось слышать также о жизненной силе и той важной роли, которую она играет в поддержании жизни. Жизненная сила, или *Ки*, — это тонкая энергия, которая окружает и пронизывает любую жизнь. Если лишить живое существо *Ки* или силь-

но ее ослабить, оно быстро умирает. Причиной всех болезней служат нарушения здорового течения *Ки* в системе тонких энергий. Эта метафизическая энергия присутствует всюду и обладает широким спектром вибраций и уровней выражения, в зависимости от рода жизни и жизненных процессов, которые она поддерживает. Энергия *Ки* необходима всему, что существует, — как живому, так и неживому — в материальном мире и во всех духовных мирах.

Человеческой ауре и чакрам присущ целый диапазон различных вибраций *Ки*. Существует базовая *Ки*, которая поддерживает физическое тело, *Ки*, связанная с нашими мыслями и чувствами, и высшая *Ки*, которая отвечает за наши духовные переживания. *Ки* — носитель наших намерений, она передает их во внешний мир, где они проявляются, и именно *Ки*, направляемая нашими мыслями, привлекает к нам все наши переживания. Из этого видно, что *Ки* играет очень важную роль в каждом аспекте жизни. Разговор о *Ки* — увлекательнейшая тема, и писать о ней можно очень много. Но нам, чтобы понять природу *Рэйки*, следует сосредоточить свое внимание на ее роли в человеческой системе тонких энергий.

Я с успехом использовал несколько упражнений, помогающих развить *Ки* и использовать ее для оздоровления. Сюда обычно входила медитация и дыхательные упражнения; выполняя их, я ощущал, как в моем теле собирается *Ки* и создается энергетическое поле, и, используя намерение, мог перемещать энергию. Я мог также видеть ее внутри себя и чувствовал, какое воздействие она на меня оказывает. Обычно *Ки* вызывала ощущение очень приятного расслабления.

Кахуна, с которым я работал, был целителем, он умел генерировать и использовать *Ки*. Слово «*кахуна*» происходит от гавайских слов *ка* и *хуна*. *Хуна* означает «секрет», и *кахуна* означает «хранитель секретов». Этот термин появился потому, что *кахуны* не слишком часто передавали свои техники другим людям. Они предпочитали хранить их в семье или в рамках определенной, очень тесной группы, состоящей почти всегда из коренных гавайцев. Группа обычно состояла из учителя и единственного ученика, которому *кахуна* передавал все свои знания. Обучение этого ученика продолжалось много лет, причем самые важные уроки ученик получал перед смертью старшего *кахуны*. Со временем традиция стала более открытой, и мне посчастливилось получить от *кахуны* несколько уроков.

Когда я работал с ним, мое понимание *Ки* стало глубже, я начал лучше понимать, каким образом на *Ки* воздействуют мысли и как они могут ее направлять. Мне стало ясно, что *Ки* можно посылать другим людям, чтобы оказывать им помощь или лечить их, но ее можно использовать и для того, чтобы создавать у них проблемы и даже вызывать болезни. Одним из искусств, которыми обладают *кахуны*, является защита людей от негативной *Ки*, направляемой другими. Гавайские *кахуны* — большие специалисты в обращении с *Ки*. Основной их работой большей частью является всевозможное использование этой энергии для создания широкого диапазона эффектов. Я встречал также много других целителей и метафизически настроенных людей, которые осознавали *Ки* и умели ее использовать. Все они говорили о том, что *Ки* может создаваться в системе одного человека и, с помощью ума, направляться для лечения как себя, так и других людей, а также для множества других вещей.

Почему люди болеют

Если бы *Ки* могла делать только хорошее*, мы жили бы совсем в другом мире. Но поскольку на *Ки* оказывает влияние разум, она может приводить как к положительным, так и к отрицательным результатам — в зависимости от мыслей или намерений того, кто ее направляет. Направляемая умом *Ки* определяет как наше здоровье, так и наше нездоровье. Именно позитивная *Ки*, создаваемая и направляемая подсознанием, укрепляет все органы тела и поддерживает их в здоровом состоянии. Но подсознание может также хранить негативные мысли: такие мысли о себе влияют на личную *Ки* негативным образом. Негативно направленная *Ки* создает вокруг органов тела, в его чакрах и ауре участки пониженной активности, что в конце концов приводит к болезни. Именно негативная *Ки* отвечает за возникновение в теле нарушений и болезней. Целители часто видят негативную *Ки* в виде темных пятен или сгущений в теле или вокруг него, которые мешают движению потока здоровой *Ки*. Удалив негативную *Ки*, можно восстановить течение здоровой *Ки* и вернуть телу здоровье.

* Энергия не может быть негативной, но *Ки*, или *Ци*, — вполне. Самое понятное определение *Ци* я услышала от Мастера Чжун Юань Цигун Сюи Минтана: «*Ци* — это энергия плюс информация, а информация может быть негативной. Отсюда — «плохая» *Ци*». — Прим. ред.

Негативная *Ки* может нести очень простой заряд энергии, и удалить ее в этом случае несложно, или же она может обладать более мощным зарядом и быть запрограммирована более утонченно, так что удалить ее оказывается значительно труднее. Она может быть обманчивой и действовать подобно здоровой энергии, обладая в то же время негативным намерением, или же она может быть скрытой, и определить ее бывает трудно. В основе всего этого лежат мысли, использовавшиеся для ее создания — мысли, приходящие из подсознания человека или даже из его сознания, которые объединяются с *Ки* и начинают действовать, оказывая влияние на функционирование тела, эмоции и разум.

Из всего сказанного видно, как важно создавать положительное представление о себе и избавляться от всех негативных мыслей и чувств.

На протяжении своей жизни мы подвергаемся воздействию миллионов мыслей и чувств других людей. Их влияние на наш ум зависит от того, насколько мы к ним восприимчивы. Когда мы молоды, мы подобны открытой книге, и нам трудно решать, какие мысли и чувства принимать, а какие отвергнуть. В годы, когда закладываются основы нашей личности, самое сильное влияние на нас обычно оказывают наши родители. Кроме того, вклад в наше программирование вносит телевидение, школьные учителя и самые разные впечатления. В нашем подсознании создаются исходные концепции, что приводит к созданию позитивных и негативных структур *Ки* в наших аурах, чакрах и телах. Эти структуры оказывают непосредственное влияние как на наше здоровье, так и на все, что мы делаем или переживаем.

Другие люди также могут привносить негативную *Ки* в нашу ауру. Иногда они это делают бессознательно, питая по отношению к нам темные, негативные мысли. Негативная *Ки* воздействует на тех из нас, у кого ослаблена аура или чакры. Эффект от воздействия негативной энергии, которую часто называют «плохими вибрациями», может быть временным. Но, если получающий эту энергию человек ослаблен или по каким-то иным причинам открыт негативной энергии и если эта энергия направляется активно и преднамеренно, эффект может оказаться более стойким.

На наш ум и поле тонкой энергии оказывает также влияние то, что было нами пережито в прошлых жизнях. Это влияние, называемое *кармой*, вносится в жизнь вместе с аурой, когда душа в момент нашего появления на свет входит в физическое тело. На протяжении этой

жизни карма прошлых жизней в нашей ауре привлекает переживания, которые, в свою очередь, усиливают кармический заряд в ауре, потом он обретает возможность переходить в чакры и в конце концов в физическое тело. По мере его углубления в энергетическую систему его влияние становится более заметным и, в зависимости от того, положительный он или отрицательный, он будет влиять на нас по-разному, привлекая удачи или неудачи и аналогичным образом воздействуя на наше здоровье. Нередко именно отсюда начинаются плохое здоровье и болезни.

Негативные мысли, возникающие в нашей собственной голове, привлеченные из прошлых жизней или полученные от других людей, привлекают или даже генерируют негативную *Ки* и воздействуют на наше энергетическое поле, ограничивая здоровую *Ки*, а следовательно, и функционирование органов нашего тела. Лечение, которое оказывают целители, заключается в том, что они генерируют позитивную *Ки* и посылают ее в те области ауры, чакры или участки тела, где находится негативная *Ки*, с намерением трансформировать «плохую» *Ки* в позитивную или освободить пациента от этой энергии и рассеять ее. В результате восстанавливается течение позитивной *Ки*.

Независимо от применяемого метода, все процессы лечения или личностного и духовного развития включают освобождение энергетического поля человека от негативно направляемой *Ки* вместе с создающими ее негативными мыслями и чувствами. Это основной процесс, используемый шаманами и целителями всего мира. Для этого они привлекают самые разные техники, но цель этих техник всегда одна и та же. Я изучил это на собственном опыте, работая с *Ки* в себе и в других людях, а также узнал от гавайского *кахуны* и многих других целителей, с которыми мне довелось работать.

Инициация Рэйки: личный опыт

Я получил *Рэйки* в 1981 году, когда жил на Гавайях, от Бетэл Файгх. Это было удивительное переживание. Когда я впервые услышал о *Рэйки*, я не поверил в то, что это может быть правдой. Я думал, что представление о *Рэйки* и сопровождающей его *настройке* может быть только поддержкой, вселяющей уверенность в способность лечить, которой мы уже обладаем, а не действительным обретением способности использовать новую целительную энергию. Итак, помня о наставлениях

розенкрейцеров не верить ничему только потому, что кто-то сказал, будто это так, я решил, что, получив *настройку*, я смогу очистить свой ум и ауру и, став очевидцем, понять, внушение это или с энергией действительно что-то происходит. Во время *настройки* я увидел, как новая энергия входит через мою теменную чакру и распускается в моем сердце. Я действительно *видел*, как какие-то маленькие комочки выдуваются из моей сердечной чакры, как будто она очищается от блоков. Я ощущал поток энергии в мои руки. Потом, после *настройки*, я заметил, что во мне течет новая энергия. Благодаря этому переживанию я знал, что *Рэйки* реально и что *настройка* внесла существенное улучшение в мою энергетическую систему.

Когда я начал использовать *Рэйки*, я сразу же понял, что *Рэйки* удивительным образом отличается от той *Ки*, с которой я был знаком до сих пор. Казалось, *Рэйки* обладает более высокими вибрациями, при этом я заметил: эта энергия не нуждается в помощи моего ума, чтобы найти нужное направление, а, похоже, обладает собственным. Она начинала течь без всяких усилий с моей стороны. Я не должен был медитировать или выполнять дыхательные упражнения, и, казалось, она текла сама по себе, стоило мне положить на кого-нибудь руки или просто подумать о ней. Кроме того, ей не нужен был мой собственный источник энергии, она приходила извне, из источника, который казался безграничным. Иногда она даже начинала течь просто сама по себе. Часто я мог наблюдать, как она течет через мои руки, через мои ладони, а иногда и через мою ауру. Это было очень приятное ощущение.

Пытаясь *увидеть* эту энергию, я часто видел тысячи мельчайших частиц света, почти корпускул, заполненных сияющей энергией *Рэйки*, движущихся через меня и выходящих через мои ладони. Казалось, у этих корпускул *Рэйки* есть цель, они обладают разумом и проходят через меня, чтобы исцелить какую-то часть меня или человека, с которым я работаю. Когда я медитировал на энергии *Рэйки*, меня часто наполняла радость, я испытывал подъем, я чувствовал, что обо мне заботятся, и мне не о чем беспокоиться. Благодаря этим переживаниям я знал, что *Рэйки* — нечто особенное. Это значительно больше, чем просто *Ки*, которую я раньше научился генерировать и перемещать, используя собственный ум. Это была энергия, которая приходила без всяких усилий, и вместо того, чтобы нуждаться в направлении со стороны моего ума, ее направляет Высший Разум!

Энергия *Рэйки* демонстрировала мне свою особую природу всякий раз, когда я ее использовал, об этом же часто говорили мне и другие. В 1989 году я стал мастером и начал обучать *Рэйки*. В то время я работал с двумя целителями-ясновидящими, которые обладали удивительными способностями. Каждый из них мог ясно видеть ауру и чакры, устанавливать связь с вашими *гидами* и Высшим Я, видеть ангелов и другие духовные сущности и устанавливать связь с ними и подробнейшим образом анализировать ваше энергетическое поле. Они могли видеть и перемещать *Ки*, используя свой ум, и лечить на расстоянии. Их метафизический диагноз всегда бывал точным и выразительным, и, получая их толкования, я часто значительно глубже и основательнее понимал свое собственное энергетическое состояние и знал, что я должен сделать, чтобы его исправить. Кроме того, они обладали способностью легко генерировать очень сильную *Ки* и использовать ее для лечения.

Став мастером *Рэйки*, я предложил им пройти бесплатный курс обучения. Позже они признались, что согласились на это просто потому, что хотели поддержать меня в моей новой работе, поскольку были уверены, что уже обладают высокоразвитыми целительскими способностями, и не думали, что получение *Рэйки* принесет им какую-то пользу. Однако после инициации оба признались, что испытали мощное духовное переживание и получили глубокое исцеление. Еще больше они были удивлены, когда начали использовать свою вновь обретенную энергию *Рэйки*. По их словам, это была новая энергия, какой они никогда раньше не ощущали. Они заметили, что она начинает течь сама по себе, не требуя от них медитации или усилий ума для ее развития. Казалось, она обладает собственным разумом и настолько высокой частотой, что может проникать куда угодно. Ей не нужно проходить по энергетическим меридианам тела, она поступает непосредственно туда, где есть в ней необходимость, проходя через кости, мышцы и другие ткани. Нечего и говорить, они были очень рады тому, что прошли обучение. Они почувствовали, что, несмотря на их искушенность в целительстве, *Рэйки*, которому я их обучил, заметно улучшило их целительские способности!

Особая целительная энергия Рэйки

За те десять лет, в течение которых я вел группы *Рэйки*, я инициировал более трех с половиной тысяч человек и имел удовольствие работать с многими учениками, которые были целителями с высокими сенситивными способностями еще до того, как пришли учиться *Рэйки*. Общим впечатлением всех этих людей, особенно самых чувствительных из них, было то, что *Рэйки* обладает вибрациями, отличными от вибраций тех энергий, которые они уже использовали. После обучения *Рэйки* сила их целительной энергии возросла и качество лечения улучшилось. Все были очень довольны, что прошли обучение. Похоже, настройка *Рэйки* приносит пользу любому целителю, даже тому, кто обладает мощными целительскими способностями.

Из этого можно заключить, что *Рэйки* — особая целительная энергия, которая представляет собой много больше, чем просто *Ки*. *Рэйки* — это *Ки*, направляемая непосредственно Высшей Силой, известной также как Бог, Верховное Существо, Вселенная, Универсальный Разум, Все Что Есть, Иегова, Кришна, Будда, Великий Дух и т. п.

Поскольку *Рэйки* направляет Высшая Сила, она точно знает, что делать, чтобы помочь лечению, и где в системе тонкой энергии человека находится негативная *Ки*. *Рэйки*, как правило, течет к тем областям, где нужно изменить вибрации негативной *Ки*. Это обычно осуществляется путем повышения вибраций до тех пор, пока негативная *Ки* не может больше удерживаться в облюбованном ею месте и покидает тело. В других случаях энергия *Рэйки* может перепрограммировать негативную *Ки* и преобразовать ее в позитивную, что помогает восстанавливать и поддерживать здоровье.

Когда тело ослаблено в результате наступившего целительного кризиса или в результате продолжительной болезни, *Рэйки* может явиться для тела очень полезным источником *Ки*, что поможет органам восстановить нормальное функционирование. На более глубоком уровне *Рэйки* может перепрограммировать — и часто действительно делает это — подсознание человека, освобождая его от негативных мыслей, чувств и воспоминаний и даже уравнивая карму. Поскольку все они ответственны за создание негативной *Ки*, происходит исцеление на уровне причины, обеспечивая устойчивое здоровье!

Освоить эту технику и пользоваться ею очень легко. Этому вполне можно научиться в группе, рассчитанной на выходные дни. Поскольку

Рэйки направляется Высшей Силой, оно не может причинить вреда и всегда приносит клиенту пользу: от обычного расслабления и хорошего самочувствия до настоящих чудес. Иногда удивительное исцеление приходит от людей, только что окончивших свою первую ступень! Замечательно то, что для овладения *Рэйки* не требуются особые способности или годы практики. Любой может научиться этому за день-два и немедленно ощутить заметный результат!

Мир, в котором мы живем, заставляет нас испытывать очень разные переживания — от самых положительных до самых отрицательных. Сегодня человек полон радости и любви, он испытывает счастье и покой, но приходит время, и он чувствует себя несчастным, у него что-то болит, ему грустно, он впадает в отчаяние. Но есть и такие, кто живут в относительно нейтральном, сером мире, в каком-то полусне, вообще не испытывая сильных чувств. Столь большая разница в личном восприятии объясняется способом использования собственной свободной воли. Обладая ограниченным осознанием и пониманием, мы не всегда делаем лучший выбор. Иногда нами движет страх, а часто наша эгоистичная сторона, сфокусированная на эго, берет верх и начинает направлять наши мысли, чувства и действия. Когда это происходит, мы теряем целостность и создаем дисбаланс и дистресс, которые оказывают отрицательное влияние на нас самих и на тех, кто нас окружает. В другое время мы позволяем своему духовному Я направлять нашу жизнь, и происходит исцеление: наша жизнь движется к гармонии, радости и покою. Так что, похоже, мы живем в мире, который, подобно качелям, раскачивается между целостностью и разладом.

Хотя это и происходит с большинством из нас, существует другая часть Вселенной, которая на самом деле является просто состоянием ума, где этот эффект качелей не имеет места — там существует только целостность, гармония, покой, любовь и радость. В этом мире все существа полностью отдают себя во власть Высшей Силы, которая направляет их мысли и поступки. Там много разных видов *Ки*, тоже направляемых Высшей Силой. Любая религия и духовный путь признают существование высшего измерения. Его осознают маленькие дети, и, время от времени, в него мельком заглядывают многие взрослые. Это то состояние сознания, которое может на короткое время наступать у многих и которое постоянно испытывают, находясь в физическом теле,

лишь немногие. Именно из этого высшего измерения, где все едино с Высшей Силой, приходит энергия *Рэйки*.

Рэйки прекрасно тем, что соединяет нас с той частью Вселенной, где всем правит мудрость, любовь и покой. В этом его ценность. Получая энергию *Рэйки*, мы испытываем возможность почувствовать вкус высшего измерения; в то же время *Рэйки* нацеливает нас на более глубокие переживания. Внимательнее прислушиваясь к этой энергии, к сознанию *Рэйки*, мы понимаем, что она предоставляет нам возможность превратить это более высокое измерение в свою постоянную, нескончаемую действительность. Каждый аспект нашей психики, нашей жизни, всего нашего существа может быть постоянно окружен и ведом любовью, красотой, мудростью, спокойствием и благодатью Высшей Силы. На более глубоком уровне назначение *Рэйки* в том и заключается, чтобы создать такое состояние сознания у каждого человека. Когда мы открываем для себя это его назначение и все больше и больше открываемся ему сами, наша жизнь преобразуется.

Научное объяснение энергии Рэйки

— Вильям Ли Рэнд —

В настоящее время некоторые аспекты целительской работы удастся объяснить с научной точки зрения. Наиболее интересный подход к построению теории, объясняющей *Рэйки*, использует электромагнитные поля, генерируемые всеми живыми существами. Этой увлекательной теме посвящена книга доктора философии Джеймса Ошмэна, «Energy Medicine, the Scientific Basis»^{*21}.

Наличие электрических токов в теле известно уже давно. Одним из способов саморегулирования тела являются токи, проходящие через нервную систему. Нервная система связана с каждым органом, с каждым участком тканей тела, и именно через нее мозг посылает свои сигналы для регулирования деятельности тела.

Еще одной сетью, по которой течет электрический ток, является кровеносная система. Солевой раствор крови, проходящий более чем по пятидесяти тысячам миль кровеносных сосудов, передает «сердечное электричество» каждой частице нашего тела.

Электрические токи текут в каждой клетке и между клетками. Многие из клеток фактически содержат жидкие кристаллы. Живые кристаллы имеются в клеточных мембранах, в миелиновых оболочках нервных волокон и многих других местах¹². Все кристаллы обладают пьезоэлектрическим эффектом, который проявляется при воздействии на них давления. Следовательно, жидкие кристаллы тела постоянно генерируют электрический ток. Токи часто бывают когерентными, что означает, что рядом с данной областью всегда имеются частоты, сходные с частотами лазера. Эти подобные лазеру вибрации могут распространяться в пределах тела, а также излучаться наружу. Сразу вспоминается цели-

* «Энергетическая медицина, научные основы».

тельное действие барабанного боя. Когда давление, создаваемое ударами барабанных палочек, взаимодействует с тканями тела, создаются ритмические электрические токи и поля, которые оказывают воздействие на биологическую активность тканей.

В теле имеется вторичная нервная система, образуемая периневриями, которые представляют собой слой соединительной ткани, окружающей каждый нерв. Описанию этой системы посвящены несколько статей Роберта О. Беккера¹³. Более половины клеток мозга составляют периневральные клетки. Периневрии работают на постоянном токе. Они управляются колебаниями мозга и принимают непосредственное участие в процессе лечения. При повреждении любой части тела периневральная система генерирует в поврежденном месте электрический потенциал, который приводит тело в состояние готовности. Используя эти электрические потенциалы, периневральная система направляет к поврежденному месту репарационные клетки, такие, как белые кровяные тельца, фибробласты и подвижные клетки кожи. Когда лечение поврежденного места закончено, электрический потенциал изменяется. Периневральная система также очень чувствительна к внешним магнитным полям.

Когда по проводнику течет электрический ток, вокруг него создается магнитное поле. Электрические токи, циркулирующие в человеческом теле, генерируют магнитные поля, называемые биомагнитными, которые пронизывают и окружают тело. Чувствительные магнитомеры позволяют измерять эти биомагнитные поля. Доктор Джон Зиммерман из медицинского колледжа Колорадского университета в Денвере для измерения биомагнитных полей в разных частях человеческого тела, включая мозг, сердце и многие другие органы, использовал прибор, называемый *SQUID* (сверхпроводящее квантовое интерференционное устройство). Данные измерений биомагнитного поля позволили лучше понять, как работает тело, и совершенствовать диагностирование болезней¹⁴.

Самым сильным биомагнитным полем обладает сердце, его можно замерить на расстоянии 4–5 метров. Мозг и все внутренние органы тела окружены собственными биомагнитными полями. Все поля обладают своими частотами и взаимодействуют друг с другом. Когда орган здоров, частота его поля представляет собой вполне определенную величину, которая изменяется, если здоровье органа нарушается. Складываясь

между собой, все биомагнитные поля образуют большое совокупное биомагнитное поле, окружающее тело. Это очень напоминает то, что мы называем аурой. Следовательно, биомагнитное поле может быть одной из основных составляющих ауры, хотя здесь возможны и другие аспекты.

Поля взаимодействуют с другими полями, которые оказываются вблизи тела, включая поля других людей. В основе этого взаимодействия лежит индукция, то есть одно магнитное поле может влиять на другое, в результате чего меняется как само поле, так и сила и частота токов, проходящих через проводник. Таким образом, биомагнитное поле одного человека оказывает влияние на биомагнитное поле другого человека¹⁵, что может сказываться на самочувствии каждого из них, а также на функционировании органов и тканей тела. Отсюда следует вполне материалистическое объяснение понятия «магнетическая личность». Это же взаимодействие полей позволяет научно объяснить терапевтическое воздействие одного человека на другого.

Так что, с научной точки зрения, человеческое существо не заканчивается кожей, оно простирается за пределы физического тела. Мы знаем это на личном опыте, так как все мы ощущаем присутствие других людей. Теперь это доказано и объяснено научно.

Руки тоже окружены биомагнитным полем. Производились измерения биомагнитных полей рук целителей во время сеансов, и было установлено, что их поля значительно сильнее, чем у людей, не обладающих целительскими способностями. Для этой цели использовался простой магнитометр, состоящий из двух катушек, по 80 000 витков каждая, соединенных с усилителем. Сила поля рук целителей достигает 0,002 гаусса, что в тысячи раз превышает силу любых других излучаемых телом полей¹⁶. Частота поля колеблется от 0,3 до 30 Гц, при этом большая часть энергии обладает частотой 7–8 Гц.

Целительная энергия рук, по меньшей мере частично, генерируется периневральной системой. Эта система окружает нервные волокна, и именно через нее проходят постоянные электрические токи. Токи модулируются колебаниями, излучаемыми головным мозгом, который, в свою очередь, управляется таламусом¹⁷.

Кроме биомагнитной, руки могут излучать и другие виды энергии, которые тоже оказывают терапевтический эффект. Имеются некоторые данные, свидетельствующие о том, что из рук целителей исходят

инфракрасные лучи, волны сверхвысоких частот и другие виды фотонного излучения и что биологические системы на них реагируют.

Когда человек болен, биомагнитные частоты каких-то его органов отличаются от их частот в здоровом состоянии. Герберт Фрэхлих, исследователь, который обнаружил множество интересных аспектов в биомагнитных полях человека, так объясняет этот процесс: «Объединение клеток, образующее участок ткани или орган, обладает определенной общей частотой, которая регулирует какой-то важный процесс, например деление клеток. Обычно эти контрольные частоты очень стабильны. Если по какой-то причине клетки меняют свою частоту, сигналы, привлекаемые из соседних клеток, будут стремиться восстановить правильную частоту. Однако если изменяется частота достаточно большого количества клеток, сила общих вибраций системы может уменьшиться до того предела, когда устойчивость утрачивается. Потеря когерентности ведет к расстройствам и болезням»¹⁸. Это совпадает с метафизическим представлением о том, что болезнь, прежде чем развиться в физическом теле, сначала зарождается в ауре, или биомагнитном поле.

Когда целитель кладет свои руки рядом с больным органом и начинает его лечить, излучаемое его руками биомагнитное поле становится значительно сильнее поля, излучаемого больным органом. При этом частота биомагнитного поля рук целителя приближается к частотам, в которых нуждается больной орган. Поскольку поле целителя значительно сильнее поля больного органа, оно индуцирует здоровые частоты в поле этого органа, заставляя его отрегулировать свои частоты так, чтобы они опять соответствовали здоровому диапазону. Это регулирование, в свою очередь, влияет на характеристики электрических токов, текущих в клетках и нервной системе больного органа и вокруг него, а также на биологические процессы, в результате чего происходит исцеление.

Исследования позволили установить несколько целительных частот для различных тканей тела: для нервов это частота 2 Гц, для костей — 7 Гц, для связок — 10 Гц и для капилляров — 15 Гц¹⁹.

Процесс может работать в обратном направлении, когда целитель сканирует биомагнитное поле пациента или пытается найти в нем область дистресса. В этом случае он медленно перемещает одну или обе руки на расстоянии нескольких дюймов от тела, обращая внимание на

ощущения в своих ладонях (см. стр. 172, *Бёсэн*). Целитель чувствует изменения, индуцируемые полем пациента в поле его рук. Это позволяет ему определить, в каком месте биомагнитного поля пациента имеется область дистресса.

Одним из уникальных качеств *Рэйки* является способность этой энергии приходить в результате *настройки*. Кроме того, целитель не должен направлять *Рэйки*, используя свой ум. *Рэйки* само находит нужное направление и не нуждается в энергии самого целителя. Итак, если учесть изложенную выше теорию, как же работает *настройка* и лечение *Рэйки*? Инициация пробуждает врожденный аспект нашего разума, который является аспектом высшего уровня и касается целостности, благополучия и здоровья. Поскольку разум обитает вне нашего сознания, уместно было бы сказать, что разум приходит из источника сверхсознания внутри нас. Ну а тот факт, что *Рэйки* не истощает энергии целителя, свидетельствует о том, что *настройка* активизирует источник энергии, отличный от источника, обеспечивающего наши повседневные потребности. Следовательно, *Рэйки* подтверждает представление о том, что мы обладаем скрытыми потенциальными возможностями, которые у большинства людей спят, и что их можно пробудить. После этого, по-видимому, таламус и периневральная система, управляемые сверхсознанием, начинают генерировать энергию *Рэйки* и через руки целителя направлять ее в поврежденные места. Возможно, энергия *Рэйки* просто представляет собой особую смесь биомагнитной и других энергий, определяемых сверхсознанием таким образом, чтобы точно соответствовать энергии, в которой нуждается для своего восстановления и полного исцеления та часть тела, на которую положены руки.

Исходя из этой концепции, легко представить возможность более мощных, более эффективных видов лечения, раз для получения особых сочетаний частот и сил энергии, обеспечивающих более быстрое исцеление, и в более трудных случаях используются даже высшие аспекты сверхсознания. Лечение может включать особые сочетания любви, сострадания и милосердия, которые будут еще больше способствовать тому, чтобы поврежденный участок освободился от старых шаблонов и вернул себе здоровье. Сильнодействующее лечение можно сравнить с работой очень искусного механика, способного, благодаря большому опыту и хорошему пониманию, привести в порядок машину, с которой не могут справиться другие механики. По мере того как наше понима-

ние углубляется и мы достигаем больших успехов в собственном исцелении, наш целительский потенциал продолжает пробуждаться. Мы обретаем возможность поддерживать связь с высшими аспектами сверхсознания, еще больше совершенствуя свое искусство!

По мере удаления от источника сила биомагнитного поля быстро падает. Поэтому если упомянутые теории и могут объяснить процесс лечения, когда целитель находится в непосредственной близости от пациента, то как объяснить лечение на расстоянии, когда пациент может находиться за много километров или даже на другой стороне планеты?

Можно предположить, что лечением на расстоянии управляют скалярные волны. Когда два магнитных поля обладают одинаковой частотой и сдвинуты по фазе точно на половину волны, происходит их взаимное подавление. Но подавление не исключает действия полей, поскольку потенциалы остались и создают так называемые скалярные волны. В отличие от магнитных полей, скалярные волны взаимодействуют не с электронами, а с атомными ядрами. Их невозможно блокировать клеткой Фарадея или другими экранами, и они распространяются на любые расстояния, не теряя своей силы. Было также доказано, что они оказывают влияние на биологические ткани и могут способствовать процессу лечения²⁰. На деле, основным источником целительного эффекта могут быть не магнитные поля, а именно эти волны. Как пишет доктор Джеймс Ошмэн, «широко распространено мнение, что с организмом взаимодействуют электрические и магнитные поля, но некоторые исследователи предполагают, что в действительности в основе этих эффектов лежат скалярные и потенциальные волны»²¹.

Хотя теория и позволяет до некоторой степени объяснить, как протекает работа целителя, один аспект целительской и духовной работы по-прежнему остается тайной. Биомагнитные поля и скалярные волны генерируются физическим телом или другим физическим устройством. Но многие духовные целители работают непосредственно с высшими существами, которые посылают лечение. У них нет физического тела. Как генерируется их целительная энергия? Если подходить к ним с научной точки зрения, как вообще они могут существовать? Эти вопросы создают плодородную почву для дальнейшего углубления понимания целительской работы и природы сознания.

Живые ткани тела, состоящие из молекул и атомов, непосредственно связаны со всеми силами природы и подвержены их воздействию. Было бы только естественно предположить, что по мере развития живого организма эти силы включаются в работу тела. Сюда входят как известные силы, так и неизвестные. Когда мы изучаем живые организмы и, в частности, себя, перед нами открывается возможность понять даже самые глубокие и самые таинственные силы Вселенной. Продолжая изучать процессы исцеления и духовные миры, наука наверняка со временем сделает удивительные открытия, которые расширят наши представления и полностью изменят жизнь на планете.

ГЛАВА 10

Меридианы

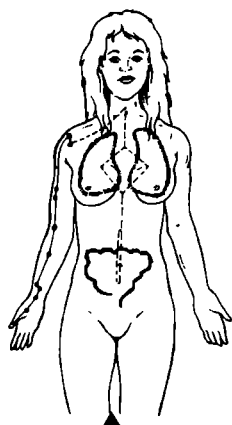
— Франк Арджава Петтер —

Чтобы глубже понять японские техники *Рэйки* доктора Усуи, следует ближе познакомиться с китайской системой меридианов. Если попытаться описать их в знакомых понятиях, меридианы представляют собой энергетические каналы, которые снабжают физическое и тонкие тела человека жизненной энергией. Если поток энергии нарушается или прерывается, наступает слабость, болезнь и в конце концов смерть. Меридианы проходят под кожей; места, где меридианы подходят близко к поверхности кожи, получили название акупунктурных или акупрессурных точек.

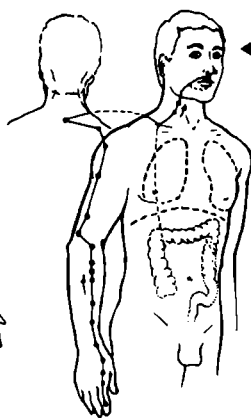
Сейчас не представляет труда добыть любую информацию о меридианах, поэтому нет необходимости рассматривать их здесь слишком подробно. Любой, кто заинтересуется этим вопросом, может обратиться к книгам по акупунктуре, традиционной китайской медицине, цигун или тайцзи^{22,23}. Но для того, чтобы стать специалистом в любом из этих искусств исцеления, необходимо пройти обучение у признанного учителя.

Доктор Усуи, который был последователем эзотерического буддизма, который пришел в Японию из Китая, не мог создать свою систему *Рэйки*, исходя из индийской теории о чакрах или западной системы эндокринных желез. В ее основу легли традиционная китайская медицина и цигун. Возможно, вы знакомы с основными двенадцатью меридианами нашего тела. Если нет, вы, скорее всего, будете удивлены, узнав, что на Востоке эти пути движения энергии известны каждому.

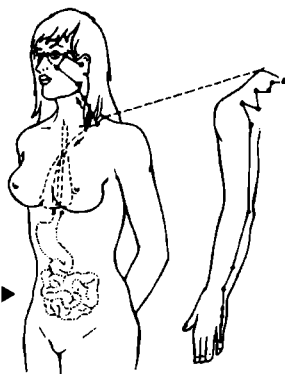
Ниже вы найдете схематическое изображение двенадцати основных меридианов³².



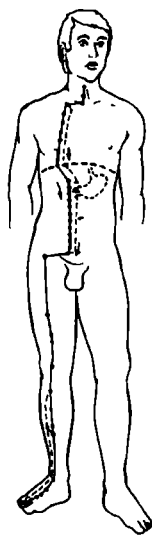
Меридиан легких



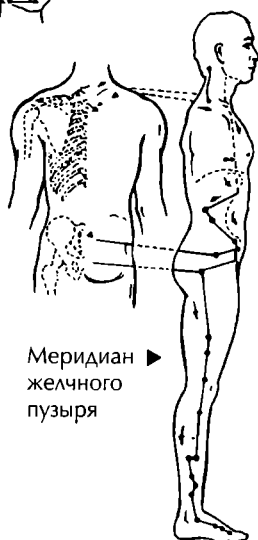
Меридиан толстой кишки



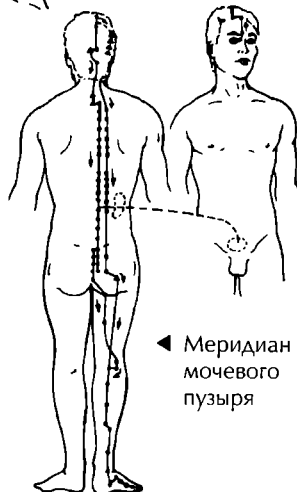
Меридиан тонкой кишки



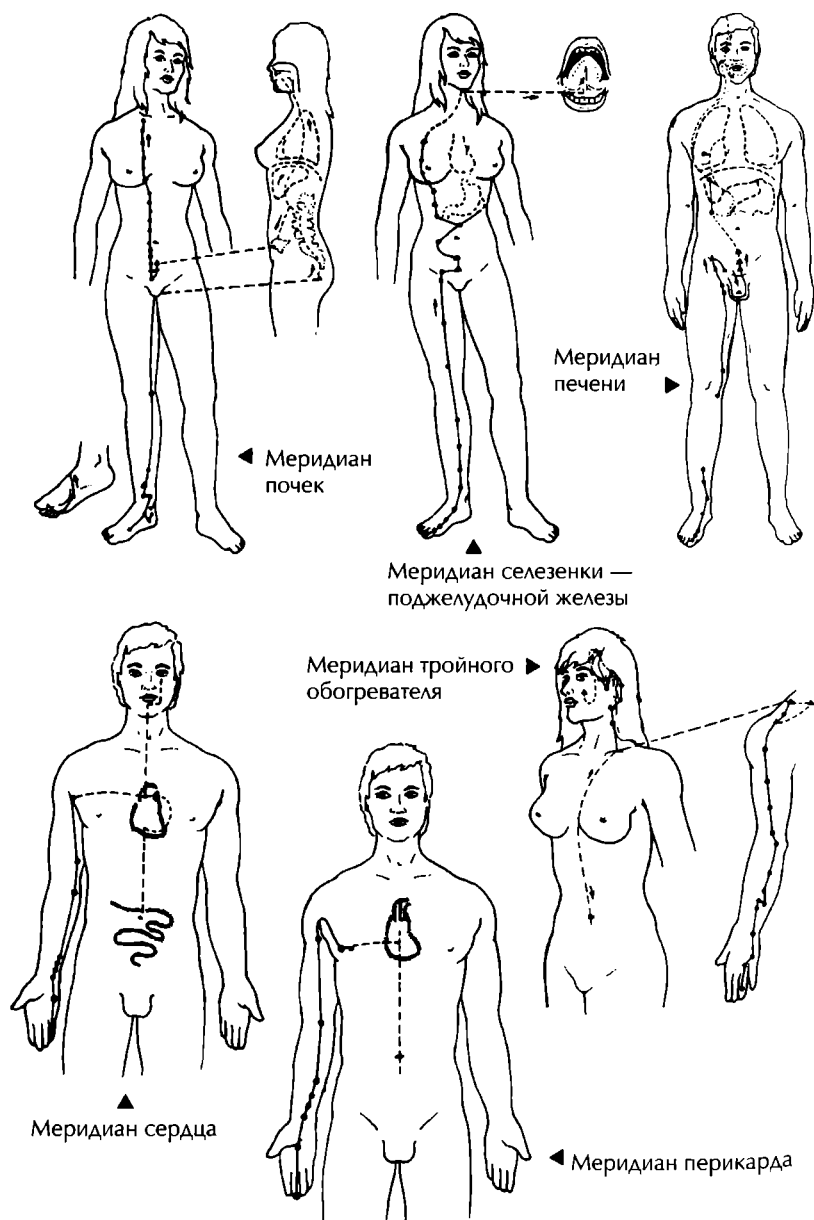
Меридиан желудка



Меридиан желчного пузыря



Меридиан мочевого пузыря



Инь и Ян

Теория об *Инь* и *Ян* лежит в основе как китайской философии, так и традиционной китайской медицины. Эти понятия, первые упоминания о которых были обнаружены в китайской «Книге Перемен», или *И-Цзине*, красной нитью проходят через все китайскую литературу, которая насчитывает не одну тысячу лет. *Инь* и *Ян* не только противоположны, как белое и черное, как день и ночь, они еще и дополняют друг друга. Это партнеры в танце, подобно мужчине и женщине. Это прилив и отлив. Без одного не существует и не может существовать другое.

На жизненной сцене *Инь* и *Ян* играют вместе. Они дополняют друг друга, зависят друг от друга, поддерживают взаимную гармонию. Они приходят и уходят волнами. То, что поднялось, должно опять опуститься.

Инь и *Ян* создают постоянное движение. В жизни не может быть остановки, застоя, завершения, пока мы не испустим свой последний вздох. И кто знает, действительно ли он является концом этого непостижимого существования. Я подозреваю, что сознание существует всегда. Оно может менять свою форму, оно может на некоторое время покидать этот сосуд, чтобы потом вновь появиться в другом.

Принцип *Инь* и *Ян* проявляется в нашем теле как холодное (*Инь*) и теплое (*Ян*), восходящая энергия (*Ян*) и нисходящая (*Инь*), поглощение субстанций (*Инь*) и использование этих субстанций в физической активности (*Ян*).

Определенные внутренние органы и части тела соответствуют *Инь*, тогда как другие соответствуют *Ян*. Верхняя часть тела считается, в основном, *Ян*, нижняя часть — *Инь*. Наружные поверхности конечностей — *Ян*, тогда как внутренние — *Инь*.

Так называемые *Фу*-органы (мочевой пузырь, тонкая кишка, толстая кишка, желчный пузырь и желудок) — главным образом *Ян*; *Чжан*-органы (печень, сердце, легкие, почки и селезенка) — главным образом, *Инь*.

Здоровое тело находится в состоянии совершенного равновесия между *Инь* и *Ян*. Когда гармония нарушается, то есть тело становится больше *Инь* или больше *Ян*, состояние совершенного равновесия может быть возвращено с помощью акупунктуры, *шиацу*, корректирующей диеты, медитации, цигун, тайцзи или сочетания каких-то из этих методов.

Пять Элементов

В Китае считают, что все во Вселенной так или иначе соответствует Пяти Элементам: *Земле, Огню, Дереву, Металлу и Воды*. Внутри нашего тела эти элементы постоянно взаимодействуют друг с другом. Внутренние органы связаны со следующими элементами:

Земля — желудок, селезенка, поджелудочная железа

Огонь — сердце, тонкая кишка

Дерево — печень, желчный пузырь

Металл — легкие, толстая кишка

Вода — почки, мочевой пузырь

Каждый меридиан соответствует *Инь* или *Ян* и одному из внутренних органов, а также одному из Пяти Элементов:

- 1 Меридиан легких — *Инь/Металл*
- 2 Меридиан толстой кишки — *Ян/Металл*
- 3 Меридиан тонкой кишки — *Ян/Огонь*
- 4 Меридиан желудка — *Ян/Земля*
- 5 Меридиан мочевого пузыря — *Ян/Вода*
- 6 Меридиан желчного пузыря — *Ян/Дерево*
- 7 Меридиан почек — *Инь/Вода*
- 8 Меридиан селезенки / поджелудочной железы — *Инь/Земля*
- 9 Меридиан печени — *Инь/Дерево*
- 10 Меридиан сердца — *Инь/Огонь*
- 11 Меридиан перикарда — *Инь/Огонь*
- 12 Меридиан тройного обогрвателя — *Ян/Огонь*.

При использовании акупунктуры и *шиацу* для восстановления равновесия между *Инь* и *Ян* с помощью игл, тепла или давления стимулируются отдельные точки этих меридианов. В акупунктуре избыток энергии рассеивается путем введения и немедленного удаления иглы. Для восстановления низкой энергии введенная игла оставляется в соответствующей точке на несколько минут.

Восстановление равновесия между *Инь* и *Ян*, естественно, является и нашей целью. Лечение с помощью *Рэйки* может обеспечить очень мягкое восстановление. Некоторые акупунктурные точки можно слегка стимулировать, просто положив на них пальцы или ладони или же мягко массируя или поглаживая точки или весь меридиан (см. стр. 194,

«Хансин Тирё», стр. 195–196, «Хансин Кокецу-Хо» и стр. 163–164, «Кэнёку»).

Интересна также теория биоритмов, которым подчиняются тела людей и животных. Согласно этой теории, в определенное время суток определенные органы лучше поддаются лечению, так как именно в это время активность соответствующих меридианов максимальна. Наилучших результатов можно достичь, воздействуя на меридианы в «час прилива».

ГЛАВА 11

Чакры

— Вильям Ли Рэнд —

Чакры представляют собой часть системы тонкой энергии человека и играют важную роль для его здоровья, а также при лечении. Понимание того, что такое чакры, может оказаться полезным и при предоставлении лечения *Рэйки*. В чакрах иногда обосновываются блоки и негативные энергии, и для успешного процесса лечения от них необходимо избавиться. Для определения местонахождения этих блоков и негативных энергий можно использовать метод сканирования *Бёсэн* (см. стр. 172–173).

Чакры играют роль трансформаторов тонкой энергии. Они принимают *Ки*, или жизненную силу, из окружающей среды, преобразуют ее частоты до тех величин, в которых мы нуждаемся, и вносят ее в нашу систему тонкой энергии. Их можно также рассматривать как точки, в которых душа соединяется с физическим телом. Взору ясновидящего они предстают в образе колес различного цвета. Если посмотреть с другой точки зрения, они оказываются кружащимися вихрями энергии, несущимися наружу или внутрь по отношению к тем местам, где чакры размещены. По форме они напоминают водовороты, которые образуются, когда вода стекает в водослив.

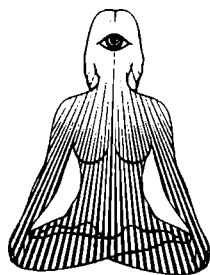
В теле существуют семь основных чакр — начиная с корневой чакры у основания позвоночника и заканчивая теменной чакрой в верхней части головы. С каждой следующей чакрой возрастает частота вибраций и сложность энергии в чакре. Корневая чакра обладает самой элементарной энергией, энергия же в теменной чакре отличается высокой степенью утонченности. Чакры отвечают за создание различных видов сознания, работающих в наших системах тонкой энергии, и связаны со всем спектром человеческих переживаний. Над и под корневой и темен-



Теменная чакра



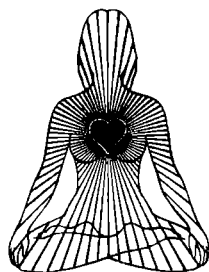
Горловая чакра



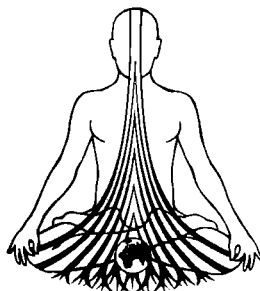
Межбровная чакра



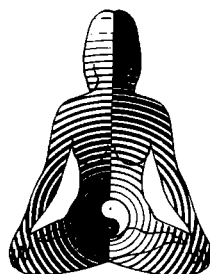
Чакра солнечного сплетения



Сердечная чакра



Корневая чакра



Крестцовая чакра

ной чакрами имеются дополнительные чакры; второстепенные чакры есть в ладонях, локтях, стопах ног, коленях и других частях тела.

Каждая чакра связана с каналом тонкой энергии в позвоночнике. Канал состоит из трех частей: *Сушумна*, проходящая через центральную часть позвоночного столба и представляющая собой наиболее важный энергетический канал системы тонкой энергии, и *Ида* и *Пингала*, которые обвивают *Сушумну* снаружи. Этот канал распределяет энергию по всей системе тонкой энергии.

Каждая чакра в теле размещается от позвоночника наружу. Чакры* 2–6 выходят как от передней, так и от задней части тела. Передняя сторона обычно связана с получением тонкой энергии, а задняя — с посылкой энергии наружу, хотя время от времени направление может меняться.

Ниже приведено описание каждой из семи чакр.

Первая, или корневая чакра

Корневая чакра связана с основанием позвоночника и обращена вниз, между ног, к земле. Ее цвет — красный. Она связывает систему тонкой энергии с землей. Она поддерживает нашу волю к жизни и обеспечивает жизнеспособность нашего тела. Ее энергия связана с нашей потребностью в пище, крове и вообще с основными жизненными потребностями.

Вторая, или крестцовая чакра

Вторая чакра связана с крестцом. Ее цвет — оранжевый. Она связана с воспроизведением потомства, сексуальностью, физическим наслаждением и привлекательными аспектами взаимоотношений. Она также является одним из мест, где люди прячут чувство вины и унижения. Это одно из основных мест обитания теневого Я.

Третья чакра, или чакра солнечного сплетения

Третья чакра связана с областью солнечного сплетения. Ее цвет — желтый. Она вводит и излучает наружу энергию, необходимую для самовыражения. Ее называют также центром силы, так как через нее

* Приведенные на стр. 91 иллюстрации взяты из книги Sharamon S., Baginski B. J. «*The Chakra Handbook*», Lotus Light. Shangri-La, Twin Lakes, WI, 1991.

человек выражает волю. В ней могут обитать уверенность и целеустремленность, а также страх и гнев.

Четвертая, или сердечная чакра

Четвертая чакра находится в центральной части грудной клетки, рядом с тем местом, где располагается физическое сердце. Ее цвет — зеленый. Она связана со всеми аспектами любви, а также с радостью, уважением и способностью идти на уступки. Через сердечную чакру могут приходить духовное руководство и высшее сознание. Это одна из двух важнейших чакр, через которые энергия *Рэйки* входит в систему человека.

Пятая, или горловая чакра

Пятая чакра находится в области горла. Ее цвет — синий. Чакра имеет отношение к выражению творческих способностей с помощью письма или речи. Кроме того, она связана с созерцанием и с некоторыми аспектами мышления и планирования. Благодаря этой чакре выражается наше отношение к другим людям и к группам людей.

Шестая, или межбровная чакра

Шестая чакра расположена между бровями, ее называют также *Третьим Глазом*. Ее цвет — фиолетовый. Она связана с самоосознанием, мудростью, высшим сознанием, ясновидением, простым пониманием, визуализацией и концептуальным мышлением.

Седьмая, или теменная чакра

Седьмая чакра находится в верхней части головы и продолжается над головой. Ее цвет — белый. Она связывает нас непосредственно с Высшей Силой и духовным сознанием. Это вторая важная чакра, через которую входит энергия *Рэйки*.

ГЛАВА 12

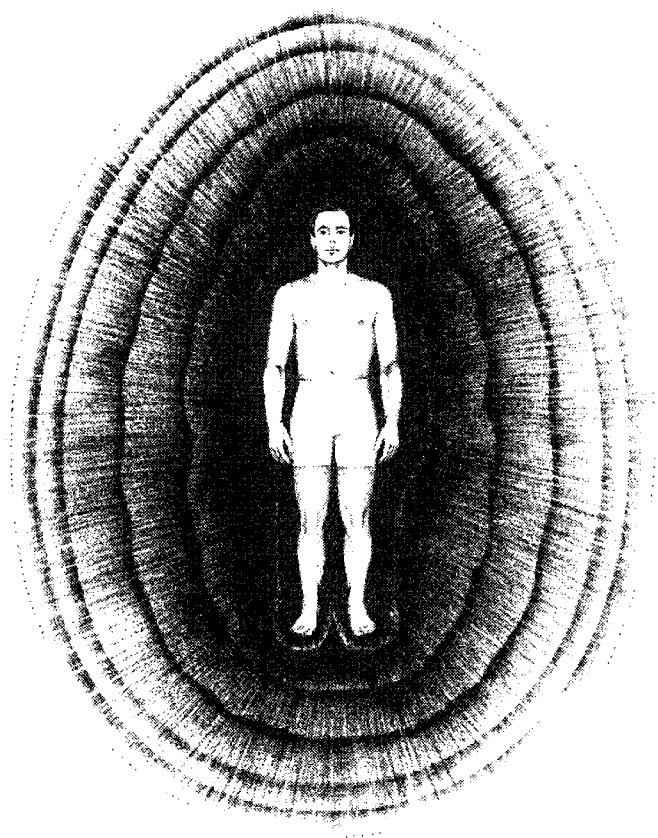
Аура

— Вильям Ли Рэнд —

Аура представляет собой поле тонкой энергии, пронизывающее наше физическое тело и распространяющееся за его пределы. Она обладает собственным сознанием, которое в действительности является вашим сознанием, и его можно осознать. Медитируя на своей ауре, вы часто можете почувствовать или даже увидеть ее. При этом ваше сознание может переместиться в ауру, подобно тому как вы можете осознать подошвы своих ног или заднюю поверхность шеи, просто подумав об этих областях. Тогда вы сможете по-настоящему почувствовать, что тот, кто вы есть, не ограничивается вашей кожей, а продолжается в окружающем вас пространстве еще на несколько футов. Осознание собственной ауры может стать прекрасным и вдохновляющим переживанием.

В ауре представлено все, что вы пережили как в этой жизни, так и в прошлых своих жизнях. Те, кто обладают даром *видения*, могут в буквальном смысле слова видеть в ауре других людей все пережитое ими в виде картин или «кинофильмов», куда входят также чувства и другие виды осознания.

Болезнь начинается с ауры, часто из-за кармы, вынесенной из прошлых жизней, или негативной *Ки*, созданной вашим подсознанием в этой жизни. Со временем эти хранившиеся в ауре «семена» набирают силу за счет негативной энергии и привлекаемых ими переживаний. Когда это происходит, «семена» начинают прорастать, простирая свои «корни» вниз, в чакры, и, если вовремя этого не лечить, могут к концу концов проникнуть в физическое тело и проявиться в виде нарушения какой-то функции или как болезнь. Поэтому лечение никогда не должно ограничиваться физическим телом или чакрами, оно должно распространяться на ауру, где находится причина. Для определения тех



участков ауры, которые нуждаются в лечении, можно воспользоваться методом сканирования *Бёсэн* (описанным на стр. 172–173), подобно тому как он используется для чакр и физического тела. Ценность *Рэйки* в том, что оно работает не только с физическим телом, но и на всех уровнях нашего существа, благодаря чему приносит более долговечные результаты.

Аура* состоит из ряда слоев, или уровней вибраций. Эти уровни проникают друг в друга и, по существу, составляют разные виды созна-

* Приведенная на этой странице иллюстрация взята из книги Schneider P., Pieroth G. K. «Light Beings — Master Essences», Arcana Publishing, Twin Lakes, WI, 1998.

ния. Каждый уровень ауры связан с соответствующей чакрой и обладает теми же вибрациями и энергией, что и эта чакра. Например, внутренний слой ауры, который находится совсем близко к поверхности тела, связан с корневой чакрой. Это аурическое поле, как и энергия корневой чакры, имеет непосредственное отношение к физическому здоровью и жизненным силам.

Следующее аурическое поле связано с крестцовой чакрой и отстоит чуть дальше от тела. Подобно крестцовой чакре, оно имеет отношение к физическому наслаждению и привлекательности.

Каждый последующий уровень ауры связан со следующей чакрой, обладает сходной с ней энергией и располагается еще чуть дальше от физического тела. Наиболее удаленный, или седьмой уровень у среднего человека отстоит от тела на расстоянии четырех-пяти футов*.

Общий размер ауры может увеличиваться или уменьшаться, в зависимости от качества мыслей и чувств человека и от рода недавних переживаний. Если, например, у человека был тяжелый день и он чувствует себя усталым и разбитым, его аура может уменьшиться до двух-трех футов. После же получения лечения или инициации Рэйки аура может значительно превышать обычные размеры, иногда достигая двадцати-тридцати футов и больше. Когда вы собраны, аура не только отвечает за ваше текущее состояние сознания, но, в более глубоком смысле, по существу, является вашим состоянием сознания.

Поскольку чакры и аура связаны между собой и обладают сходной энергией и назначением, я больше не буду останавливаться на описании разных уровней ауры: они станут вам понятны, если вы еще раз перечтете описание чакр.

* 1,2–1,5 метра.

Путешествие от головы к сердцу и от сердца к животу

— Франк Арджава Петтер —

Многие из нас полностью живут головой — за исключением нескольких мгновений романтической любви. Но эти мгновения редки, и мы не можем их контролировать. Романтическая любовь ведет к эмоциональной привязанности, которая нас связывает. Любовь в этом смысле означает зависимость. Если мы хотим быть свободными, мы должны рано или поздно освободиться от этой привязанности.

Совсем другим состоянием является безусловная любовь, выходящая за пределы головы и сердца. Это высший расцвет души, чудо, которое ждет нас в конце духовного путешествия. Первый важный шаг в этом путешествии — спуститься от головы к сердцу, а затем в конечном счете переместиться от сердца к животу. Безусловная любовь приходит только оттуда.

Жить головой — значит рассчитывать любой шаг, что требует рационального объяснения всего происходящего, наблюдения только с помощью интеллекта. Многие современные общества слишком мало придают значения жизни от всего сердца. Те немногие, которые это делают, быстро исчезают. Стремление манипулировать, алчность и желание получить личную выгоду, похоже, сильнее любви. Но любовь представляет другой вид силы — силы открытости и незащищенности. Эта сила позволяет нам испытать одно из величайших преимуществ *Рэйки*.

Вальтер Любек написал книгу, которую он назвал «Рэйки — путь сердца» (*Reiki — Way of the Heart*, Lotus. Shangri-La, 1996), именно так, как я собирался назвать свою первую книгу о *Рэйки*, ведь это название так хорошо его объясняет! Узнав о книге Вальтера, я назвал свою «Огонь Рэйки». *Рэйки* — метод, который позволяет перенести энергию из головы в сердце. В процессе опускания в сердце нас могут захлесты-

вать внезапные взрывы эмоций. Мы можем вдруг почувствовать, что наша жизнь была неполной, пока мы не познакомились с Рэйки. Первое время своей зрелой жизни мы можем ощущать полноту жизни и пульсацию энергии. Мы можем чувствовать себя значительно лучше, чем бедные души, живущие головой! Но именно здесь и начинаются трудности.

Во время своих семинаров я часто обращаю внимание на то, что участники хмурят брови, когда я знакомлю их с упражнениями, подчеркивающими негативные аспекты психики. Когда вы начинаете жить сердцем, это легко можно использовать как оправдание нежелания смотреть на эти теневые аспекты, которые никуда не денутся, если мы будем пытаться их игнорировать! Нам необходимо взглянуть на них, признать их и позволить им уйти. Только тогда может начаться рост.

В кругах Нью-Эйдж часто неправильно понимают понятия «высшая» и «низшая» чакра. Считают, что высшие чакры лучше низших, потому что последние имеют дело с «низшими» энергиями. Но это не так. По существу, справедливо прямо противоположное: место, где обитает наше сознание, — живот. Наша цель — обнаружить крошечный огонек духовного осознания, вечно горящий в нашем центре *хара* (который находится на три пальца ниже пупка). *Хара* — это то место, где мы научаемся относиться к своим собратьям без привязанности, действуя из духовной пустоты вместо эгоизма.

Другим недоразумением является представление о том, что живот — местонахождение только грубой физической силы. Аспект физической силы в *хара* — это всего лишь исходная точка, наиболее конкретный аспект центра. Каждый из наших духовных центров обладает множеством аспектов. Самый нижний аспект *хара* — аспект чистой физической силы. Следующим аспектом является сила воли. Мы не обладаем собственной волей, пока не разовьем свой центр *хара*, вот почему все виды боевых искусств в первую очередь делают упор на развитие этого энергетического центра. Однако легко застрять на этом аспекте живота. То же можно сказать о людях, которые, отправившись в путешествие к сердцу, застревают на сердце. Сердце, конечно, прекрасная вещь. Но, несмотря на это, оно обременено эмоциональной привязанностью, суждениями о том, как должно и как не должно быть, оно полно моральных представлений о плохом и хорошем.

Выход за пределы сердца — болезненный шаг. Но это не означает, что мы становимся бессмертными или холодными, хотя, когда сознание впервые опускается в живот, может возникнуть именно такое ощущение. Когда это произошло со мной, я вначале почувствовал грусть и одиночество. Для меня единственным способом устанавливать отношения с другими людьми и с окружающим меня миром была эмоциональная привязанность. Стоило мне увидеть красивый закат или чью-то улыбку, как мое сердце захлестывал поток эмоций. И вдруг — ничего, кроме ощущения пустоты в животе. Эта внутренняя пустота простиралась к другим и достигала их в их пустоте, в сердцевине их существа. Какое-то время я вообще не испытывал никакого удовольствия. Потом я понял, что мой способ связи с внешним миром просто изменился. В моем животе был зажжен слабый огонь *Рэйки*. Чтобы начать его использовать, мне потребовалось несколько месяцев.

Доктор Усуи учил очень действенному способу перемещения в *хара* (китайский *Дантянь*) с помощью дыхательной техники *Дзёсин Кокю-Хо* (см. стр.168 и далее). Последние три года мы обучаем этой технике своих учеников и практикуем ее сами, добиваясь удивительных результатов. Оказывается, вдыхая воздух как можно глубже, мы не только получаем больше физической силы и энергии *Рэйки*, но, по-видимому, разжигаем огонь иммунной системы.

ГЛАВА 14

Рэйки как духовный путь

— Франк Арджава Петтер —

Согласно Усуи Рэйки Риохо Гаккай, сатори, или мистическое переживание доктора Усуи (см. главу 1, стр. 15 и далее) имело место в марте 1922 года. В апреле того же года он основал Усуи Рэйки Риохо Гаккай.

Это подтверждает тот факт, что Рэйки должно быть духовным путем, поскольку возникло оно в результате того, что мы называем религиозным переживанием. Доктор Усуи поставил своей целью передать другим то, что он испытал сам. В этом величие и гений доктора Усуи: способность передать Божественное в том виде, в каком его могут воспринимать и практиковать его собратья.

В моем представлении духовный путь — это метод, или техника, помогающая практикующему найти себя. Путей к себе столько же, сколько людей на планете. Когда мы становимся на него, каждый из нас создает собственный путь. Но определенная помощь и техники могут все изменить.

Самостоятельно вы будете совершать свое духовное путешествие со скоростью телеги, запряженной волами. Воспользовавшись помощью мастера, вы можете научиться летать и начнете быстро продвигаться вперед. Используя проверенную систему, вы будете идти вперед уверенным шагом.

Был доктор Усуи полностью просветленным мастером или нет, не нам решать. Откуда нам знать? Мы можем судить только о собственном состоянии. В конце концов, это не имеет никакого значения, ведь мы знаем, что он проник на более глубокие уровни бытия, чем охотно поделился с нами.

Во время одного из наших последних разговоров Вальтер заметил, что, похоже, при передаче Рэйки на Запад не была передана *дхарма*.

В результате оно превратилось в то, что можно было бы назвать «тигром без когтей».

Давайте же вернем зверю его когти!

Санскритское слово *дхарма* означает «закон». В буддийской терминологии *дхармой* называют учение, заложенное Буддой. Следование этому учению ведет к просветлению. У *дхармы* есть два аспекта: первый — распространение, то есть передача *дхармы* от учителя к ученику, и второй — реализация *дхармы*, то есть воплощение учеником в жизнь того, чему он научился.

Прежде всего, мы должны знать, что представляет собой учение. После этого нам необходимо установить контакт с теми, кто следует этому учению. Адепты, уже овладевшие основами учения, учат начинающих. В буддизме передача *дхармы* от мастеров к их ученикам насчитывает двадцать пять столетий.

Буддизм и дзэн особенно преуспели в поисках просветления, что привело к появлению большого количества просветленных учителей. Пламя ярко горящей свечи легко перескакивает на другие, еще не зажженные. Всякий, кому приходилось находиться в присутствии просветленного существа, поймет, что я имею в виду.

К сожалению, мы лишены этой наиболее важной части пути в традиции *Рэйки*: просветленных душ, старших братьев и сестер, кто мог бы помочь нам на нашем пути. Без их руководства путь оказывается очень трудным.

Люди, занимающиеся *Рэйки*, иногда говорят: «Я получил указание сделать то-то и то-то». Однако следует сознавать, что то, что мы называем «руководством», часто может быть просто оправданием нашего нежелания брать на себя ответственность за собственные поступки. Дело в том, что каждый из нас сам отвечает за все, что он говорит, думает и чувствует. Умение всегда поступать с полной ответственностью стоит того, чтобы взять его с собой в путь. Ответственность позволяет нам обрести полную свободу.

Конечно, нет ничего плохого в том, чтобы вас *вели*. Всем нам знакомо ощущение, когда нас тянет к чему-то, как мотылька к пламени, независимо от нашей воли, наших желаний или нашего эго. Но это случается не так уж часто. Обычно мы сами принимаем решения, особенно в сфере своего финансового или эмоционального благополучия.

Всякий раз, когда мы сомневаемся в своих мотивах, мы должны задать себе вопрос, прибавит ли нам любви и сострадания поступок, совершенный под влиянием этих мотивов. Ответ на вопрос получить легко. Если мы чувствуем, что нас направляют на определенный путь, а ответом будет «нет», важно строго придерживаться этого «нет». Это поможет нам развить собственную силу воли, даже вопреки своим финансовым или эмоциональным выгодам. Обретенное достоинство дает нам огромную силу.

Другая распространенная фраза в кругах *Рэйки*: «*Рэйки* об этом позаботится». Но на деле *Рэйки* ни о чем не заботится. Мы что-то делаем — или не делаем. Особенно в тех случаях, когда в принятие незрелых решений, которые поддерживают наше превосходство как индивидуума или как группы, вовлечено наше эго, *Рэйки* не делает ничего. Оно не стоит на пути нашего роста, даже если наш рост проходит разрушительную фазу. Принимая решение, что делать, а что нет, мы сами должны играть в этом активную роль. Мы никому не можем передать это свое право — даже *Рэйки*!

Поскольку большинство из нас лишены на этом пути руководства просветленного мастера или хотя бы продвинутого практика, мы вынуждены полагаться на наследие доктора Усуи. Что оставил он нам в смысле *дхармы*? Насколько я понимаю, мы имеем пять принципов *Рэйки*, высеченных на мемориальном камне доктора Усуи, *Усуи Рэйки Риохо Хиккей* (Руководство по *Рэйки* доктора Усуи), стихи императора Мэйдзи (см. стр. 300 и далее), *Гассё*, *Рэйдзи-Хо* и *Тирё*, а также много других оригинальных техник *Рэйки*, использовавшихся доктором Усуи. Кроме того, мы имеем некоторое руководство со стороны Кимико Коямы, предыдущего президента *Усуи Рэйки Риохо Гаккай*, о котором я расскажу позднее.

Пять Принципов Рэйки

Чем больше я понимаю работу энергии внутри и вне себя, тем больше осознаю, что, когда мы живем согласно Принципам *Рэйки*, они, по существу, обеспечивают все необходимое нам этическое руководство. Однако к изменениям приводит не акт их произнесения — для этого нужно, чтобы они стали нашей путеводной звездой. Когда мы произносим их (лучше делать это, выучив соответствующие японские слова), их смысл должен отражаться в наших сердцах.

На своих семинарах мы обучаем оригинальному японскому произношению Принципов Рэйки сотни практикующих. Многие из них по настоящему оценили это умение, полученное из первых рук. Чтобы научиться правильному произношению принципов, те, кто имеет доступ в Интернет, могут послушать, как произносит их Четна, моя жена, обратившись к *web*-страницам Вильяма Рэнда или нашим²⁴.

Вот эти принципы и их произношение:

Кё дакэ ва — именно сегодня

Околу-на — не злись

Синпай суна — не беспокойся

Канса ситэ — будь благодарен

Го во хагэ мэ — усердно работай

Хито ни синсэцу ни — будь добр к другим

Рэйки Риохо Хиккей доктора Усуи

Преемники доктора Усуи давали это руководство каждому японскому ученику Рэйки. Позднее оно было переведено и опубликовано под названием «Оригинальное руководство по Рэйки доктора Микао Усуи», Микао Усуи и Франк Арджавя Петтер⁸.

Стихи императора Мэйдзи

Смысл стихов императора Мэйдзи подобен смыслу пяти Принципов Рэйки. Они предназначались для создания популярных основ этического существования на планете. Этот тип духовной поэзии раскрывает нам трансцендентальные ценности, которые могут увести нас за пределы нашего маленького эго, за ограниченность наших отдельных я.

Эти стихи приведены на странице 300. Прочтите их очень внимательно. Лучше читать вслух или попросить, чтобы вам их прочел ваш друг или партнер. Наслаждайтесь каждым звуком стихов, как будто это какой-нибудь деликатес — чем на самом деле они и являются!

Гассё, Рэйдзи-Хо и Тирё

Согласно госпоже Кояма, доктор Усуи говорил, что в основе его системы Рэйки лежат Пять Принципов и то, что можно считать тремя столпами Рэйки — Гассё, Рэйдзи-Хо и Тирё. Без этих составляющих у Рэйки отсутствовали бы крылья. За последние пять лет в нас и в наших учениках произошли глубокие изменения. Мы уверены, что очень важ-

ную роль в этом сыграла медитация Гассё, а также Рэйдзи-Хо и Тирё (см. стр. 156 и далее). Любой, кто станет использовать эти техники, никогда об этом не пожалеет.

Пять целей Рэйки Риохо

Согласно Кимико Кояма, перед Рэйки Риохо стоит пять целей:

1.

Таи 体 (тело) — Кэн 健 (здоровье)

Тело является храмом Бога. Учítывая это, мы должны заботиться о нем и почитать его. В конце концов, мы не сможем выдержать переживания, которое несет просветление, без здорового тела. Сделать тело сильным мы можем с помощью Рэйки, медитации, правильной диеты и... смеха!

2.

**Эн 縁 (отношения, связь, судьба, любовь, карма) —
Би 美 (красота)**

Красота и любовь идут рука об руку. Если вы видите красоту в любом существе, наделенном разумом или нет, вы обязательно проживете спокойную жизнь, несущую удовлетворение.

3.

**Кокоро 心 (сердце и ум) — Макото 誠 (искренность,
подлинность)**

Кокоро, единство сердца и ума, уже упоминалось неоднократно. Способ достичь этого единства сердца и ума — сохранять свое подлинное я. (Арджава, духовное имя, которое я получил от мастера Ошо, означает «подлинный».)

4.

Саи 才 (талант) — Чикара 力 (сила)

Талант и сила идут рядом. Следуя своему таланту, мы достигаем силы, которой никто не может противостоять. Не нужно бояться собственных способностей!

5.

Цутомэ 務 (долг) — До 働 (работа)

Наш долг — работать над собой. Что бы мы ни делали, мы должны отдавать этому делу лучшее из того, что у нас есть. Не нужно удерживать то, что мы можем отдать другим — и себе.

Часть III

靈氣

Практика Рэйки

世のそまはいかがあらむ

かたつおり

そりおり家をいでて見つらむ

:114 Улитка

То, что здесь
происходит,
напоминает улитку, выглянувшую
из своей раковины,
чтобы бросить взгляд вокруг

Обучение Рэйки

— Вильям Ли Рэнд —

Когда Хавайо Таката принесла *Рэйки* на Запад, оно начало распространяться с несколько ограниченного старта, но после ее смерти пошло по другому пути. Теперь люди обучают *Рэйки* совершенно свободно. Эта свобода открывает простор экспериментированию и созданию новых техник. Но в то же время, из-за отсутствия каких-либо правил или руководящих принципов, некоторые учителя *Рэйки* не могут дать своим ученикам необходимого понимания *Рэйки* и того, как его практиковать.

Сейчас некоторые группы предоставляют все уровни *Рэйки*, включая уровень мастера, в течение одного дня или одного уик-энда. Хотя такие сроки и допустимы, качество обучения часто заставляет желать лучшего. Разговаривая с людьми, прошедшими обучение, я обнаружил, что они покидают класс в замешательстве и не вполне понимают, как проводить лечение или давать *настройку*. Некоторые даже не знают символов или того, кто такой доктор Усуи. И, несмотря на это, им выдается сертификат мастера *Рэйки*!

Те, кто учился *Рэйки* подобным образом, не пройдя никакого другого обучения и не имея контактов с другими людьми *Рэйки*, думают, что именно так это и должно происходить. Становясь мастерами и заявляя, что они могут обучать *Рэйки*, они ведут группы на свой лад, и эффективность обучения оказывается еще ниже. Таким образом, некоторые люди поступают не вполне честно по отношению к своим ученикам, предлагая им знания, которые, по существу, не позволяют оценить *Рэйки* по достоинству.

Когда ученики узнают о группах, рассчитанных на более длительный период, которые предполагают практику в классе, они понимают, что

им следует взять дополнительные уроки у учителя с более высокими стандартами.

Хотя подобная ситуация и плачевна, я отношусь к этому философски и советую тем, кто действительно интересуется *Рэйки*, пройти повторное обучение у хорошего учителя.

Необходимые минимальные стандарты

Какие стандарты следует предъявлять к обучению *Рэйки*? Я бы их рассматривал с точки зрения двух уровней обучения. Первый, или основной уровень — это тот, который используется для обучения *Рэйки* в большинстве групп по всему миру. Он предполагает примерно ту же продолжительность обучения, что и в те времена, когда *Рэйки* впервые было принесено на Запад. Этот уровень хорош для любого, кто хочет использовать *Рэйки* для себя, своей семьи и друзей. Он также годится для многих из тех, кто собирается начать профессиональную практику или обучать *Рэйки*. Помните, *Рэйки* отличается большой простотой и не требует слишком тщательной подготовки. Многие хорошие учителя появились именно в результате основного уровня обучения.

Однако тому, кто собирается стать по-настоящему хорошим учителем *Рэйки*, я советую начать с основного уровня и после этого заняться практикой. Когда он будет готов к этому, он сможет пройти одну из существующих программ более длительного обучения. Ниже приведен схематический план основного обучения для каждой ступени.

Каждой группе выдается учебник. Кроме того, ученикам разрешается вести конспекты и делать магнитофонные записи.

Рэйки I

Обучение продолжается не менее одного дня, хотя некоторые инструкторы посвящают этому два или два с половиной дня. На этих занятиях должны быть охвачены, как минимум, следующие темы:

1. История *Рэйки*.
2. Что такое *Рэйки* и как оно работает.
3. Пять Принципов *Рэйки*.
4. *Настройка Рэйки I*. Некоторые школы предоставляют одну или две инициации. Другие могут предоставлять четыре.

5. Демонстрация и время для практики, которое позволяет предоставить полное лечение Рэйки себе и другим.
6. Желательно, но не обязательно: некоторые японские техники Рэйки, такие как медитация *Гассё*, *Дзёсин Кокю-Хо*, *Рэйдзи*, *Кэнёку* и сканирование *Бёсэн*.
7. Дополнительные упражнения или медитации по выбору учителя.

Рэйки II

Обучение продолжается не менее одного дня, хотя некоторые инструкторы посвящают этому два или два с половиной дня. На этих занятиях должны быть охвачены, как минимум, следующие темы:

1. Описание всех символов, включая то, как их рисовать, что они означают и как их использовать.
2. Ученики должны запомнить символы, и учитель должен это проверить. Это важно, ведь если ученик не в состоянии запомнить символы, он не сможет их использовать.
3. Инициация Рэйки II. Обычно учитель дает одну или две *настройки*.
4. Время для практики по использованию символов, чтобы ученики могли узнать на опыте, как ощущается энергия каждого символа.
5. Не обязательно: дополнительные японские техники Рэйки, такие, как *Энкаку Тирё*, *Коки-Хо*, *Сю Чу* и *Гёси-Хо*.
6. Дополнительные упражнения или медитации по выбору учителя.

Рэйки IIIA, или уровень практикующего мастера

Большинство инструкторов обучают группы, хотя некоторые из них проводят только полное обучение мастера-учителя. Оно может быть выполнено за один день, но некоторые предпочитают делать это в течение двух дней и больше.

На этих занятиях должны быть охвачены, как минимум, следующие темы:

1. Описание *символа мастера Усуи* или *символов мастера*, используемых в том стиле Рэйки, которому учит учитель. Я говорю об этом, потому что системы, отличные от системы Усуи, используют другие символы мастера. Даваемые ученикам инструкции должны включать способ написания символа, объяснение, что он означает и как его использовать.

- Ученики должны запомнить символ, и учитель обязательно это проверят. Это важно, ведь если ученик не в состоянии запомнить символ, он не сможет его использовать.
- Настройка* практикующего мастера Рэйки IIIA. Обычно учителя дают одну *настройку*.
- Время для практики по использованию символов, чтобы ученики могли узнать на опыте, как ощущается энергия каждого символа.
- Дополнительные упражнения или медитации по выбору учителя.

Рэйки IIIB, или уровень мастера-учителя

Это обучение может быть проведено за два дня, хотя некоторые инструктора тратят на это три дня и больше.

На этих занятиях должны быть охвачены, как минимум, следующие темы:

- Беседа о том, что значит быть мастером Рэйки, включая налагаемую ответственность.
- Не обязательно: дополнительные символы мастера из других систем. Если это оправдано, можно включить шаги 1 и 2 из Рэйки IIIA.
- Настройка* мастера-учителя Рэйки IIIB. Большинство учителей дают одну *настройку*, тогда как некоторые используют две и больше.
- Тщательная демонстрация того, как даются *настройки* для каждого уровня Рэйки.
- Практика в группе по передаче каждой из *настроек*.
- Обсуждение тем, которым следует учить, и ответы на вопросы.
- Дополнительные упражнения, техники и медитации по усмотрению учителя.

Программы обучения более высокого уровня

Эти программы рекомендуются для тех, кто никогда до этого не вел групп и, чтобы стать хорошим учителем, нуждается в дополнительной поддержке. Они также принесут пользу всем, кто хочет совершенствовать свой стиль преподавания, сделать свое изложение более глубоким и достичь более высокого профессионализма. Программы изменяются от учителя к учителю, поэтому, прежде чем решать, какую из них выбрать, важно внимательно ознакомиться с планом каждой программы.

Для освоения любой из этих программ обычно требуется от трех месяцев до года, а иногда и больше. Более высокий уровень обучения может включать следующие аспекты:

1. Часто бывает необходимо повторить все уровни *Рэйки*, иногда по несколько раз.
2. Совместное ведение каждой группы с сертифицированным учителем, один или несколько раз.
3. Опыт проведения 100 и более сеансов лечения *Рэйки* с использованием разных форм лечения.
4. Часто необходима письменная проверка.
5. Иногда требуются книги записей или письменные материалы по различным темам *Рэйки*.
6. Много времени должно быть уделено другим программам, посвященным самым разным темам, включая метафизическую и физическую анатомию, позиции рук для различных состояний, личную оценку и лечение, медитацию и духовное развитие.

ГЛАВА 16

Взаимоотношения между учителем Рэйки и учеником

— Вальтер Любек —

Описание духа Рэйки было бы неполным без объяснения некоторых сложностей в отношениях между учителем и учеником. Этот аспект, деликатный сам по себе, здесь особенно усложнен, и понять его не всегда легко. Поэтому вначале дадим несколько предварительных пояснений.

На протяжении своей жизни мы встречаемся со многими учителями. В их число входят наши родители, родственники, школьные учителя, тренеры, друзья, «случайные» знакомые, консультанты, коллеги, руководители семинаров и многочисленные авторы, которые говорят с нами посредством книг, журналов, статей, фильмов или спектаклей. Некоторые из них учат нас чему-то на духовном уровне или, по меньшей мере, чему-то, что помогает нам встать на духовный путь, свой путь к свету и любви. Мы внимательно прислушиваемся к некоторым из своих учителей, когда они пытаются дать нам что-то важное — то, что можно взять с собой в путь.

Кроме неформальных духовных учителей есть и такие, кого мы более или менее сознательно выбираем на эту роль, чтобы они помогали нам на нашем пути. Некоторые сопровождают нас недолго, другие же остаются с нами на многие годы. Сколько может нам дать духовный учитель, зависит от его компетентности, преданности делу, обстоятельств встречи с ним, нашей увлеченности и того, сколько времени мы готовы выступать в роли ученика.

Возможно, у вас когда-нибудь возникал нелегкий вопрос, зачем человеку вообще нужен духовный учитель. Ответ на этот вопрос включает два момента:

1. Глаз не может видеть себя — для этого ему нужно зеркало. Человеческие существа могут понять и научиться искренне принимать то, чем они действительно являются, только в зеркале другого человека — чистого, любящего и правдивого. Для этого другой человек вовсе не должен быть неизменно чистым, любящим и правдивым. Совершенно достаточно, чтобы он проявлял эти качества во время встреч, которые важны для духовного роста ученика.
2. Основной принцип гомеопатии, метода естественного лечения, разработанного немецким врачом и фармацевтом Самуэлем Ганеманом, гласит: «Подобное лечит подобное». (По-латыни: «*Similia similibus curantur*».) Применительно к эмоциональной жизни человека это означает, что обиды, разочарования и страхи, которые мы испытываем в своих взаимоотношениях с другими людьми, можно вылечить только с помощью символически подобных взаимоотношений. Человека, заключенного в тюрьму собственного «я», может избавить от этого заключения и заставить осознать свет внутри встреча с другим человеком, который, будучи в критической ситуации похож на тех, кто вызвал блокировку, готов позволить Божественному работать через него. Но запомните: *Ни один человек не может спасти другого!*

Я неоднократно встречал людей, считавших тему взаимоотношений между учителем и учеником очень важной — но только для других. Такие люди думают, что они говорят непосредственно с Высшей Силой, и все должно происходить именно так. Я не сомневаюсь, что существуют люди, способные настроить себя непосредственно на Божественное. Однако мне представляется некоторой дерзостью, когда люди, находящиеся в плену собственных страхов, блокировок и разочарований, убеждены в том, что они могут доверять собственной необыкновенной способности входить в резонанс, что в конечном счете является основой любого общения с Царством Света. Нет никаких сомнений в том, что творческая сила прислушивается к каждой нашей молитве, серьезно относится к нашим заботам и дает правильный ответ с духовной точки зрения. Но разве можем мы без тренировки и помощи, без работы над собой и подлинного расширения сознания услышать ответ «свыше», понять божественный совет, принять его, несмотря на все волнения повседневной жизни, и соответствующим образом осуществить на практике? А если мы хотим с божественной помощью сделать свою

жизнь более духовной, наша способность понять и принять божественный совет является решающим фактором.

Рэйки как духовный путь

Система Естественного Исцеления доктора Усуи, кроме того, что она представляет собой замечательный метод холистического лечения, является духовным путем для каждого, кто правильно ее использует. Когда мы в теории и на практике погружены в универсальную жизненную энергию, наше сознание приходит в соответствие с нашим божественным центром, и он начинает все сильнее излучать свет любви во внешний мир. Для поддержания этого процесса необходимо регулярное использование *Рэйки* (не важно, какой ступени), постоянная открытость преобразованию жизненных структур и пробужденное сознание, способное обращать внимание на то, *что* приходит в движение и *как* оно движется. Это служит серьезной мотивацией для того, чтобы научиться любить жизнь, себя, других, а также взять на себя ответственность за свои личные дела и обретение качеств, необходимых для того, чтобы вступить на духовный путь.

Однако чтобы работать с *Рэйки*, большинству людей в первую очередь требуется *настройка* и обучение основам обращения с универсальной жизненной энергией. Именно в этот момент впервые происходит встреча с духовным учителем. Но этот учитель не обязательно должен быть духовным учителем в узком смысле слова. В противоположность другим духовным путям, для Мастера *Рэйки* достаточно владеть своим ремеслом, то есть быть способным дать *инициацию*, которая работает, и научить ученика основным техникам лечения. Так что начало пути *Рэйки* оказывается очень простым. Этот фактор играет важную роль в том, что *Рэйки* очень быстро распространяется по всему миру.

Есть несколько способов следовать духовному пути *Рэйки*.

1. Вы постоянно лечите себя и других с помощью *Рэйки*. Всякий раз, когда вы это делаете, вы должны быть уверены, что вы действительно находитесь *в ситуации*, и не позволять своему сознанию уходить из *здесь и сейчас*. Думайте о жизненных принципах и старайтесь с каждым днем чуть-чуть глубже внедрять их в свою жизнь. Направляйте усилия на то, чтобы развивать больше любви, личной ответственности и сознания. Эта разновидность пути включает множество монологов, ведение дневника, беседы с друзьями по *Рэйки* и способ-

ность постоянно находить мотивы для собственного дальнейшего развития. В какой-то момент духовные переживания сами начнут проявляться в вашей жизни и, возможно, вы сможете понять, что означают некоторые из них. Каким-то образом вам полностью откроется их смысл.

2. Вы продолжаете лечить с помощью *Рэйки* и получаете Вторую Ступень. Этот уровень предполагает знание символов и мантр, а также некоторых способов их использования. Их вид и количество зависят от того учителя, который будет обучать вас Второй Ступени. Но в любом случае вам, по-видимому, объяснят способы увеличения силы, лечение на расстоянии и ментальное лечение. Теперь у вас больше инструментов, чтобы следовать своим путем *Рэйки* и открывать, кто вы есть, но, в основном, этот путь будет продолжением предыдущего.
3. Вы получаете ступень Мастера и научаетесь инициировать других в систему *Рэйки*, передавая им соответствующие основные знания. В принципе, этот шаг можно сделать и без духовного учителя. Достаточно пройти обучение у кого-то, кто может эффективно вас инициировать и сообщить необходимые знания. Ступень Мастера имеет несколько разновидностей: вы можете получить инициацию, а во всех остальных отношениях продолжать работать на уровне возможностей I и II Ступеней, а можете медитировать на символе Мастера и его мантре. Инициация в III Ступень многим помогает сильнее открыться *Рэйки* и в результате быстрее совершенствоваться на этом пути. Но этого может и не произойти, ибо развитие каждого человека в значительной степени зависит как от внешних обстоятельств, так и от личной подготовки. Если же вы решили вместо этого обучать других, со временем, благодаря даваемым вами инициациям и техническим инструкциям, у вас возможны духовные переживания, так что в этом случае, в основном, применима информация, приведенная в пункте 1.
4. Вы открыты взаимоотношениям духовный учитель/ученик и регулярно принимаете участие в занятиях на уровне той Ступени, которую вы изучаете. Кроме собственных занятий *Рэйки*, вы можете брать частные уроки или договориться со своим учителем и следовать его инструкциям. Как показывает мой опыт, это наиболее эффективный путь. Однако его не назовешь простым или удобным.

Какой бы путь вы ни выбрали, если вы серьезно ему следуете, *Рэйки* приведет вас к переживаниям, которые помогут вам ощутить свет внутри вас. Его целительные лучи будут открывать все новые и новые двери внутри вашего существа. Подобно другим духовным путям, *Рэйки* включает техники и ноу-хау, а также осмысленное их применение к человеческим взаимоотношениям. Если вы с самого начала не принимаете техники и знания всерьез, *Рэйки* вряд ли сможет вам помочь. Однако если вы слишком серьезно принимаете техники и знания на более поздних стадиях, это также может помешать вашему движению вперед.

Вот история на эту тему. Много лет назад я изучал *тайцзи-цюань*. Я приложил массу усилий к тому, чтобы двигаться точно так же, как двигался мастер, и со временем вполне в этом преуспел. В какой-то момент я уже перестал ощущать разницу в своих движениях и движениях моего учителя. Он явно пришел к тому же мнению, так как в течение нескольких часов практики не делал никаких замечаний относительно моего стиля. Но однажды он вдруг сказал мне: «Твой стиль никуда не годится!» Я был ошарашен! «Почему? — спросил я. — Ведь мои позиции ничем не отличаются от ваших!» «Ничем», — ответил мастер и улыбнулся.

Не изучив стиля, вы не постройте лестницы, чтобы подняться на следующий, более высокий уровень. Но, если вы, овладев стилем, не отбросите его, вы останетесь навсегда привязанным к лестнице, вместо того чтобы подняться на более высокий уровень и исследовать его. Духовный путь часто оказывается построенным на парадоксах.

Духовные взаимоотношения между учителем Рэйки и учеником

Учитель *Рэйки* может инициировать вас и показать, как применять *Рэйки*, так что с его помощью вы научитесь извлекать самую разную практическую пользу из своих новых способностей. И тем не менее целью является путь!

Как вы применяете свои знания и способности?

Вы действительно уделяете внимание новым качествам, которые благодаря *Рэйки* все больше и больше входят в вашу жизнь, или вы игнорируете часть из них?

Вы применяете только некоторые техники *Рэйки*, вместо того чтобы черпать из его изобилия?

Почему вы предпочитаете определенные техники, а других избегаете? Ведь вполне возможно, что инструмент, которым вы пренебрегли, как раз и является тем, что необходимо вам для вашего движения вперед — или для того, чтобы двигаться особенно успешно!

Вы уверены, что вы делаете успехи на своем пути?

Какие критерии вы используете, чтобы их оценить? Подходят ли ваши мерки для этой цели? Или вы просто взяли их из своего — возможно, неразрешенного — прошлого, не зная о том, что они совершенно бесполезны при духовном подходе к жизни?

Вы ориентируетесь на свои чувства, которые в конечном счете опираются просто на шаблоны реакций на стимулы, которые вы усвоили, будучи ребенком, а затем подростком, чтобы стабилизировать конкретное поведение или определенную структуру личности?

Или вы готовы рассматривать себя и свои чувства как два разных объекта и соответственно понять, что вы сами создаете свои чувства?

Когда вы хотите создать эту энергию определенного качества, можете ли вы также позволить, чтобы в вас создавалась эта же энергия, но с другой силой и другими характеристиками?

Хотите вы взять на себя ответственность за то, что вы несете в этот мир?

Или вы предпочитаете, чтобы по-прежнему другие чувствовали себя виноватыми?

Разобраться во всем этом нелегко, особенно без посторонней помощи. Хорошо иметь духовного учителя, который попытается помочь вам ответить на эти и другие трудные вопросы и найти новый, более конструктивный подход к жизни. Но это еще не настоящий духовный путь — это только его фундамент. Человеческое существо не может повысить свою духовность, просто накапливая знания, даже несмотря на то, что правильно используемые знания могут оказать хорошую поддержку на пути к свету. Духовный путь — это не накопление силы, хотя, подходя с любовью к возможностям применения этой силы, можно в некоторых ситуациях значительно способствовать духовному росту. Духовный путь не для тех, кто «сгорает на работе», хотя часто важно работать над собой до полного изнеможения.

Даже найти правильные соотношения — и то не просто. Чем выше мы взбираемся, тем труднее и опаснее становится путь. Если мы хотим найти свой путь в совершенно незнакомой стране, разумно нанять надежного гида, знакомого с местными условиями. Именно такой — не больше и не меньше — является роль духовного учителя. Заставить себя двигаться, выбрать примерное направление и идти в этом направлении — все это мы должны делать сами.

Можно ли Мастера Рэйки автоматически считать духовным учителем?

Как мы уже говорили, Мастер *Рэйки* не обязательно является духовным учителем. Он и не обязан им быть. Минимальные требования к Мастеру *Рэйки* — это способность инициировать других и обучать их основам применения универсальной жизненной энергии, а также обладание необходимым для этого ноу-хау. Кстати, похожая ситуация наблюдается и в других традициях. В китайском цигун и индийской йоге существуют определенные школы, где официально проводится различие между «учителями техник» и «учителями пути». Я лично не вижу в этом ничего плохого. В азиатских боевых искусствах также вполне нормальным считается подразделение Ступени Мастера на несколько градаций, что позволяет правильно описать различную степень подготовки. Любой человек может чему-то научить — всегда! Почему бы не отстаивать то, что я умею делать — чему бы мне ни предстояло еще научиться? Это тоже любовь, ясность и искренность!

Мастера *Рэйки* могут стать духовными учителями, если они продолжают работать над собственным развитием. Но это не всегда происходит автоматически. Манера обучения, которой придерживается Мастер *Рэйки*, совсем недавно получивший свой титул, может быть очень духовной, тогда как другой, кто много-много лет проводит сеансы и семинары *Рэйки*, может по-прежнему обладать слишком ограниченным пониманием духовного измерения Системы Естественного Исцеления доктора Усуи.

Что именно происходит в отношениях между духовным учителем и учеником? Без более подробного освещения этой темы из приведенных объяснений трудно сделать практические выводы.

Как можно понять, что отношения между учителем и учеником носят духовный характер?

Сначала мне хотелось бы объяснить смысл нескольких слов, которые часто используются в этом контексте, так, чтобы у нас была общая точка отсчета.

Слово «духовный»* происходит от латинского *spiritus* — дух. То есть оно означает «связанный с душой или с Божественным». «Эзотерический» — тоже слово латинского происхождения. Оно означает «связанный с тем, что скрыто». Его антонимом является слово «экзотерический» — «связанный с тем, что явно».

Чтобы легче было понять, приведем несколько примеров. Когда бизнесмен покупает для своей компании новое оборудование, облегчающее производство выпускаемой им продукции, это материально ориентированное действие. Но это не означает, что оно является принудительным или предосудительным с моральной или этической точки зрения. Если он при этом *кроме всего прочего* учитывает защиту окружающей среды, улучшение условий работы служащих, повышение качества продукции и новый способ решения своей личной рабочей ситуации, что будет способствовать его развитию как человеческого существа и соответствовать его натуре, этот его поступок носит духовный характер.

Даже если он не читал соответствующих книг и не посещал семинаров, не говоря уже о знании «профессионального языка». Если человек для того, чтобы найти оптимальное оборудование для своего бизнеса по наилучшим ценам и превратить сопротивление своего персонала против неудобных нововведений в конструктивные действия с новыми возможностями, использует предсказания, нумерологию, ритуалы и послания *челленджа*, его действия можно назвать эзотерическими. Эзотерическое действие не обязательно должно быть корректным с этической точки зрения, то есть оно не обязательно одновременно является духовным действием. Многие люди начинают интересоваться эзотерикой, главным образом, в надежде добиться преимуществ над другими людьми, менее информированными и/или менее обученными. И это действительно часто помогает им получить свободное место на стоянке, если они этого *хотят*; хорошо оплачиваемую новую работу,

* По-английски — spiritual.

которую им предоставят раньше всех других претендентов; сдать экзамен, быть уважаемым человеком, выиграть в лото.

Короче говоря, это означает, что:

- ♦ Материально ориентированные люди в первую очередь думают о собственном благополучии и выживании, а также (возможно) заботятся о своих близких (семье, друзьях и т. п.).
- ♦ Эзотерически ориентированные люди используют знания законов природы, о которых многие не имеют ни малейшего представления, и вытекающие из этого возможности, чтобы справляться с проблемами, которые преподносит им жизнь.
- ♦ Духовно ориентированные люди *используют все свои знания и чистую совесть*, чтобы заботиться о себе и своих близких *наиболее подходящим для каждого из них образом*, а также создавая возможности для личного развития и прочного улучшения качества жизни как можно большего количества других людей/существ.

Исходя из сказанного выше, можно дать определение понятия «духовный учитель». Духовными учителями можно назвать инструкторов, которые во вверенной им области — в данном случае в *Рэйки* — пытаются, каждый по-своему, способствовать не только собственному благополучию, но и благополучию других людей, а также индивидуальному развитию характеров доверившихся им учеников.

Все человеческое в своей основе ограничено, а следовательно, несовершенно. Требовать от человека какого бы то ни было совершенства — значит проявлять полное непонимание человеческой природы, которая была задумана творческой силой именно такой. Мы, обитатели Земли, можем делать все возможное для выполнения своих личных и профессиональных обязанностей — но мы всегда будем в чем-то терпеть неудачу или не добиваться ожидаемых результатов. В случае духовной ориентации мы постоянно будем пытаться извлекать из своих ошибок как можно больше пользы и поступать наилучшим образом для всего Мироздания. Мы всегда будем готовы поставить под сомнение те убеждения, которые вчера считали непреложной истиной, если новая точка зрения больше подходит для нашего духовного роста, счастья и благополучия.

Будучи Мастерами *Рэйки*, мы должны научить своих учеников многим полезным техникам и знаниям; однако обучая других, нам следует постоянно напоминать им, что завтра могут появиться еще лучшие техники. Для нас должно быть очень важным, как наши ученики относятся к тому, чему мы их учим, и как они используют полученные знания. Способствовать развитию человека всякий раз, когда это возможно, для нас важнее, чем делиться практическими знаниями, ибо мы понимаем, насколько опасно для всех, кто с этим сталкивается, когда незрелый человек получает в свои руки инструмент большой силы.

Как духовные учителя, мы должны побуждать своих учеников подвергать сомнению наши убеждения и точки зрения, их независимость и ответственность по отношению к высказываемым мнениям. Мы не только против слепой веры наших учеников, но и горячо оспариваем ее, когда некоторые ее проявляют. Мы постоянно обращаем внимание на то, что на протяжении каждой жизненной фазы существует нечто такое, что следует изучить, и что иногда очень полезно «пить из других источников» — заниматься с другими учителями, компетентными в своей области. Мы рискуем потерять гармонию в отношениях со своими учениками, если будем в сомнительных случаях настаивать на определенных техниках, которые не считаем этически корректными или для которых наши ученики еще недостаточно созрели. Это применимо и тогда, когда нам кажется, что нашим ученикам для достижения прочного счастья, благополучия и успеха нужно в первую очередь заняться другими вещами. В последнем случае от учителя, естественно, требуется некоторая личная стабильность и способность проявить целостность, позволяющую справиться с собственными страхами относительно того, что вас не любят или не признают, а также способность обеспечить собственное материальное выживание и благополучие.

Следовательно, чтобы продемонстрировать свою глубокую любовь, духовный учитель не обязательно должен целый день улыбаться, всегда быть милым и дружелюбно настроенным и говорить нежным голосом. Мы достаточно сильны, чтобы открыто показать каждому человеку все разнообразие чувств и взять на себя ответственность за эти чувства. Вместо того чтобы сказать: «Это твоя вина, что все обернулось для меня так плохо», мы можем сказать что-нибудь вроде: «Я опечален и зол. Я не готов разбираться с этой ситуацией прямо сейчас». Наша любовь выражается в том, что мы помогаем своим ученикам развивать-

ся и создавать возможности для роста личной ответственности, любви и сознания, даже если это в сомнительных случаях идет вразрез с нашими личными интересами.

Однако независимо от побуждений и от твердости, которую может проявлять духовный учитель, мы всегда в конечном счете предоставляем своим ученикам решать, что делать, в чем принимать участие, как и когда браться за свою задачу.

Сюда входит также представление о том, что духовному учителю разрешается убирать камни с пути ученика только в том случае, когда они действительно представляют серьезную опасность для продвижения ученика *и он не в состоянии удалить их сам*. При несоблюдении этого принципа никогда не смогут развиваться ни духовные, ни особые способности ученика. Кроме того, подобная ситуация создает нездоровую зависимость от учителя.

Естественно, ученики получают больше при более длительном обучении, в чем бы оно ни выражалось. Созревание как профессиональных, так и чисто человеческих аспектов требует много времени. Чем глубже человеческие отношения и больше доверия — результат длительной совместной работы, — тем больше проникновение в суть, тем лучше условия для обширной трансформации. Но взаимоотношения, сопровождающие духовное обучение, должны также через определенный период времени включать фазу перерезывания пуповины. В идеальном случае обе стороны должны провести этот процесс правильно и с любовью. Этот последний период ученичества должен потом привести к дружеским и, по существу, эгалитарным отношениям. Я считаю, что духовное ученичество у данного учителя должно продолжаться максимум два года, но уж никак не больше пяти. Более короткий период просто не позволит достичь нужной глубины. Более длительное ученичество легко может привести к зависимости. Естественно, из любого правила возможны исключения — особенно когда речь идет о духовных вопросах.

Окончание периода духовного обучения, конечно, не означает, что вы больше ничему не можете научиться у этого учителя. Но после обрезания пуповины обучение происходит на основе равенства между двумя людьми — как в группах, которые создаются для осуществления конкретного проекта.

Несколько заключительных соображений

Не ждите от духовно ориентированных учителей конечных истин или решения вечно возникающих проблем. Они ищут искренних человеческих отношений, информации и знаний, которыми могут поделиться с другими и которые постоянно могут совершенствоваться.

- ♦ Духовно ориентированные учителя не достигают цели, а следуют по пути к смыслу и любви дольше и внимательнее, чем их ученики.
- ♦ Духовные учителя привлекают внимание не низкими ценами и модными направлениями, а тем, кто они есть, и тем посланием, которое они несут. Даже от самых лучших учителей мало пользы, если они не открыты своим ученикам.
- ♦ Продолжительность взаимоотношений «учитель—ученик» зависит от того, насколько ученик хочет двигаться вперед.
- ♦ Духовных учителей не всегда понимают, но они должны наделять этим пониманием.
- ♦ Серьезный ученик испытывает серьезные сомнения относительно пути и учителя.
- ♦ Основная задача духовных учителей — не давать ответы, а задавать вопросы. Духовные учителя не используют учеников в экономическом или сексуальном плане и не делают их зависимыми от себя.

Символы и мантры Рэйки

— Вальтер Любек —

С символами и мантрами* Системы Естественного Исцеления Усуи связано множество историй и тайн. Люди часто верят, что одно только знание символов и мантр открывает дверь к *Рэйки*, делая инициацию излишней. Далее мы подробнее объясним, почему это не так. Эта глава посвящена обсуждению смысла и применения символов и мантр II и III Ступеней *Рэйки*. Начнем с общего знакомства с темой.

Символы и мантры в разных духовных традициях

Символы и мантры используются почти во всех духовных традициях для медитации, личностного развития, лечения и работы с энергией. В основном их можно разделить на два типа: те, что могут вызывать **субъективные изменения**, и те, что могут вызывать **объективные изменения**.

Символы и мантры, способные вызывать субъективные изменения

Их современными примерами могут служить аффирмации и сознательное использование символически значимых предметов (креста, символа *Инь/Ян*, круга, стоп-сигнала или форм и цветов) для создания определенных настроений и ассоциаций. В эзотерическом контексте эти типы символов используются, в частности, в китайском Фэн-шуй — искусстве и науке проектировать рабочие и жилые помещения, а также сады таким образом, чтобы они поддерживали жизнь и здоровье.

* Под «символами» понимаются три знака II Ступени и один знак III Ступени. С их помощью можно очень просто использовать *Рэйки* для самых разных целей. «Мантры» — это слова, связанные с символами. Они активизируют символы.

Подобным образом можно использовать любой знак или картину, любое слово и, практически, любой предмет, пока они вызывают у нас сильные эмоциональные ассоциации — связанные, например, с нашим образованием, основами культуры, религиозной принадлежностью или волнующими личными переживаниями. Эффект, достигаемый с их помощью, может быть самым разным, не одинаковым для каждого, особенно для неподготовленного человека, так как тип, продолжительность и интенсивность эффекта определяется личной, эмоциональной оценкой воспринимаемого.

Символы и мантры, способные вызывать объективные изменения:

Примерами этих символов и мантр являются символы и мантры *Рэйки*, а также руны, магические амулеты и священные мантры из индийской *Васту*, «Матери Фэн-шуй». С помощью последних можно изменять энергетические качества и жилую атмосферу в помещениях.

Чтобы работать с этими инструментами, очень важно получить инструкции от того, кто уже их использует для каких-то конкретных целей и способен передать систему работающих в них энергий. Если мы хотим достичь этого собственными усилиями, мы должны духовно настроить себя на соответствующую систему. Это, естественно, включает правильное использование символа. Один из примеров такого правильного использования можно найти в тантрическом буддизме, духовном пути, из которого берет свое начало *Рэйки*. Здесь точные ритуалы и произнесение мантр — в благоприятные астрологические периоды часто более 100 000 раз — связаны с последовательностью визуализаций мантр и вызыванием определенного божества в состоянии глубокой медитации. Микао Усуи использовал эти возможности, с которыми его мог познакомить его друг, настоятель дзэнского монастыря в Киото, или монахи из монастыря на горе Курама, во время его 21-дневного уединения. Гора Курама, *место силы* рядом с японским городом Киото, была известна на протяжении столетий.

Если мы вместо второго сложного пути передачи этих знаний используем первый, требующий меньших усилий путь — передачу знаний от человека к человеку, — это можно назвать *инициацией*. В зависимости от особенностей соответствующей традиции, возможна самая разнообразная практическая интерпретация этого пути. Примерами могут служить: инициации *Рэйки*, даосские инициации (с помощью

цигун и магии), передачи баррака у суфиев, шактипат в индуизме, тантрические инициации, крийя-йога, шаманские инициации с наделением определенной колдовской силой, инициации в магические ложи с наделением — до некоторой степени — силой божества.

С помощью соответствующих упражнений и значительной личной убежденности (приверженности), а также при духовной поддержке таких существ, как ангелы, символы первой категории, которые подходят тематически и не являются слишком общими, могут, как правило, быть превращены в инструмент определенного назначения в рамках второй категории. Для этого обычно необходимо, чтобы соответствующий человек какое-то время находился в состоянии просветления или мог входить в него сознательно. Функция мантры или символа, пока они не преобразованы в мантру или символ второй категории, не является вполне четкой или очевидной. В разных эзотерических традициях тот же знак, слово или фраза могут ассоциироваться с различными функциями, божествами и энергиями. В одной они могут обладать достаточной силой и оказывать совсем незаметное действие в другой.

Доктор Усуи получил доступ к забытой традиции и, столкнувшись с тем, что обнаруженные им в санскритских рукописях символы и мантры не оказывают на него никакого действия, выбрал описанный выше путь. Благодаря трем неделям поста и медитации на горе Курама он установил связь с духовными традициями, стоящими за этими рукописями, символами и мантрами. Таким образом он получил способность быть каналом Рэйки, инициировать в эту духовную традицию других людей, привести в порядок и использовать инструменты этого наследия.

Итак, *символы и мантры — это еще не Рэйки*. Они только могут быть использованы в рамках системы Рэйки после традиционной инициации. В противном случае, это просто знаки и слова, подобные любым другим, и в современном японском языке их иногда используют совсем в иных контекстах: например, для украшения храмов и кладбищ. В этих случаях они не имеют непосредственной связи с теми задачами, которые известны нам из практики Рэйки.

При правильном использовании символов и связанных с ними мантр в рамках Рэйки мы можем полагаться на их силу и воздействие. Символы и мантры, которые вы увидели в книге или узнали от друзей, не получив при этом личной инициации, — это просто иероглифы вне

эзотерического контекста, а не точный, мощный инструмент для работы с энергией.

Дополнительные символы и мантры

В последние годы постоянно возникают новые символы и мантры, которые соответствующие школы считают частью *Рэйки*. Вот несколько соображений относительно этой практики:

Традиционная японская система *Рэйки* подразделяется на ряд ступеней. Самой низшей является Шестая Ступень, называемая *Содэн* (на Западе мы ее сейчас называем Первой Ступенью). Она, в свою очередь, делится на *Року-То* (VI Ступень), *Го-То* (V Ступень), *Ён-То* (IV Ступень) и *Сан-То* (III Ступень). На этом уровне обучения (согласно западной практике) инициации и инструктажи по использованию символа *Рэйки* II Ступени не проводятся. Он, среди прочего, включает: контактное лечение, развитие тонкого восприятия и духовный инструктаж, а также техники, описанные в книге Франка Арджавы Петтера «Рэйки — наследие доктора Усуи»*. Следовательно, эти ступени соответствуют I Ступени применяемой на Западе классификации.

Следующей, высшей ступенью *Рэйки* является *Окудэн*, который делится на две части: *Окудэн-Дзэнки* (первая половина) и *Окудэн-Коки* (вторая половина). Обращению с символами учат при прохождении первой части. О лечении на расстоянии и ментальном лечении ученики узнают из второй части. Кроме того, Мастера *Рэйки* обучают методам, использовавшимся доктором Усуи и описанным в разделе «Вопросы и ответы» вышеупомянутой книги Франка Арджавы Петтера. Эта ступень, в основном, соответствует II Ступени используемой на Западе классификации.

Следующая ступень носит название *Синпидэн*. Для обучения этой ступени учителя *Рэйки* отбирают лишь немногих учеников. После инициации в *Синпидэн* ученик может получить право на профессиональное лечение людей.

Только ученики, закончившие *Синпидэн*, могут стать помощниками учителя. Это положение называется *Сихан-Каку* и означает что-то вроде «помощника учителя». Когда учитель сочтет это уместным, он может дать соответствующим ученикам разрешение проводить собственные

* «София», Киев, 2002.

встречи и иметь собственных учеников. Такое положение называется *Сихан*, то есть «учитель». Однако это понятие включает также авторитетность, образцовость, силу и мудрость.

Если пользоваться западной системой классификации, эта ступень, в основном, соответствует III Ступени (Мастера/Учителя). Символы, применявшиеся в Японской системе, были теми же, что мы используем сегодня во II и III Ступенях (Западной системы).

Доктор Усуи не учил никаким другим ступеням или символам. Если в инструкции по *Рэйки* используются дополнительные инструменты подобного типа, это может объясняться двумя причинами:

1. Используются символы и мантры, принадлежащие другой форме работы с энергией — то есть они работают с другими энергиями. В этом случае ошибочно применен термин «традиционное *Рэйки*», поскольку эти системы не имеют отношения к Системе Естественного Исцеления доктора Усуи. Здесь действуют другие правила.
2. Дополнительные символы и мантры включены в поток энергии системы *Рэйки* таким же образом, как когда-то доктор Усуи сделал четыре символа и мантры частью основанной им традиции *Рэйки*. Это вполне возможно, поскольку доктор Усуи был человеком, и любой из нас, во всяком случае в принципе, может достигнуть того, чего достиг он. Однако это непростая задача. Она требует разрешения божества-покровителя *Рэйки*, Дайнити Нёрэй, подробнее о котором мы поговорим чуть позже. Хотя бы на то время, которое требуется данному человеку для вхождения — сознательного или бессознательного — в просветленное состояние, нам необходимо иметь соответствующее «заклучение специалиста» относительно поставленной задачи.

Подобно традиционным четырем символам и мантрам, которые усиливают *Рэйки* и/или позволяют более интенсивное проявление на уровне материальной действительности или направляют поток универсальной жизненной энергии непосредственно на определенные вибрационные уровни или области энергетической системы живого существа, дополнительные символы и мантры могут оказывать аналогичное действие. Например, в *Рэйки Радуги* имеются четыре типа подобных инструментов, позволяющих направлять универсальную жизненную энергию непосредственно в те области энергетической системы существа, которые связаны с Элементами Земля, Вода, Огонь и Воздух. Но эту дополни-

тельную помощь, естественно, нельзя называть «традиционным Рэйки доктора Усуи».

Почему полезно больше знать о символах и мантрах Рэйки

Для друзей Рэйки очень важно изучить символы и их мантры. Чем лучше мы будем знать, что они означают и куда уходят корнями, тем лучше и точнее будет работать наша интуиция. Обладая этим знанием, легче приспособить работу с энергией Рэйки к соответствующим обстоятельствам, что будет способствовать более основательному развитию творческого подхода к решению возникающих проблем. Кроме того, более глубокое понимание символов и мантр помогает использовать Систему Естественного Исцеления Усуи в качестве духовного пути и строить этот путь таким образом, чтобы он соответствовал нашей собственной натуре. Можно сказать, что символы и мантры являются ключом от входа во дворец.

Как лучше подходить к символам и мантрам Рэйки

Уважение — но не притворная почтительность

Символы и мантры II Ступени — это инструменты, которые можно использовать в рамках Рэйки при соответствующей инициации. Внутренний ребенок — сознание тела, отвечающее за все эзотерические способности, которые находят непосредственное практическое применение, за подлинные эмоции и за память, — судит о важности вопроса, в который вовлечен данный человек, по заботливости и любви, проявляемым в процессе его решения, а также по выказываемому им уважению. Так что, когда мы обращаемся с инструментами II Ступени внимательно, с любовью и уважением, наш внутренний ребенок знает, что это важная вещь. Кроме того, это помогает лучше ухватить квинтэссенцию символов и мантр, к которой доступ рационального ума очень ограничен. Символы и мантры ни в коем случае не являются бессмысленными магическими обрядами или священными (ханжескими) реликтами. Мы не поклоняемся им и не советуем «выглядеть святыми» при их обсуждении.

Правильный подход к «ящику с инструментами» традиционного Рэйки включает старательное написание символов и мантр, при этом нельзя рвать, складывать или выбрасывать используемую для практики бумагу. Ее следует сжигать с соблюдением специального ритуала, а те листы, которые будут храниться, оставлять развернутыми или сворачивать в рулон и связывать. Точно так же знак, написанный в процессе практики неправильно, нельзя перечеркивать или исправлять. Просто начните сначала и внимательно следите за тем, чтобы на этот раз воспроизвести его более точно. Цель практики написания и использования символа — не создание того, что выглядит правильным, а точное соблюдение процесса создания символа и повторения мантры.

Закрытое — но не тайное

Поскольку каждый желающий может посетить семинар II Ступени — а инструменты Системы Естественного Исцеления Усуи сейчас можно найти как в Интернете, так и в книгах*, и журнальных статьях, — символы и мантры явно больше не являются большим секретом. Однако мне кажется, их по-прежнему следует держать закрытыми по причинам духовного характера — то есть не «украшать» ими почтовые открытки, визитные карточки, футболки, пуговицы, странички в Интернете, афиши, стены домов или пепельницы. В этих местах они, быть может, будут оказывать субъективное воздействие, поскольку такой вид использования не соответствует работе энергии Рэйки. Чем определеннее мы будем сохранять их для использования в некоей особой области функций и задач, чем с большим уважением мы будем к ним относиться, тем лучше наш внутренний ребенок будет понимать, что означают эти символы и мантры. Следовательно, он будет эффективнее использовать их в рамках сознательной работы с энергией Рэйки.

Установление личных отношений с символами и мантрами

Если мы в своем подходе к символам и мантрам будем правильно ориентировать свое сознание, у нас быстро установятся с ними личные отношения. Тогда мы начнем все лучше и лучше ощущать и воспринимать их свойства. Эта сознательная работа, вдобавок к техниче-

* См. книгу Дайяны Стайн «Основы Рэйки», «София», Киев, 1998. — Прим. ред.

ким знаниям об их функции и месте в системе Рэйки, является ключом к важному духовному смыслу этих инструментов. При любом их использовании они не только выполняют свои функции, но и призывают к человеку, использующему Рэйки, связанных с ними духов. Это способствует повышению вибраций данного человека и улучшению его интуиции. Как мы видим, знаки используют способ обучения, который едва ли сможет понять рациональный ум, хотя верным подтверждением этому служат соответствующие переживания человека, связанные с эффективным личностным ростом.

Смысл символов и мантр Рэйки

В следующем разделе мы постараемся помочь вам лучше понять различные функции и позиции символов и мантр в системе Рэйки. Важно обращаться с ними четко и без суеверий. Только в этом случае их воздействие будет полным и продолжительным и мы сможем работать с ними творчески. Чтобы дифференцировать их, мы используем аббревиатуры для тех символов и их мантр, с которыми уже знакомы большинство посвященных.

Общее правило: Нарисуйте символ инициированной рукой* или мысленно. После этого трижды повторите связанную с ним мантру, шепотом или мысленно.

В зависимости от того, как была выполнена инициация во Вторую Ступень, другие символы Рэйки можно использовать либо каждый отдельно, либо только с символом CR (символом усиления силы). Если у вас возникнут сомнения, спросите Мастера Рэйки, осуществлявшего инициацию, передает ли он в процессе инициации символы Второй Ступени вместе с CR — или каждый символ отдельно. Если во всех техниках использовать символ CR вместе с другими символами, это в любом случае обеспечит правильную работу. CR, за исключением некоторых случаев использования в рамках Ступени Мастера, почти всегда применяется *после* других символов. «Материализация» CR усиливает действие символов Рэйки. Поэтому при работе с энергией Рэйки его всегда следует использовать для усиления эффекта.

* Это рука, более умелая в выполнении механических действий и лучше развитая в кинестетическом смысле.

Приведенное ниже описание символов будет, в первую очередь, включать их применение, а также информацию, важную для личного пути *Рэйки*. Исторических и мифологических предпосылок мы только коснемся, поскольку это слишком пространная тема, чтобы включать ее в эту книгу.

Символ трансперсонального контакта HS

Функция:

Вместе с *CR*, символ *HS* используется для соединения с уровнями Света и Высшего Я. У каждого человеческого существа имеется три архетипические, неполные личности: внутренний ребенок, каковым является сознание тела, ответственное за подлинные и жизненно важные ощущения, за память (кроме кратковременной памяти), за нашу жизненную энергию и волю к жизни, а также за практические духовные способности (экстрасенсорное восприятие, способность действовать на уровне энергии) и контакт с Высшим Я. Внутренний ребенок «думает», используя цепь ассоциаций, мгновенных ощущений, символов и шаблонов, а Высшее Я наблюдает за жизненным путем соответствующего человека; оно может находиться вне времени и пространства, в мирах света тонких существ. Оно поддерживает связь с *Хрониками Акаши*.

Средним Я является повседневное сознание. Оно оценивает информацию, получаемую с помощью пяти «обычных» органов чувств (зрительную, слуховую, тактильную, запаховую и вкусовую), создает привычки (определенные шаблоны поведения в каждой сфере) и организует практическое логическое мышление. Большинство людей воспринимают среднее Я как свое эго.

На уровне Высшего Я время и пространство не являются обязательными константами материального уровня. Здесь обстоятельства организуются согласно более сильному или более слабому резонансу в смысле духовного, процессуального сопряжения ощущений существ с другими структурами существования. Поэтому, если имеет место высокая степень подобия между природой двух существ, между их восприятием жизни или основной темой их существования, они будут рядом до тех пор, пока их процессы восприятия обладают этими качествами. Расстояния, прошлое, настоящее и будущее здесь не имеют значения. Это позволяет осуществлять лечение на расстоянии и устанавливать ментальный контакт с другими существами, с духами (такими, как ангелы,

боги, животные силы и эльфы) и местами силы. В результате становится возможным контакт более чем с одним получателем или восприятие, не совпадающее по времени, а также передача *Рэйки*. Эта связь между существами обоюдна, а это означает, что, кроме *Рэйки*, осуществляется передача в обе стороны информации и подлинных духовных сил.

Интерпретация смысла:

1. «Я устанавливаю контакт на уровне Высшего Я» или
2. «Будда во мне соединяется с Буддой в вас».
3. Символически представляет также сознание Будды, способность просветленных существ расширять свой ум за пределы личной структуры, времени и пространства. Сознание Будды включает все и не отождествляется ни с чем. В нем эго трансформируется в подлинную Божественную волю, которая поддерживает жизненный процесс во всех его решениях, без каких-либо оговорок. Благодаря этому качеству *HS* невозможна передача каких бы то ни было враждебных сил — разрушительных в духовном смысле. В сознании Будды нет места для зла. Зато через него могут проходить туда и обратно духовные энергии и информация. Поэтому *HS* используется — например, в *Рэйки Радуги* — для создания сущностей *Рэйки* и астрального дистанционного восприятия, а также для установления контакта с духами и мирами света в целом.

Символ *HS* — это японско-китайский иероглиф, отдельные элементы которого (слоги) приведены в любом соответствующем словаре. Однако священный символ имеет множество смысловых уровней также в других странах. Поэтому для его перевода следовало бы познакомиться со специальными буддийскими работами, которые можно найти в университетских библиотеках с японскими отделениями.

Смысл для личного духовного пути практикующих *Рэйки*:

Те, кто посвящен в этот символ и его мантру и регулярно используют их с полным вниманием, уважением и убежденностью, испытывают постепенное расширение сознания и усиление способностей трансформации эго. Это развитие можно ускорить с помощью специальных техник *Рэйки*.

Для эффективной работы символ *HS* всегда нужно использовать вместе с символом *CR*.

Некоторые техники Рэйки, для которых необходим символ NS:

- ♦ лечение на расстоянии;
- ♦ очищение энергии помещения;
- ♦ душ *Рэйки*;
- ♦ работа с местом силы;
- ♦ тонкое общение;
- ♦ передача *Рэйки* по каналу;
- ♦ астральные путешествия;
- ♦ создание сущностей *Рэйки*;
- ♦ путешествия сквозь время;
- ♦ очищение кармы;
- ♦ контакты с Высшим Я и внутренним ребенком.

Символ свободы SHK

Функция:

Используется, главным образом, для ментального лечения, которое означает разрушение дисгармоничных шаблонов мыслей (неуместных привычек) в бессознательной и подсознательной сферах среднего Я. Кроме того, он служит духовным защитным знаком, разрушая тени на ментальном уровне, под которыми понимается бессознательные, дисгармоничные шаблоны поведения. Это приводит к уменьшению важности встречи с темами тени во внешнем мире. Например, при регулярном и правильном использовании, этот знак обеспечивает возможность легче и конструктивнее справляться с путающими астрологическими переходами таких «трудных» планет, как Сатурн, Уран, Нептун и Плутон. Последовательное использование ментального лечения поддерживает также нашу сознательную ориентацию на «здесь и сейчас». Это, в свою очередь, поддерживает не только наши жизненные силы и гибкость нашего подхода к различным ситуациям и переживаниям своей жизни, но в значительной степени и наше духовное развитие.

Чтобы объяснить это влияние на духовный рост, необходимо ознакомиться с историей развития человеческого существа: поведенческие шаблоны создаются сразу после возникновения концепций, на основе внешнего опыта и их использования в рамках наших внутренних кон-

ституционных возможностей. На протяжении так называемой неязыковой фазы — куда входит период беременности и первый год жизни вплоть до развития способности говорить — формирующиеся типы поведения обуславливают нас в целом сильнее, чем в любой другой период нашей жизни. Отпечаток такого типа труднее всего изменить. Говорить о нем или воспроизводить его можно только символически, так как на момент его создания сознание еще не было организовано с помощью языка. Этот тип поведения связан со всем, что мы можем регулировать, не привлекая сознания, — например, с такими функциями тела, как способность стоять, ходить, прыгать, танцевать, говорить, до чего-то дотягиваться, с выражением лица, жестами, тем, как мы говорим, с интонациями, автоматическими эмоциональными реакциями*, «спонтанными суждениями», страхом перед чем-то, что объективно может соответствовать, а может и не соответствовать интенсивности страха с точки зрения представляемой им угрозы, стыдом, чувством вины, отвращением, неуверенностью в себе, комплексами неполноценности и т. п.

Всякий раз, испытывая переживание, которое субъективно мы воспринимаем как особенно значительное и которое производит на нас сильное впечатление, или при неоднократном повторении какого-то переживания на протяжении короткого отрезка времени, в нас запечатлеваются поведенческие паттерны. Некоторые модели поведения невозможно приспособить к нуждам настоящего, просто исправив заложенную в нас программу. Обычно это те формы поведения, которые формировались в детстве, чтобы приспособить нас к нашему семейному окружению. Так называемые «охранные программы» пытаются поддерживать эти шаблоны, которые раньше были необходимы для выживания, и для достижения этой цели используют все силы подсознания. В результате при соприкосновении с определенными ситуациями, информацией или людьми, способными изменить эти шаблоны, мы испытываем страх или антипатию: мы опаздываем на поезд, теряем ключи от машины, провоцируем несчастный случай, у нас начинает болеть голова или зубы, мы впадаем в транс, затмевающий наше сознание, только для того, чтобы направить свое внимание с окружающего мира

* Так называемые *вторичные чувства*, их не следует путать со спонтанными *первичными чувствами* внутреннего ребенка, которые невозможно воспроизвести, используя подобные виды стимулирования.

на какой-то внутренний процесс, вторичное чувство, сновидение или воспоминание.

Короче говоря, все автоматизмы поведения, не приспособленные к настоящим нуждам человеческого существа, а значит, не способствующие счастью, успеху, здоровью и благополучию, мешают нам жить нормальной жизнью и привязывают нас к прошлому. Кроме того, такого рода привычки затрудняют течение подлинных эмоциональных энергий внутреннего ребенка. Счастье и любовь, успех и расслабление существуют только здесь и сейчас. Так называемое духовное пробуждение, ощущение света тоже возможно только тогда, когда мы научимся полностью находиться в *здесь и сейчас* и полностью присутствовать в своем подлинном Я. Техника ментального лечения, если ее правильно и регулярно использовать в течение длительного периода, оказывает неопределимую пользу в достижении этой цели.

Вот почему я называю символ *SHK* «символом просветления».

Интерпретация смысла:

SHK означает «привычка», или «расположение/склонность к...». В рамках системы *Рэйки* этот символ используется только вместе с *CR*. Символ, бывший предшественником символа *SHK*, можно видеть почти на каждом японском кладбище. Он связан с бодхисаттвой Авалоки-тешварой. Это божество — синоним Каннон, богини, почитаемой в Китае как *Гуань Инь*, а в Тибете как *Тара*. Она символизирует всеобъемлющую любовь и вездесущее сострадание. В Азии, почти повсюду, Авалокитешвара является символом освобождения от оков материального мира. Однако этот процесс невозможно постичь, не испытав просветления.

Символ *SHK* берет свое начало от символа индийского духовного языка — санскрита. Такой подход в течение нескольких столетий был привычным для Японии. Многие священные символы создавались людьми, которые имели отношение к *Сингону**, находившемуся под влиянием эзотерического буддизма.

Дополнительный эзотерический смысл этого знака — защита от утраты духовного сознания из-за привязанности к материальному миру. В этом смысле символ *SHK* является также символом духовного очищения от привязанностей. В буддийском контексте это, по-видимому,

* Буддийская религиозная община в Японии.

связано также с Амиабхой Буддой (японский *Амида*). Бодхисаттва Авалокитешвара является воплощением Будды Амиабхи.

Смысл для личного пути практикующих Рэйки:

В дополнение к обычному воздействию индивидуальных техник, правильная работа с символом *SHK* развивает наше понимание настоящего и своего подлинного, божественного Я. Мы все больше обучаемся быть с собой и в настоящем. Развиваются качества духовной любви, и наше сердце обретает способность открыться.

Некоторые техники Рэйки, для которых необходим символ SHK:

- ♦ ментальное лечение с аффирмациями и без них, создание существностей *Рэйки*, амулетов *Рэйки* и лечение чакр.

Запомните, пожалуйста:

SHK не является защитным знаком в том смысле, что он может защитить от несчастных случаев, краж или даже от транспортной «пробки»; он не может помешать плохим людям войти в дом или сделать необязательным наблюдение за маленькими детьми. Защитным знаком он становится только тогда, когда мы работаем с ним, создавая в процессе работы полезные для жизни привычки.

Ментальное лечение не гипнотизирует нас и не воздействует каким-то другим образом на наше счастье в жизни. Единственное назначение ментального лечения — направлять *Рэйки* непосредственно на энергетический, вибрационный уровень поведенческих шаблонов. Находясь там, энергия *Рэйки* может вызвать самовосстановление человеческого существа и исправить программы с целью интенсификации и улучшения их работы. Когда аффирмации используются в рамках ментального лечения, они фокусируются исключительно на влиянии *Рэйки* на сферу поведенческих шаблонов, тематически связанных с их посланием.

Символ интенсификации силы CR

Функция:

В Системе Естественного Исцеления Усуи *CR* используется, главным образом, для усиления силы *Рэйки* и соответствующего действия других символов. Одна из самых важных особенностей *CR* заключается в том, что он может фокусировать *Рэйки* на конкретном месте пространства,

по существу, концентрируя его. Направление, в котором рисуется символ (против часовой стрелки), позволяет понять, почему происходит усиление материальных эффектов. Если бы он создавался в противоположном направлении, он был бы более абстрактным и не столь эффективно направлял *Рэйки* на материальный уровень. Можно также — когда в этом есть необходимость — использовать *CR* несколько раз. В этом случае сила *Рэйки* будет течь даже сильнее, если получатель уже ее принял. Таким образом, при использовании этого знака полностью сохраняется основное правило: *Рэйки* поглощается сознанием тела.

В японской магии *Синто* символ *CR* используется, среди прочего, также для того, чтобы превращать желаемое в действительное.

Интерпретация смысла:

Настоящий смысл знака *CR* заключается в следующем: «*Рэйки* должно теперь течь (более интенсивно) в этом месте!»

Буквально *CR* можно перевести как «Повеление Императора» или «Приказания Тэнно»*. Есть еще и дополнительный, эзотерический смысл: «Реализация природы Будды», что означает духовное пробуждение в материальном теле.

Символ *CR* представляет собой идеограмму — пиктографическое изображение конкретной идеи. В этом отношении мы можем только интерпретировать символ — и не можем, подобно его мантре, искать его смысл в японском словаре.

Смысл для личного пути практикующих Рэйки:

Правильное использование символа *CR* обеспечивает достижение описанных выше эффектов — а также других — в рамках практической работы с энергией. *CR* может оказать большую помощь тем, что он позволяет все глубже постигать духовную природу, божественную сущность каждого материального объекта и каждого существа на интуитивном уровне. Вместо того чтобы ориентировать свое повседневное поведение на иллюзию материальной оболочки, мы начинаем жить с новой перспективой. Кроме того, *CR* указывает, что любым конкретным проявлением, любым переживанием всегда управляет интеллектуальная концепция, идея, ментальная структура. В этом отношении *CR* выражает хорошо известную истину, что каждый из нас сам решает,

* Титул главы японского государства.

каким мыслям уделить свое внимание и, следовательно, определяет качество того, с чем он сталкивается во внешнем мире.

Некоторые техники Рэйки, для которых необходим

символ CR:

CR может использоваться вместе с любой техникой Рэйки для усиления эффекта. И еще он служит для того, чтобы сфокусировать Рэйки в определенном месте.

Запомните, пожалуйста:

Для того чтобы точно сфокусировать Рэйки в конкретном месте, следите за тем, чтобы правильно помещать необходимые для этого символы CR. Символ CR всегда рисуется *против часовой стрелки*, если смотреть от источника энергии. Это закон природы: тонкие энергии ускоряются под действием поля, вращающегося против часовой стрелки, и извлекаются противоположной стороной этого поля, на материальном уровне, с повышенной эффективностью. (Это правило не имеет отношения к направлению вращения вихрей.) Оно применимо в равной степени как к северу, так и к югу от экватора.

Символ Мастера DKM

Функция:

В рамках системы Рэйки доктора Усуи символ DKM с помощью инициации открывает природу Будды. Это происходит до тех пор, пока универсальная жизненная энергия может в изобилии направляться из божественных миров света на материальный уровень существования. Однако чтобы это было возможно, необходимы также символы CR и HS. Сам по себе символ DKM слишком абстрактен, чтобы обеспечить практический эффект длительного действия.

Интерпретация смысла:

DKM представляет сознание Будды. Он тесно связан с главным божеством Сингона, Дайнити Нёрэй, которое известно в Китае, Индии и во всех азиатских странах как Будда Вайрочана (в переводе с санскрита: «Тот, кто подобен солнцу».) Начиная с конца первого тысячелетия, его приравнивали к Богине Солнца, Аматерасу, главному божеству Синто. Японско-китайский иероглиф, аналогичный знаку DKM, переводится также как «великое просветление». Важная часть символа означает «ве-

ликий свет». Связь здесь очевидна. Будда Вайрочана — один из пяти трансцендентных Будд. Говорят, что высший из этих Будд — Первоначальный Будда — находился в состоянии непрекращающейся медитации. С ним связана мудра (священное символическое положение рук) высшей мудрости, или учения. К другим приписываемым ему символам относятся солнце и колесо учения (*Дхарма Чакра*). В Сингоне (буквальный перевод — Школа истинного слова), японском варианте эзотерического буддизма, Вайрочана — это Будда Солнца. Он является центром духовной пустоты и высшей мандалой Сингона. Четыре так называемых Дхьяни-Будды* вращаются вокруг него, подобно планетам вокруг солнца. Будда Вайрочана наделяет человеческие существа стремлением к духовному пробуждению священных сил Трех Тайн тела, речи и ума в помощь великому замыслу. Только человек, посвященный в эти три силы, может постичь абсолютную истину, которую представляет Вайрочана. Будда Солнца полностью объединяет в себе гармоничные взаимоотношения шести буддийских Элементов: Земли, Воды, Огня, Воздуха, Пространства и Сознания.

Смысл для личного пути практикующих Рэйки:

Мой опыт показывает, что самое эффективное применение Символа Мастера — это его использование для инициации людей в различные ступени Рэйки. Инициация других и обучение Системе Естественного Ицеления Усуи — это путь Мастера к достижению совершенства. Благодаря глубокому погружению в поля обладающих огромной духовной силой священных символов, которые активизируются при инициации, что приводит к пробуждению в инициированном сил Рэйки, Мастер, осуществляющий инициацию, испытывает существенное увеличение частоты своих вибраций. В связи с работой духовного сознания и другими методами Рэйки со временем может наступить просветление, происходит развитие всех экстраординарных духовных сил (*сиддх*). Однако для этого не требуется инициация в Ступень Мастера, поскольку каждый инициированный в Рэйки связан с ДКМ, несмотря на то, что актив-

* Все пять божественных Будд представляют собой в действительности одну и ту же сущность, которая, в свою очередь, представляет все Мироздание. Однако в целях обучающей медитации, Дхьяни-Будды дифференцированы. Высший из них Вайрочана. Остальные четыре: Амиитабха, Амогхасиддхи, Акшобхья и Ратнасамбхава.

но он используется только Мастерами *Рэйки*. Ускорение духовного пробуждения возможно на любой ступени.

Некоторые техники Рэйки, для которых необходим символ DKM:

Ритуалы инициации в I, II и III Ступени, а также инициация в подлинные особые символы, которые направляют *Рэйки* непосредственно в некоторые области энергетической системы (такие, как чакры или области четырех энергетических элементов), медитации на символе и особые формы *душа Рэйки*.

Запомните, пожалуйста:

Символ Мастера DKM не является «сверхусиливающим» символом. Для усиления потока *Рэйки* и интенсификации его действия необходим символ CR. Доктор Усуи определил для каждого из четырех символов *Рэйки* ясную, четкую задачу, отличную от задач других символов.

Ошибка:

Символ Мастера не описывает качества Рэйки

Стало общепринятым использовать Символ Мастера вместо Символа *Рэйки*, поскольку некоторые считают, что он является сущностью *Рэйки*. Но это неверно. Так получилось, что Символ Мастера оказался, по существу, простым иероглифом, который можно найти в любом хорошем японском словаре. Никто не сможет пережить истинное духовное развитие или стать здоровым, просто глядя на этот знак. С этим символом можно проводить энергетическую работу только тогда, когда вы посвящены в его использование в Системе Естественного Ицеления Усуи и правильно его применяете. Если бы это было не так, любой изучающий синологию, любой китаец и японец могли бы очень быстро достигать лучшего состояния здоровья, святости и способностей *Рэйки*.

Основная информация об использовании символов и мантр

Символы и мантры, используемые в Системе Естественного Ицеления Усуи, не являются эффективными сами по себе. Они приобретают свою силу в отношении *Рэйки* только через человека, который:

- а) был посвящен в символы и мантры по прямой духовной линии;
- б) использует символ вместе с соответствующей мантрой;

в) правильно использует основной традиционный метод.

При несоблюдении любого из этих условий эффекта *Рэйки*, скорее всего, не будет.

Символы и мантры абсолютно необходимо изучать сердцем — они не могут помочь нам, если они просто извлечены из записной книжки.

Говоря о них без намерения их использовать, всегда называйте аббревиатуры.

Важно выучить, понять и использовать знаки и мантры правильно. Это будет поддерживать личное развитие с *Рэйки*.

Для энергетической работы с *Рэйки* нет необходимости рисовать или выписывать символы рукой. В конечном счете они активизируются с помощью точного мысленного образа и сил ума. И все же, всякий раз, когда это возможно, следует в качестве практики точно вычерчивать символы в воздухе иницированной рукой (при их применении) и произносить вслух мантры. Когда вы их слышите и испытываете соответствующие кинестетические ощущения*, они закрепляются в вас все сильнее. С течением времени они могут облегчить ваши занятия *Рэйки* и сделать их более эффективными.

Иницируется более умелая в механическом смысле рука, потому что в ней сильнее развиты кинестетические ощущения — так что лучше использовать эту руку. Но *Рэйки*, естественно, находится во всем теле! Вот почему нет необходимости иницировать вторую руку и стопы ног. Инициация других частей тела не оказывает положительного влияния на личность или здоровье данного человека. Но если вы используете методы II Ступени, они оказывают положительное влияние на ваше здоровье и духовное развитие. Польза от инициации приходит в результате практического применения разбуженных при инициации возможностей.

Если вы будете стараться всегда использовать процессы, символы и мантры надлежащим образом, со временем у вас могут появиться новые программы или модели поведения, на которые вы вполне сможете положиться. Потом вы сумеете приводить в действие *Рэйки*, просто проявив сильное желание помочь. Но для этого большинству учеников потребуетесь долгая, внимательная практика.

* Ощущения, возникающие в коже, мышцах, сухожилиях, суставах в результате движений. — «Философский энциклопедический словарь», Москва, ИНФРА. М, 1997.

Старайтесь все глубже понять и осмыслить символы и мантры как умом, *так и* инстинктом. Тогда Система Естественного Исцеления Усуи предоставит вам больше возможностей, которые будут приносить вам пользу на протяжении всей вашей жизни.

Запомните, пожалуйста: Ощущение энергии, возникающее при воспроизведении знака, еще не означает, что он может быть использован для интенсификации силы. Вы просто ощущаете вибрации, которые свидетельствуют о том, что знак активизировался и вы можете с ним работать.

Не является ли Рэйки просто частью буддизма?

В этой главе было приведено так много информации о буддизме, что легко могло возникнуть такое впечатление. Просто существует только одна творческая сила. В разных культурах и религиях мира эта сила и ее посланники получали разные имена. Сущность каждого духовного пути — если он оправдывает свое название — в своей основе одна и та же. Не нужно становиться буддистом, чтобы изучать и практиковать *Рэйки*. Последователи любой веры могут изучить *Рэйки*, не отказываясь от собственной духовной традиции. *Рэйки* предлагает нам личную встречу с Божественным — независимо от церкви, секты или Святого писания! *Рэйки существует.*

ГЛАВА 18

Японские техники Рэйки

— Франк Арджава Петтер —

В этой главе объясняются простые, но очень эффективные техники *Рэйки*, которые так и не совершили своего путешествия с Востока на Запад. Всем этим техникам, за исключением одной, учил доктор Усуи. Мы научились некоторым из них от господина Огавы, некоторым от других японских учителей *Рэйки*, а некоторые обнаружили в трех оригинальных японских рукописях, которые были получены нами от Огавы за год до его смерти.

Почему Хавайо Таката и те, кто пришел за ней, не обучали этим техникам, для меня остается загадкой, так как мы знаем в точности, что сама она изучала и использовала их. По существу, некоторые из этих техник — особенно дыхательная техника *Дзёсин Кокю-Хо* и интуитивная, предшествующая лечению молитва/техника под названием *Рэйдзи-Хо* — являются основой того, чему учил доктор Усуи. В своем дневнике Хавайо Таката писала, что она освоила эти техники в мае 1936 года. Некоторым из первых мастеров *Рэйки*, инициированным Хавайо Така-той, были выданы буклеты, напечатанные ее дочерью, и эти буклеты являются дополнительным доказательством подлинности этих техник.

Техники, используемые нами на Западе, не ниже по уровню и не хуже тех, которые практикуют в Японии. Они *просто другие*. Японские техники могут стать замечательным дополнением к вашему «ящику с инструментами» *Рэйки*. Эти техники помогут вернуть *Рэйки* его японский аромат.

Нечего и говорить, что Западное *Рэйки* включает много дополнительных техник, неизвестных в Японии. Западные техники *Рэйки*, со своей стороны, могли бы принести большую пользу японским практикам *Рэйки*. Если мы все возьмемся за руки и начнем работать вместе, мы сможем достичь гораздо большего. Вместо того чтобы просто работать

ради собственного удовольствия и удовлетворения своего эго, мы получим возможность стать инструментом Божественного — бамбуковой дудочкой, на которой жизнь сможет играть свою песню. Таким образом, *Рэйки* — это легкий путь. Мы можем учиться друг у друга, совершенствуясь и расширяя работу, начатую доктором Усуи 80 лет назад. В конце концов, его наследие досталось каждому из нас. Пусть же он гордится нами.

Прежде чем приступить к описанию техник, приведем некоторую информацию о культуре Японии времен доктора Усуи и о системе *Рэйки*, а также о том, как он учил этой системе.

Традиционно *Рэйки* в Японии рассматривали — и рассматривают сейчас — как образ жизни. Выбор учителя *Рэйки* означает выбор на всю жизнь. Некоторые ученики на протяжении двадцати лет изучают то, что мы называем Второй Ступенью *Рэйки*, тогда как другие могут вообще ей не учиться. После первой встречи с доктором Усуи учеников оценивали по их умению. Существовали следующие ступени: низшая ступень, называемая *Содэн*, подразделялась на *Року-То* (Шестую), *Го-То* (Пятую), *Ён-То* (Четвертую) и *Сан-То* (Третью). Следующая ступень, называемая *Окудэн*, подразделялась на *Окудэн-Дзэнки* (первая половина) и *Окудэн-Коки* (вторая половина).

После этого шла следующая ступень, *Синпидэн*, за которой следовали *Сихан-Каку* и *Сихан*. Учитель сам решал, кому позволить получить следующую ступень и когда. Очень немногие отбирались для изучения высшей ступени. Любой, кто хотел открыть новое отделение школы, должен был вначале набрать пять человек.

Конечно, то, что в Японии традиционно используют упомянутый метод, еще не означает, что он должен быть внедрен на Западе. Наша культура сильно отличается от традиционной японской культуры. Да и времена изменились. По сравнению с 1920-ми годами, жизнь стала более стремительной. Чтобы выжить, важно идти в ногу со временем. *Рэйки*, подобно живому существу, постоянно меняется и эволюционирует, растет и расширяется. Каждая культура, в рамках которой его изучают, оставляет в *Рэйки* свой след.

Много лет моя жена Четна не переставала удивляться, почему система *Рэйки*, освоенная ею в Германии и привезенная потом в Японию, кажется очень логической и вполне западной. Предполагалось, что она была разработана доктором Усуи в Киото. Задолго до того, как мы

узнали о японских корнях *Рэйки*, Четна говорила, что *Рэйки* должно было быть создано западным умом. Мы думали, что доктор Усуи был одним из редких японцев, обладавших линейным, логическим мышлением. Проведя восемь лет в Японии, в течение которых я общался с сотнями людей и обучал их английскому языку, я встретил только одного японца, который, казалось, думает как житель Запада. Интуитивный способ мышления не лучше и не хуже, он просто отличается от западного. Я считаю, что японский способ мыслить просто замечательный. Подробнее мы поговорим об этом чуть позже.

Так как первые полгода наших поисков мы не могли найти никаких убедительных исторических данных о докторе Усуи, мы вообще начали сомневаться в том, что он существовал. И вот однажды нам посчастливилось обнаружить могилу доктора Усуи. Позднее, при помощи нашего друга Сидзуко Акимото, мы смогли связаться с членами *Усуи Рэйки Риохо Гаккай*.

Остальное принадлежит истории...

Японцы склонны полностью полагаться на свою интуицию и избегают жестких структур, правил и установок. Они пользуются, главным образом, правым полушарием мозга, его интуитивной стороной. Японцы склонны думать картинками и, вместо рационального ума, следовать своему сердцу и животу. В отличие от английского или немецкого, язык японцев не допускает абсолютно точных формулировок. Их язык ориентирован на личное общение, он очень удобен для описания цельтерских искусств.

Явным исключением их интуитивной ориентации является японская политика, которая руководствуется конфуцианским мышлением. Каждая мелочь планируется заранее, решается и устанавливается раз и навсегда. В японской политической системе нет или очень мало места переменам. Когда складывается какая-то непредвиденная ситуация, вся система оказывается просто скованной. Результаты такой политики можно видеть по реакции японских политических деятелей на страшное Хансинское землетрясение 1996 года, унесшее пять тысяч жизней: поскольку в области Кобе никаких землетрясений не ожидалось, власти не знали, что делать. В результате они фактически ничего не делали в течение нескольких дней!

Давайте рассмотрим более очевидный определяющий фактор культуры: язык. Японские иероглифы — *кандзи* — это картинки. Западные

буквы — это концепции, вынуждающие жителя Запада к концептуальному мышлению. Японцы мыслят совсем иначе, скорее абстрактно, чем логически. Меня, как жителя Запада, выводы, к которым приходили мои японские ученики, часто оставляли с огромным знаком вопроса в голове. Я ни в коем случае не хочу сказать о японском языке ничего плохого. Я всем сердцем люблю Японию, японцев, я даже женат на японке! Но в течение первых нескольких лет нашего брака часто возникали недоразумения из-за различия наших культур. Поэтому мне хотелось бы использовать то, что я узнал о Японии, чтобы помочь другим жителям Запада понять истоки системы *Рэйки* доктора Усуи.

Основные правила, которыми руководствуется японское общество

На развитие культуры влияют самые разные факторы: географическое положение, общественные системы, язык, климат и т. п., поэтому каждая культура развивается по-своему. Например, восприятие основ морали, дружбы, времени и пространства в одной культуре может быть прямо противоположным их восприятию в другой культуре. Сталкиваясь друг с другом, представители каждой культуры, естественно, считают правильным свой подход. Мы постоянно можем наблюдать это в сфере международных деловых отношений. Один из моих друзей по *Рэйки* женился на женщине, которая управляла крупной американской корпорацией. Недавно она мне рассказала, что, проведя два года в Японии, она все еще не понимает местных обычаев. На это я ответил, что, хотя я живу в Японии восемь лет, меня постоянно сбивает с толку реакция японцев на многие ситуации.

В следующем разделе я поделюсь своим восприятием основных правил, которыми руководствуется японское общество. Мой опыт поможет вам понять, почему японские и западные группы *Рэйки* разделяет такая пропасть.

1. Групповое сознание: концепция *ути* для круга лиц с общими интересами.
2. Строгая иерархия взаимоотношений сверху донизу.
3. *Кокоро*: единство души и ума.
4. Молчание.

1. Групповое сознание: концепция ути для круга лиц с общими интересами

Я часто повторяю в шутку, что японцы лишены индивидуального эго. Но в этом есть доля правды! У японцев существует пословица: «Торчащий гвоздь необходимо вбить!» Круг лиц с общими интересами имеет множество разных проявлений. Основное — это семья. Когда говорят о собственном доме, его называют *ути*. Это слово можно перевести как «мой/наш дом», «я», «моя/наша семья», «моя/наша компания» или «моя/наша группа». Семья определена четкими границами, исключаящими любого, кто не является членом семьи. Эти границы настолько жесткие, что в Японии даже не принято принимать в своем доме гостей.

Для детей следующим кругом лиц с общими интересами является их детский сад, школа, теннисный клуб или университет. Для взрослых это могут быть ближайшие соседи, люди, с которыми они работают, их поселок или город, штат и, наконец, страна. Члены этих групп готовы для тех, кто в них входит, на все, внутри группы они чувствуют себя уверенно и в безопасности. В группах японцы обычно черпают силу и волю, чтобы жить.

В силу своего географического положения Япония отделена от остального мира. Поэтому у японцев, в основном, отсутствует ощущение соседей или границ. Когда я спрашиваю у своих учеников-англичан — которые приходят, главным образом, из хорошо образованных семей среднего и высшего класса — о соседних странах, они серьезно отвечают: «У нас нет соседей, есть только вода».

Японцы обладают очень сильным коллективным, групповым эго. Это осознает любой житель Запада, хоть раз побывавший в Японии или ведущий здесь свой бизнес. По-видимому, многое в поведении японцев в значительной степени объясняется отсутствием у них сильного личного эго:

- ♦ Люди не проявляют личной инициативы.
- ♦ Наступив в толпе кому-то на ногу, люди не извиняются. (Кто станет извиняться, наступив на собственную ногу?)
- ♦ Люди не говорят друг другу «нет», потому что это может обидеть чувства другого человека. (Кто станет обижать члена своего круга, даже если он с ним не знаком?)

До чего приятно наблюдать за гармоничной совместной работой японцев! Вместо того чтобы делать что-то свое, каждый работает ради общей цели и успеха всей группы. Американский антрополог Эдвард Т. Холл²⁵ делит все культуры на культуры *высокого контекста* и культуры *низкого контекста*. Он утверждает, что культуры *высокого контекста* не нуждаются в том, чтобы много говорить, потому что каждый член группы знает мысли и чувства других членов. Культуры *низкого контекста* нуждаются во множестве встреч, обсуждений и постановке вопросов. Япония, в отличие, например, от Германии и Америки, является страной культуры *высокого контекста*.

Много лет я не переставал удивляться тому, что правда об истории японского Рэйки так долго оставалась скрытой от жителей Запада. Но концепция *ути* все объясняет. Мы, как иностранцы, не принадлежим и никогда не будем принадлежать к японскому кругу лиц с общими интересами. Несмотря на то, что я — первый человек в Японии, который открыто обучает всем уровням Западного Рэйки, я до сих пор не принят ни одной группой людей, учившихся у меня, потому что я, по сути, для них вообще не существую!

Теоретически Рэйки Риохо Гаккай доктора Усуи открыто для широкой публики, но фактически это очень тесное тайное общество, которое насчитывает в Японии около пятисот человек. Стать его членом можно только в том случае, если вас введет туда кто-то, кто им уже является, и если есть свободное место. Но поскольку члены группы не покидают ее до конца своей жизни, попасть в нее оказывается не так просто. Я знаю только одного человека, господина Х. Дои, которому удалось стать членом этой группы. Именно через него мы с Вальтером зимой 1999 года обратились в Гаккай с вопросом, не согласятся ли они на какой-то обмен с нами. Г-н Дои очень сомневался в том, что из этого что-то получится, и мы до сих пор не услышали ни слова относительно возможности установить с ними отношения.

Если учесть, что Усуи Рэйки Риохо Гаккай существует с 1922 года и что в Японии 120 миллионов жителей, нетрудно понять, что на самом деле это очень маленькая группа.

2. Строгая иерархия взаимоотношений сверху донизу

Похоже, что в японском обществе, традиционно опирающемся на военные правила и нормы, не существует взаимоотношений, основан-

ных на равенстве. Кто-то всегда стоит выше или ниже по рангу. Стоит двум японцам встретиться впервые, как в течение нескольких секунд устанавливается иерархия. В мире бизнеса, где люди обмениваются визитными карточками, каждый сразу определяет по карточке, чей статус выше и чей ниже. Если статус другого человека выше, первый будет ниже ему кланяться. Если ниже, поклон будет менее глубоким.

Когда люди равны с точки зрения общественного положения, создается искусственная иерархия. Например, когда в компании работают двое рабочих равного положения, один из них мог устроиться на работу, закончить университет или, наконец, появиться на свет раньше другого. Первый будет называться *Сэнпай*, второй *Кохай*. Учителя, любого человека, передающего другому любые знания, называют *Сэнсэй*. Босс называется *Сятё*, а менеджер, в зависимости от ранга, *Буттё*, *Каттё* или *Какаритё*. Положительной стороной этого обычая является то, что взаимоотношения всегда четко определены, и старшему всегда отдается дань уважения. Это объясняет, почему в мире *Рэйки* учитель выбирается на всю жизнь.

3. Кокоро: единство души и ума

Эту концепцию я уже полностью описал в своей второй книге «Рэйки — наследие доктора Усуи». Если говорить коротко, японцы не выделяют в себе отдельно ум и отдельно душу, как это делают большинство жителей Запада. Слово *кокоро* означает единство того и другого.

4. Молчание

Старая пословица утверждает: «Слово — серебро, а молчание — золото». Применительно к Японии эту пословицу можно было бы перефразировать так: «Любые разговоры — глупость!» Одной из основных особенностей японской культуры является стремление постигать интуитивно, чувствовать то, что другие говорят или чувствуют, вместо того чтобы это обсуждать. Это означает, что люди воспринимают невербальные сигналы, посылаемые каждым из них, поэтому у них нет необходимости задавать личные вопросы, которые могли бы смутить других или их самих. Мастеру невербального общения достаточно брошенного исподтишка взгляда, чтобы понять, согласен партнер по бизнесу с его предложением или нет и как вести переговоры. Японцу достаточно беглого взгляда на присутствующих, чтобы понять то, что жителю За-

пада пришлось бы объяснять в течение пятнадцати минут. Впечатление — это часть японского корпоративного процесса принятия решений: никто ничего не говорит, и все, за исключением иностранца, знают, что происходит!

На японских сеансах *Рэйки* потребность в общении очень невелика. В идеальном случае практикующий узнает, что нужно другому человеку с помощью техник *Рэйдзи-Хо* и *Бёсен*, которые будут описаны ниже.

Развитие Рэйки в Японии

Совсем недавно, осенью 1997 года, мы обнаружили, что исходная система *Рэйки*, созданная доктором Усуи, была частично основана на интуиции. Практикующий учился следовать своим рукам так, как это описано ниже. В связи с очень длительным изучением и практикой *Рэйки*, в Японии не было необходимости в использовании строгой системы для позиций рук и их определенной продолжительности. Системы, включающие двенадцать, четырнадцать и больше позиций рук, были разработаны на Западе. Из учебника по *Рэйки* Тюдзиро Хаяси (см. главу 19, стр. 200 и далее) совершенно очевидно, что он не создавал «западных» позиций для рук. Он мог их разработать только после того, как начал работать с Хавайо Такатой.

Наши исследования подтверждают, что западная система Усуи в том виде, в каком мы ее знаем, была создана, в основном, Хавайо Такатой, которая, несмотря на свою внешность, была американкой. (Вам не обязательно отказываться от западных позиций для рук. Они служат своей цели и, в частности, очень полезны для начинающего.)

Когда *Рэйки Риохо Гаккай* возглавлял доктор Усуи, его члены собирались четыре раза в месяц. На этих встречах с большим уважением говорили об императоре Мэйдзи и читали вслух его стихи (см. портрет на стр. 300). Традиционно японские императоры (*Тэнно*) считаются воплощениями бога Синто. Даже сегодня многие японцы глубоко почитают своего императора и всю императорскую фамилию. Фотографии членов семьи императора можно найти во многих домах, где живут пожилые люди.

Период Мэйдзи (1868–1912) был эпохой больших политических перемен и волнений, временем, когда разрушались многие старые модели, а новые только начинали появляться. Эта эпоха, должно быть, очень напоминает то, что мы переживаем сейчас, на пороге нового тысячеле-

тия. В первые годы Периода Мэйдзи буддизм и христианство жестоко преследовались. Когда в XV столетии в Японии был введен буддизм, он смешался с первоначальной японской религией, синтоизмом, и многие японцы стали придерживаться обеих вер. Мэйдзи опять разделил конфессии и вернул синтоизму статус государственной религии. При этом были убиты многие буддийские монахи, монастыри закрыты или разрушены, а их обитателям был предоставлен выбор: либо обращение в синтоизм, либо неизбежные испытания. Многие христианские группы ушли в подполье или вообще исчезли.

Жестокость в отношении религиозных групп могла стать одной из причин, почему доктор Усуи включил в свою работу с *Рэйки* принципы императора Мэйдзи. Он хотел избежать судьбы, постигшей множество других групп, предлагавших лечение, основанное на использовании энергии. Была, например, запрещена группа *Тайрэйдоу*, занимавшаяся лечением с наложением рук, и, чтобы выжить, она вынуждена была разделиться на множество мелких групп. Кроме того, на политические настроения доктора Усуи могла повлиять должность секретаря *Синпей Гото*, высокопоставленного политического деятеля тех дней, которую он занимал до того, как освоил *Рэйки*.

Я уверен, что именно политические связи доктора Усуи и тот факт, что многие практикующие *Рэйки* принадлежали тогда к высшему обществу (согласно газетной статье 1929 года, в их число входил, например, президент Токийского банка), спасли движение *Рэйки* от преследований. Однако во время Второй мировой войны некоторые практикующие *Рэйки* забеспокоились, что их группу начнут связывать с движением за мир. Г-н Огава рассказывал нам, что именно по этой причине общество *Гаккай* во время войны сильно сократило свою деятельность. Но после 1945 года эта деятельность опять была возобновлена.

На встречах *Рэйки* присутствующие читали стихи и слушали лекции доктора Усуи. Несомненно, эти лекции были очень интересными и несли много жизненной энергии. Многие старались коснуться его одежд, чтобы соединиться с бьющей через край энергией. Прикосновение к одеждам святого распространено в Индии по сей день, и то же самое явно можно сказать о христианстве. Я до сих пор помню прикосновение рук моего духовного учителя Ошо, это было в Индии, 20 лет назад. Такие переживания не забываются никогда.

После чтения стихов императора Мэйдзи Усуи рассказывал участникам о том, откуда пришло *Рэйки* и как его использовать. Затем, в качестве иллюстрации, он приводил пару историй. Потом участники медитировали и выполняли дыхательные упражнения (медитация *Гассё* и дыхательная техника *Дзёсин Кокю-Хо*, которые будут описаны в этой главе). И только после этого приступали к лечению друг друга.

Техники Рэйки доктора Усуи

Как от медитации, так и от техник не следует ждать немедленного результата. Но случается и так, что он проявляется сразу, а потом опять ослабевает. Нам начинает казаться, что он исчез. Но вначале мы просто не можем сразу использовать возросшее количество энергии, текущей через нашу систему. Со временем мы перестаем чувствовать ее так сильно. Если это случится с вами, продолжайте практиковать каждый метод по меньшей мере на протяжении трех месяцев. Если вы не располагаете временем, чтобы выполнять все практики, выберите одну, две или три, которые больше всего придутся вам по душе. Сфокусируйтесь на них, вложив в это всю свою энергию. Ваши усилия будут вознаграждены сторицей.

Если вы еще не знакомы с этими техниками, я советую вам найти кого-то поблизости, кто сможет им обучить. В конце концов, лучшие учителя — люди, а не книги.

В моей последней книге, «Оригинальное руководство по Рэйки доктора Микао Усуи»*, обсуждается то, что я называл «тремя столпами *Рэйки*». Доктор Усуи говорил, что *Рэйки Риохо* (метод исцеления) основан на *гассё* (двух руках, идущих вместе), *рэйдзи* (указаниях духа), *тирё* (лечении) и пяти принципах *Рэйки*.

Ниже будет приведено подробное объяснение терминов и того, как выполнять техники, включая их энергетическую или/и эзотерическую подоплеку.

* «София», Киев, 2002.

1. Гассё Мэйсо:

медитация Гассё

合
掌
瞑
想

Японское слово *гассё* переводится как «две руки, идущие вместе».

- Для выполнения медитации *Гассё* удобно сложите руки перед своим сердечным центром. Г-н Огава советует располагать руки таким образом, чтобы, когда вы делаете выдох, выходящий через нос воздух слегка касался кончиков ваших пальцев. Это помогает выбирать высоту, на которой следует держать руки.
- Во время медитации вдыхайте носом, а выдыхайте ртом. Практика цигун подсказывает, что при вдохе язык должен касаться верхнего нёба, а при выдохе опускаться вниз. Такое положение языка замыкает круг энергии в теле и уме.
- Закройте глаза и сохраняйте расслабленное положение, сидя на стуле или на полу в позе лотоса или полулотоса. Спину держите по возможности прямо, не напрягая.

В случае необходимости можно использовать опору для спины, например облокотиться о стену.

Опыт множества людей по всему миру, которые занимаются медитацией, свидетельствует о том, что легче всего медитировать, когда спина прямая. Но можно это делать также сидя на стуле или лежа. Приобретая сноровку, вы сможете медитировать в любом месте и в любое время, как с закрытыми глазами, так и с открытыми. Медитативность войдет в каждое действие, внося в вашу жизнь безмятежность и благодать.

На протяжении всей медитации глаза лучше держать закрытыми, чтобы удержать энергию внутри себя. Мы привыкли, глядя вокруг, стимулировать себя с помощью зрительных импульсов. Импульсы приводят к веренице мыслей, которой мы следуем автоматически и которая вводит нас в джунгли подсознания.

Если вы чувствуете себя неудобно с закрытыми глазами, можете держать их полуоткрытыми, но тогда не фокусируйте их и не моргайте. Через несколько минут глаза заполнятся слезами, но вы продолжайте держать их открытыми. После нескольких сеансов вы уже сможете

избежать моргания на протяжении всей медитации. Моргание и появление мыслей часто идут рука об руку. Не моргайте, не думайте! Можно даже использовать повязку, мягко закрывающую глаза.

Пусть воздух сам входит в ваше тело. Не нужно никак регулировать дыхание. Просто делайте глубокий вдох животом. Если вы не знаете, как это делается, попросите, чтобы кто-нибудь вам показал, или просто положите одну руку на живот и попытайтесь вдохнуть в ту область, которой вы касаетесь. Скоро вы поймете, как это делается. Если вы будете упражняться каждый день, вы скоро научитесь дышать животом, с каждым днем все глубже и глубже. Прекрасным упражнением, которое быстро поможет вам освоить дыхание животом, является техника *Дзёсин Кокю-Хо*, описанная ниже.

Цель медитации *Гассё* — увеличить энергию практикующего и перевести его ум в медитативное состояние. Занимайтесь каждый день утром или вечером (или же и утром, и вечером), сами или в группе, по двадцать-тридцать минут.

Инструкции по медитации *Гассё* просты: *Концентрируйте все свое внимание на точке касания двух средних пальцев и забудьте обо всем остальном.*

Наше нормальное состояние ума — совершенно хаотическое безумие. Хитрость в том, чтобы сначала осознать это безумие, а затем, не пытаясь от него избавиться, превратить яд в нектар.

Ошо рассказывал замечательную сказку о Мулле Насреддине, комическом персонаже мистического ислама, рассказы о котором часто используют для иллюстрации человеческой природы:

В саду Муллы росла прекрасная яблоня, приносившая много вкусных плодов. Ее хорошо знали соседи, и, когда яблоки созревали, соседские дети часто забирались в сад. Всякий раз, завидев детей, ворующих яблоки, Мулла выскакивал из дома, обрушивая на нарушителей пронзительные крики и вопли. Однажды сосед, наблюдавший за повторявшейся каждый день сценой, коснулся Муллы рукой и сказал: «Мулла, ты такой спокойный человек, а дерево в твоём саду приносит куда больше яблок, чем ты можешь съесть. Зачем ты прогоняешь бедных детей?»

«Дети, — ответил Мулла, — подобны мыслям. Когда вы их прогоняете, можете быть уверены, что они вернуться».

Помните об этом, когда медитируете. Не прогоняйте мысли, затмевающие ваше внутреннее зрение. Замечайте их, признавайте их, а после этого опять переносите внимание на точку соприкосновения двух средних пальцев. Выполняя медитацию *Гассё*, мы медитируем и, держа руки перед своим сердцем, одновременно демонстрируем свою благодарность Богу, или Существованию, или как бы вы ни называли первопричину всего сущего.

Наш опыт и опыт сотен участников наших семинаров показывает, что медитация *Гассё* очень подходит как для восточного, так и для западного склада ума. Она доставляет удовольствие как пожилым, так и молодым, независимо от их подготовки. Все мы сходимся во мнении, что она облегчает наблюдение за внутренним диалогом, делая его не столь утомительным.

В эзотерическом буддизме левая рука представляет луну, а правая — солнце.

Каждый палец представляет один из Пяти Элементов:

Большой палец представляет Пустоту.

Указательный палец — Воздух.

Средний палец представляет Огонь.

Безымянный палец — Воду.

Мизинец представляет Землю.

Согласно эзотерическому буддизму, кончики пальцев представляют определенные качества:

Кончик большого пальца представляет проникаемость.

Кончик указательного пальца — способность действовать.

Кончик среднего пальца представляет ощущения.

Кончик безымянного пальца — восприятие.

Кончик мизинца представляет форму.

С точки зрения науки о медитации, когда мы складываем руки вместе, сходятся солнце, луна и все Элементы. Круг замыкается. Сосредоточение внимания на средних пальцах подчеркивает огненный аспект медитации — осознание сжигает элементы подсознания.

Кончики пальцев являются также местом окончания многих нервов и меридианов. Меридиан, заканчивающийся в среднем пальце, — это меридиан перикарда в руке (*дзюэинь*). Он проходит от груди вдоль

внутренней поверхности руки, через запястье, ладонь и заканчивается в кончике среднего пальца. Если во время медитации ваши руки устанут, мягко опустите их вниз и дайте им отдохнуть лежа на коленях. Внимание продолжайте фокусировать на той точке, в которой соприкасались два средних пальца.

Техника 1 — Гассё Мэйсо: медитация



1



2



3

1-3: Сядьте и сложите руки перед грудной клеткой. Сосредоточьте все свое внимание на точке, в которой соприкасаются средние пальцы, и забудьте обо всем остальном.

2. Рэйдзи-Хо:

указания энергии Рэйки



Японское слово *Рэйдзи* означает «указания духа», или, в нашем случае, указания энергии *Рэйки*. В дневнике Хавайю Такаты эта техника охарактеризована как «одна из самых секретных в науке об энергии». Она даже заменила букву «Р» в слове *Рэйдзи-Хо* на «Л» (*Лэйдзи-Хо*)!

Техника учит нас следовать нашей интуиции. Нам не нужно развивать свою интуицию, ведь это божественный дар, данный нам от рождения. Все, что требуется сделать, — это научиться прислушиваться к ней и следовать ей. Сколько раз мы не следовали своей интуиции, которая обычно соответствует нашему первому впечатлению! Как часто мы ею пренебрегали потом! Чем больше я доверяю жизни и себе, тем отчетливее становится моя интуиция.

Представление о том, что мы создаем свою действительность и являем события и ситуации, может доставлять большое удовольствие нашему эго, но мой опыт не подтверждает этой теории. Конечно, чтобы получать все в изобилии, мы должны быть открыты, но в конечном счете жизнь идет своим путем.

В случае *Рэйки* и техники *Рэйдзи*, предоставить жизни возможность идти своим путем означает стать полым бамбуком, через который будет течь энергия, независимо от того, где, когда и как это произойдет.

Научиться этой технике несложно.

- ♦ *Примите удобное положение сидя или стоя и закройте глаза.*
- ♦ *Сложите руки перед сердцем и попросите энергию, чтобы она свободно проходила через вас.*
- ♦ *Попросите об исцелении и хорошем самочувствии вашего клиента на каждом уровне, независимо от того, что вы под этим понимаете.*
- ♦ *Поднимите сложенные руки к Третьему Глазу и попросите Рэйки направлять ваши руки туда, куда следует.*

А теперь ждите и наблюдайте за тем, что происходит. Вас могут сразу направить на определенную область тела. Это может происходить по-разному. Если вы склонны к визуальной ориентации, соответствующая

часть тела может появиться перед вашим мысленным взором или перед вами вдруг «выпрыгнет» часть тела, подлежащая лечению.

Если вы больше склонны к слуховому восприятию, вы можете услышать, с какой части тела следует начинать лечение.

Если вы относитесь к людям кинестетического/чувственного типа, вы можете просто почувствовать, в каком месте лечить клиента. Некоторые люди чувствуют подсказку в собственном теле.

Используйте все доступные вам ключи к разгадке. Используйте все свои чувства и знания, чтобы настроиться на тело клиента. Можно также попросить клиента, чтобы он спросил свое тело, какая его часть нуждается в вашем прикосновении. Часто о том, что происходит с телом клиента, можно с полной уверенностью судить, просто наблюдая за тем, как он ложится на массажный стол. Посмотрите, как лежит его голова — прямо или с наклоном в сторону? Не подергивается ли его тело? Ноги ровные или одна кажется длиннее другой? Не изогнут ли позвоночник? Если вы замечаете какую-то кривизну, но не знаете, откуда идет вызвавшее ее напряжение, осторожно воссоздайте это напряжение в своем теле и почувствуйте, откуда оно идет. Например, причиной диспропорции в области левого плеча может быть напряжение в правой нижней части спины. Найдя напряженную часть тела, предоставьте ей лечение.

Если вы, применив технику *Рэйдзи*, не получили сразу ясного сообщения, положите обе руки на теменную чакру клиента и настройтесь на энергию его тела. Если и после этого вы не можете ничего сказать, используйте метод сканирования *бёсэн*, который будет описан ниже (см. стр. 172–173). После нескольких лет тренировки — или если вы уже хорошо умеете прислушиваться к своей интуиции — вы обретете способность «видеть» недомогания своих клиентов, просто взглянув на них.

Когда ваш клиент лежит перед вами на массажном столе и ваши руки *ведет* к брюшной полости, вы не всегда можете знать наверняка, какой именно орган привлек ваши руки. Г-жа Кояма предлагает простой способ проверить это. Мысленно задайте себе вопрос: «Это желчный пузырь? Это нисходящая кишка? Это поджелудочная железа?» и так далее. Потом дайте возможность своим рукам ответить на ваши вопросы.

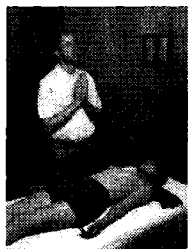
Вы сами обнаружите, в каком виде приходит этот ответ. Это может быть покалывание в руках, тепло, ощущение притяжения, или вы просто будете *знать*.

Представление о том, что мы отделены от остального мира, — иллюзия. Мы должны понять, что мудрость бесконечна и доступна каждому из нас. Нам только нужно научиться подсоединяться к коллективным знаниям человечества: если вы используете подход *Рэйдзи-Хо*, то единственное, что вам нужно для этого сделать, — это задать вопрос.

Овладев искусством *Рэйдзи-Хо* применительно к лечению, вы сможете распространить его на другие сферы своей жизни, например на творчество.

Техника 2 — *Рэйдзи-Хо*: молитва Рэйки

1



2



3



4



1. Сложите руки перед грудью и попросите энергию, чтобы она свободно проходила через вас.
2. Попросите об исцелении и хорошем самочувствии вашего клиента на каждом уровне.
3. Поднимите сложенные руки к Третьему Глазу и попросите Рэйки направлять ваши руки туда, куда следует.
4. Следуйте своим рукам и приступайте к лечению.

3. Техника Кэнёку:

сухое купание

乾
浴

Японское слово *кэнёку* означает «сухое купание». *Кэнёку* используется для очищения тела и души вместо вышедшего из употребления погружения в ледяную воду (традиционный японский способ). Оно укрепляет энергию и помогает отделиться от своих клиентов, ситуаций, мыслей и эмоций. Оно переносит вас в настоящий момент. На протяжении дня мы много раз теряемся в своих мыслях, проблемах, радостях и других эмоциях. Или же нас вовлекают в них те люди, с которыми мы общаемся. Никакая ситуация не помогает нам на пути самораскрытия. Строя воздушные замки или помогая в этом другим, мы теряем себя и позволяем увлечь нас абсолютно непроизвольной, автоматической веренице мыслей. Это напоминает обезьяну, которая, раскачиваясь, перепрыгивает с ветки на ветку, и так до бесконечности. Мы упускаем настоящий момент, единственное время, существующее реально. Нам трудно перестать отождествлять себя со своими мыслями, поскольку они поддерживают наше участие в умственной или физической деятельности.

В процессе своего исследования *Рэйки* мы познакомились с тремя способами выполнения *кэнёку*.

Говорят, что доктор Усуи учил делать это следующим образом (вариант 1):

- Положите правую руку на левую ключицу. Теперь начинайте мягко вести руку через грудь к правой тазовой кости. То же самое сделайте левой рукой, начиная от правой ключицы и ведя руку к левой тазовой кости. Повторите движение правой руки.
- Теперь правой рукой мягко проведите по раскрытой ладони левой руки, от запястья и за кончики пальцев. Потом таким же образом левой рукой проведите по раскрытой ладони правой руки, от запястья и за кончики пальцев. (Некоторые школы *Рэйки* предлагают повторить движение правой руки еще раз.)

Вариант, который также широко используется в наши дни (вариант 2):

- ♦ Положите правую руку на левую ключицу. Теперь начинайте мягко вести руку через грудь к правой тазовой кости. То же самое проделайте левой рукой, начиная от правой ключицы и ведя руку к левой тазовой кости. Повторите движение правой руки.
- ♦ Теперь положите правую руку на левое плечо и мягко ведите ее вниз по наружной поверхности левой руки, тыльной стороне ладони, за кончики пальцев. То же движение проделайте левой рукой, ведя ее по наружной поверхности правой руки. (Некоторые школы *Рэйки* предлагают повторить движение правой руки еще раз.)

А вот еще один вариант (вариант 3):

- ♦ Положите правую руку на левую ключицу. Теперь начинайте мягко вести руку через грудь к правой тазовой кости. То же самое проделайте левой рукой, начиная от правой ключицы и ведя руку к левой тазовой кости. Повторите движение правой руки.
- ♦ Теперь положите правую руку на левое плечо и мягко ведите ее вниз по внутренней поверхности левой руки, ладони, за кончики пальцев. То же движение проделайте левой рукой, ведя ее по внутренней поверхности правой руки. (Некоторые школы *Рэйки* предлагают повторить движение правой руки еще раз.)

Меня учил этой технике бывший буддийский монах. В его школе *Рэйки* после выполнения техники *Кэнёку* выполняют *Гассё*. Если вам это понравится, вы можете делать то же самое.

Если обстоятельства не позволяют вам выполнять физические движения этой техники, проделайте их в своем воображении.

Я лично практикую технику номер 3. Однако я предлагаю вам самим определить, какая из них вам больше подходит. Когда все сказано и сделано, самый лучший учитель — вы сами.

Техника 3 — Кэнёку: сухое купание (вариант 1)

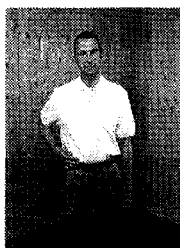
1–6: Положите правую руку на левую ключицу. Теперь начинайте мягко вести руку через грудь к правой тазовой кости. То же самое проделайте левой рукой, начиная от правой ключицы и ведя руку к левой тазовой кости. Повторите движение правой руки.

7–12: Теперь правой рукой мягко проведите по **раскрытой ладони левой руки**, от **запястья** и за кончики пальцев. Потом таким же образом левой рукой проведите по раскрытой ладони **правой руки**, от **запястья** и за **кончики пальцев**. (Некоторые школы Рэйки предлагают повторить движение правой руки еще раз.)

1



2



3



4



5



6



7



8



9



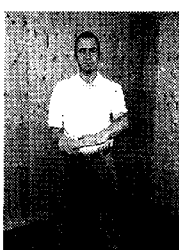
10



11



12



Техника 3 — Кэнёку: сухое купание (вариант 2)

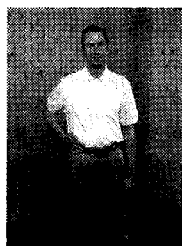
13–16: Положите правую руку на левую ключицу. Теперь начинайте мягко вести руку через грудь к правой тазовой кости. То же самое проделайте левой рукой, начиная от правой ключицы и ведя руку к левой тазовой кости. Повторите движение правой руки.

17–24: Теперь положите правую руку на левое плечо и мягко ведите ее вниз по **наружной поверхности левой руки**, тыльной стороне ладони, за кончики пальцев. То же движение проделайте левой рукой, ведя ее от **правого плеча по наружной поверхности правой руки**. (Некоторые школы Рэйки предлагают повторить движение правой руки еще раз.)

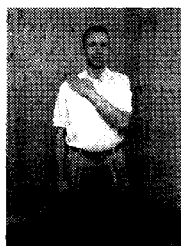
13



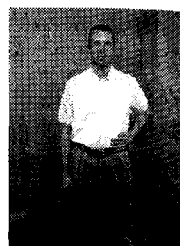
14



15



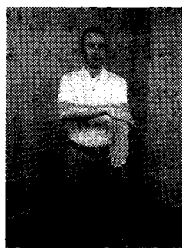
16



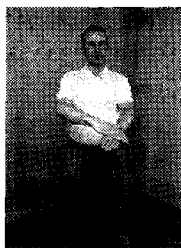
17



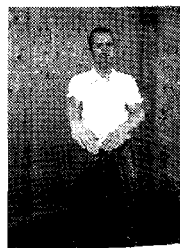
18



19



20



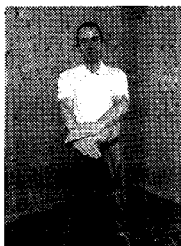
21



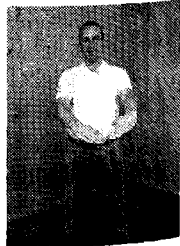
22



23



24



Техника 3 — Кэнёку: сухое купание (вариант 3)

13–16: Положите правую руку на левую ключицу. Теперь начинайте мягко вести руку через грудь к правой тазовой кости. То же самое проделайте левой рукой, начиная от правой ключицы и ведя руку к левой тазовой кости. Повторите движение правой руки.

25–28: Теперь положите правую руку на левое плечо и мягко ведите ее вниз по **внутренней поверхности левой руки**, ладони, за кончики пальцев.

29–32: То же движение проделайте левой рукой, ведя ее от **правого плеча по внутренней поверхности правой руки**. (Некоторые школы Рэйки предлагают повторить движение правой руки еще раз.)

25



26



27



28



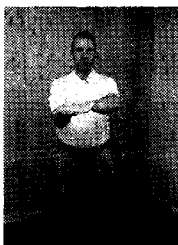
29



30



31



32



4. Дзёсин Кокю-Хо:

дыхательная техника

淨
心
呼
吸
法

В переводе с японского фраза *Дзёсин Кокю-Хо* означает: «Дыхательное упражнение для очищения духа». Это дыхательная техника для усиления энергии. Она учит сознательно втягивать энергию из Космоса и собирать ее в своем *тандэне**. После этого вы можете позволить энергии течь через ваши руки:

- ♦ Вдыхая через нос, представляйте, как энергия *Рэйки* входит в ваше тело через теменную чакру. Втягивайте энергию вниз, в свой *тандэн*. Когда вдох достигнет *тандэна*, не напрягаясь, задержите на несколько секунд дыхание. Сами подберите ритм, который вам больше всего подходит. Мысленно представьте, как вдыхаемый вами воздух, расширяясь, пронизывает все ваше тело. После этого, выдыхая воздух через рот, представляйте, как энергия выходит через кончики пальцев и чакры рук, кончики пальцев ног и чакры стоп.

Эта техника увеличивает вашу энергию *Рэйки* и помогает почувствовать себя «полым бамбуком» — чистым каналом энергии. Практикуя это упражнение, вы поймете, что энергия не принадлежит нам. Это просто всепроникающая сила, благодаря которой все пульсирует жизнью. С практикой вы обнаружите, что силы, которые вы считали своей собственной энергией, в вашей телесно-умственной системе растворяются и сливаются с космической энергией. Потом становится крайне трудно определить, где кончается «я» и начинается Вселенная.

Обучение этой технике доставляет огромное удовольствие, особенно тем, кто только начинает заниматься *Рэйки*. Начинаящие часто убеждены, что, хотя любой другой может осознавать, видеть или чувствовать энергию, им это недоступно, потому что они абсолютно невосприимчивы. Как показывает мой опыт, нет человека, на которого не подействовала бы эта техника!

* Китайский *даньтянь*, который находится на два-три пальца ниже пупка.

Если вы не можете с уверенностью сказать, где находится *тандэн*, вам поможет его найти следующее упражнение, которое столетиями широко используется в традициях боевых искусств. (Некоторые говорят, что *тандэн* совпадает со второй чакрой. Другие считают его самостоятельным центром, независимым от системы чакр.)

Противопоказания: Упражнение не следует выполнять людям с повышенным кровяным давлением и во время беременности. Если в какой-то момент выполнения упражнения вы почувствуете головокружение, немедленно прекратите.

Как найти *тандэн*:

- ♦ Примите удобное положение стоя, ноги на ширине плеч.
- ♦ Сделайте несколько глубоких вдохов.
- ♦ Освободитесь от всех напряжений в теле и думайте о чем-нибудь приятном.
- ♦ Рот слегка приоткрыт.
- ♦ Вдыхайте воздух через нос, при этом язык касается верхнего неба. При выдохе через рот язык естественным образом опускается вниз.
- ♦ Медленно сгибайте колени, фокусируя внимание на нижней части живота.
- ♦ Каждый шаг выполняйте очень-очень медленно.
- ♦ Внезапно вы начнете осознавать точку в нижней части живота, на два-три пальца ниже пупка. Именно здесь обитает ваша жизненная сила, центр вашего существа.
- ♦ Теперь переходите к дыхательному упражнению.
- ♦ Может оказаться полезным положить руки на нижнюю часть живота и направлять дыхание в то место, которого вы касаетесь.

Мы дышим не только через легкие, вводя в себя смесь газов, обычно называемую «воздухом». Современная наука доказала, что дышать способна каждая клетка тела. Теряя на некоторое время эту способность, например в случае тяжелого ожога, мы умираем. Все эзотерические дисциплины знают, что как через легкие, так и через кожу, наш крупнейший орган, мы «вдыхаем» энергию: *Ки*, *Ци*, *Прану*, как бы мы ее ни называли.

Некоторые факиры прошлого и мастера дыхания нашего времени умеют поддерживать свое тело без пищи. (Некоторые факиры умудряются не дышать довольно долго.) Хорошо известно, что люди в хорошем физическом состоянии могут голодать в течение шести недель без всяких осложнений. (Не пытайтесь, пожалуйста, проверять это на себе — голодание можно проводить только под наблюдением человека, способного оказать вам помощь.) Чтобы поддерживать жизнь тела, мы нуждаемся лишь в минимальном количестве пищи. Тело необходимо обеспечивать топливом для совершения действий.

Я лично не вижу особой пользы в том, чтобы не есть или не дышать. Мы вполне совершенны такие, как мы есть, даже с легкими, заполненными воздухом, и желудком, заполненным пищей! Но важно то, что дыхательные упражнения и голодание могут помочь нам более эффективно использовать окружающие нас тонкие энергии. Чем дальше мы продвигаемся по духовному пути, тем больше тонкого топлива нам требуется для поддержания ясного ума и чистого сердца.

Чтобы втягивать тонкую энергию, мы должны глубоко дышать животом, постоянно направляя дыхание в *тандэн*. Более подробно дыхание через *тандэн* я описал в главе «Путешествие от головы к сердцу и от сердца к животу» (стр. 97).

Техника 4: Дзёсин Кокю-Хо:

дыхательная техника для очищения духа

Предварительное упражнение:

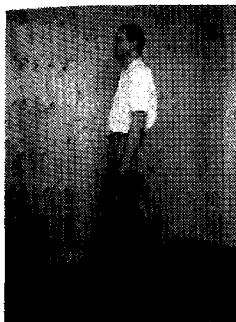
- 1: *Примите удобное положение стоя, ноги на ширине плеч.*
- 2: *Сделайте несколько глубоких вдохов. Освободитесь от всех напряжений в теле и думайте о чем-то приятном. Рот слегка приоткрыт. Вдыхайте воздух через нос, при этом язык касается верхнего нёба. При выдохе через рот язык естественным образом опускается вниз.*
- 3: *Медленно сгибайте колени, фокусируя внимание на нижней части живота. Каждое движение выполняйте очень-очень медленно. Внезапно вы начнете осознавать точку в нижней части живота, на два-три пальца ниже пупка.*

Основное упражнение:

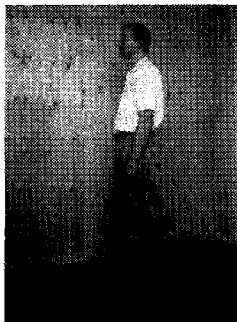
Вдыхая через нос, представляйте, как энергия Рэйки входит в ваше тело через теменную чакру. Втягивайте энергию вниз, в свой тандэн. Когда вдох достигнет тандэна, не напрягаясь, задержите на несколько секунд дыхание.

Сами подберите ритм, который вам больше всего подходит. Мысленно представьте, как вдыхаемый вами воздух, расширяясь, пронизывает все ваше тело. После этого, выдыхая воздух через рот, представляйте, как энергия выходит через кончики пальцев и чакры рук, кончики пальцев ног и чакры стоп.

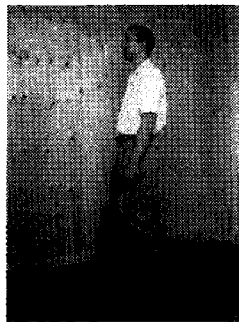
1



2



3



5. Бёсэн:

техника сканирования

病
腺

Японское слово *бё* означает «болезнь», а слово *сэн* означает «линия».

- Сложите руки в положение *гассё*, перед сердечным центром. Попросите, чтобы через вас начала идти энергия, и направляйте ее в те места, которые нуждаются в лечении. Если ваши руки сразу тянутся к какой-то части тела, следуйте им. Если нет, поместите свою «главную» руку над теменной чакрой клиента и настройтесь на нее. Если вы и в этом случае не почувствуете указания, просканируйте переднюю и заднюю части тела, медленно ведя вдоль них руки сверху вниз.

Вы можете почувствовать в руках покалывание. Или же это может быть ощущение тепла, притяжения, давления, или просто глубокая уверенность в том, что вы нашли нужное место. Возможно, вы «увидите» нужную часть или «услышите» ее. Вы вовсе не спятили! Для «слышащего» человека вполне естественно «слышать голоса», а для «видящего» — «видеть галлюцинации». Просто старайтесь по возможности их осознать.

Когда вы касаетесь части тела, которая сама подала вам сигнал, у вас в руках может появиться неприятное ощущение, оно может распространиться вверх по рукам, иногда даже в плечи. Не снимайте руки с тела, чтобы избежать неприятного ощущения, продолжайте держать их на месте. Ждите, пока это ощущение проделает обратный путь по вашим рукам и ладоням. После этого переходите к следующей позиции, куда тянутся ваши руки.

Согласно госпоже Кояма, неприятные ощущения объясняются тем, что положительная энергия *Рэйки*, направляясь к отрицательно заряженной части тела, вызывает ощущение, называемое *хибики*. Если вы продолжаете посылать *Рэйки*, неприятные ощущения в конце концов вернутся к вашим кончикам пальцев и выйдут через них.

Если невозможно (или нежелательно) непосредственно коснуться рукой (руками) больного места, можно держать руки над этим местом.

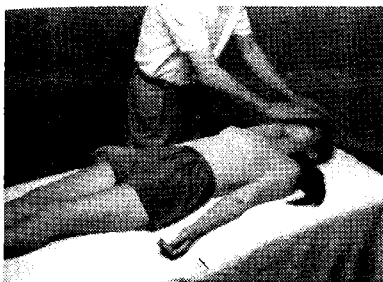
На одном из моих семинаров один ученик рассказывал, как они с коллегами обнаружили, что после некоторой тренировки можно чувс-

твовать специфический бёсэн ВИЧ-положительных пациентов в левой верхней части груди, под ключицей. Мне лично не приходилось лечить ни одного ВИЧ-положительного пациента, но эта подсказка может оказаться полезной.

Техника 5 — Бёсэн: сканирование

1-6: Просканируйте переднюю и заднюю части тела, медленно ведя вдоль них руки сверху вниз.

1



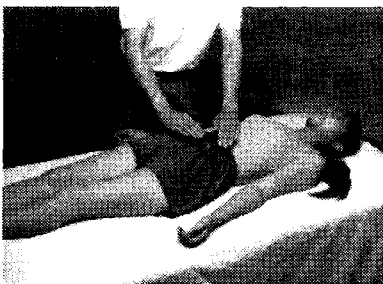
2



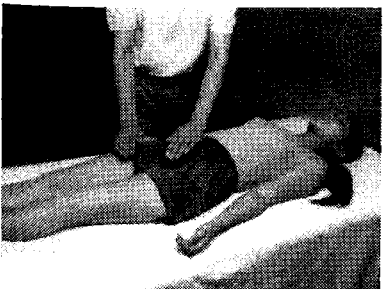
3



4



5



6



6. Рэйки Маваси:



групповое упражнение с потоком Рэйки

Японское слово *маваси* означает «поток». В этом упражнении поток энергии Рэйки проходит через группу практикующих, подобно тому, как это происходит на многих ваших Рэйки-встречах.

- ♦ Сядьте в круг, держа руки на несколько дюймов выше/ниже рук своих соседей — так чтобы левая рука тянулась к соседу слева, а правая — к соседу справа. Левую руку разверните ладонью вверх, а правую — ладонью вниз. Поток энергии начинает учитель, который посылает его соседу слева. Воспринимающий получает энергию через свою правую руку, позволяя ей течь через его тело и через левую руку переходить к следующему участнику.

Продолжительность упражнения — десять минут.

Я не знаю, имеет ли значение, в каком направлении посылать энергию. Теории пытаются объяснить выбор направления земным притяжением; некоторые утверждают, что упражнение следует выполнять слева направо к северу от экватора и справа налево к югу. Теорий много, но они не должны нас никоим образом ограничивать. Попробуйте и так и эдак, чтобы увидеть, какое направление кажется более естественным вам и вашим друзьям по Рэйки. Наши предпочтения, по-видимому, основываются на том, к чему мы привыкли. Я думаю, что оба направления будут работать в любом месте на планете — а может быть, и за ее пределами! В любом случае, как только мы овладеваем искусством направлять энергию, не имеет значения, направляем мы ее влево, вправо, вверх или вниз.

Энергия группы часто превышает сумму энергий ее участников и может происходить спонтанное излечение на всех уровнях. Я на своих семинарах обычно посвящаю этому упражнению от десяти до пятнадцати минут. Практикующие Рэйки-II и Рэйки-III могут в это время использовать символы Рэйки Второй или Третьей Ступени.

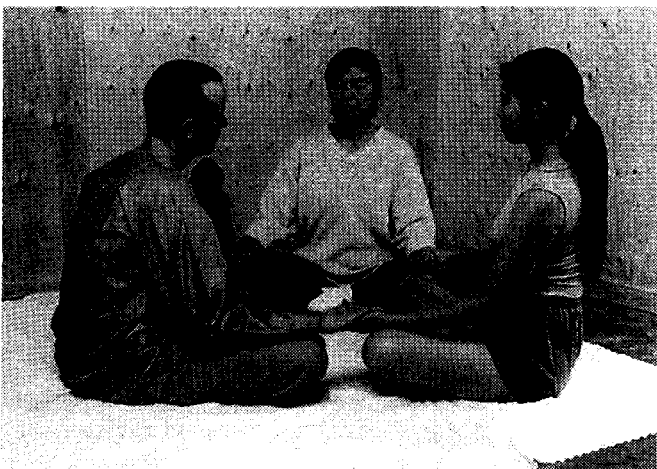
Техника 6 — Рэйки Маваси: групповое упражнение Рэйки

- 1: *Сядьте в круг, держа руки на несколько дюймов выше/ниже рук своих соседей. Левую руку разверните ладонью вверх, а правую ладонью вниз.*
- 2: *Сядьте в круг и возьмите за руки своих соседей. Ваша левая рука обращена ладонью вверх, а правая ладонью вниз.*

1



2



7. Сю Чу-Рэйки:

集
中
靈
氣

упражнение для группы по концентрации Рэйки

Японское слово *сю чу* буквально переводится как «концентрированный». Эту технику можно практиковать в группе или на собрании Рэйки.

- ♦ Все члены группы передают энергию одному из ее членов, при этом они молятся о счастье и здоровье этого человека.

Практикующие, имеющие Первую Ступень Рэйки, кладут руки непосредственно на клиента, а те, кто имеет Вторую Ступень Рэйки, могут использовать символы, а также дистанционное лечение (лечение на расстоянии).

Это упражнение может вызвать сильное переживание у клиента, поэтому при предоставлении лечения эмоционально неустойчивым людям не рекомендуется, чтобы в группе было много участников. Если группа практикующих очень большая, делайте это по одной-две минуты для каждого ее члена.

В большой группе каждый участник не может коснуться руками того, кому предоставляется лечение. В этом случае мы организуем вокруг массажного стола несколько рядов целителей. Первый ряд касается «пациента» непосредственно, а второй и третий касаются плеч тех, кто стоит в первом и во втором рядах. В результате энергия течет и нарастает в каждом участнике, достигая в конце концов «пациента». Это замечательное переживание для каждого участника.

8. Энкакү Тирё (Сасин Тирё):

遠隔治療

техники дистанционного лечения

Доктор Усуи, несомненно, очень любил лечение на расстоянии. Он использовал его даже в тех случаях, когда принимающий находился в соседней комнате. Этой технике он обучал в процессе обучения *Окудэн Коки* (последней части *Окудэн*, нашей Второй Ступени). Японское слово *энкакү* означает «посылание», а *тирё* — «лечение». Этот метод известен в Японии также под названием *сасин тирё*, или «фотографическое лечение».

Методов лечения на расстоянии существует, по-видимому, столько же, сколько и практикующих *Рэйки*. Все методы предназначены для того, чтобы помочь нам сфокусировать свой ум.

- Если у вас есть возможность, используйте фотографию получателя. На обратной стороне фотографии напишите его имя и дату рождения. Если вас просят посылать энергию кому-то, с кем вы лично не знакомы, постарайтесь собрать как можно больше дополнительной информации и тоже напишите ее на обратной стороне фотографии. Тогда вы сможете лучше сфокусировать свою энергию. Используя фотографию, легче лечить те области тела, которые обычно менее доступны.
- Если у вас нет фотографии получателя, нарисуйте рукой на одном из пальцев другой руки или на колене «идол», представляющий этого человека, и используйте этот «идол». При этом не имеет значение, каким пальцем или каким коленом вы воспользуетесь.

От некоторых западных учителей *Рэйки* вы можете услышать совет не касаться собственного тела, когда вы посылаете дистанционное *Рэйки*, потому что вы можете послать другому человеку собственные недомогания. Мне эта идея кажется очень забавной. Пусть вас это не беспокоит. Используя собственное тело, чтобы посылать энергию другому человеку, вы используете его просто для того, чтобы сфокусировать свой ум.

Не рекомендуется посылать энергию человеку, который конкретно не попросил вас об этом. Энергия *Рэйки* не может никому причинить

вреда, но важно уважать личное пространство другого человека и не мешать его свободе, даже ради его пользы.

Техника 8 — Энкакү Тирё (Сасин Тирё):

дистанционное лечение

- 1–2: Нарисуйте на своем пальце идол, представляющий другого человека.
3–4: Нарисуйте идол, представляющий другого человека, на своем колене.
5: При использовании фотографии легче лечить те области тела, которые обычно недоступны.

1



2



3



4



5



9. Сэйхэки Тирё:

техника лечения привычек

性癖治療

Японское слово *сэйхэки* означает «привычка», а слово *тирё* — «лечение». Техника применяется для лечения привычек, особенно тех, которые мы называем «плохими» привычками. Многие знакомы с техникой, известной в Западном Рэйки как «техника распрограммирования». Техника распрограммирования — это усложненная версия исходной техники (она описана в моей книге «Огонь Рэйки»). Она использует применение символов Рэйки, но в технике, которая обсуждается здесь, они не используются. Если вы работаете над собой, произнесите аффирмацию. Если вы работаете с клиентами, помогите им произнести аффирмации. Помните, что аффирмации должны быть краткими, точными и положительными. Они должны быть сформулированы в настоящем времени и словами человека, который будет их использовать. Помните также, что аффирмация никогда не должна быть никоим образом ограничена.

Чтобы определить, чего люди действительно хотят от своей жизни, нужно потратить время. За нашими желаниями часто кроется более глубокий смысл, который вначале не очевиден.

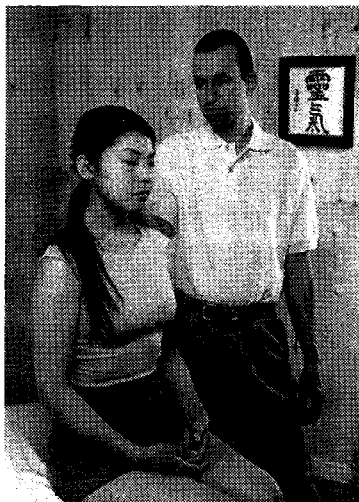
Описание техники:

- ♦ Положите свою «неглавную» руку (например, если вы правша, левую) на лоб клиента (или на свой лоб), а «главную» руку — на затылок. Держите руки в таком положении две-три минуты, мысленно настойчиво повторяя аффирмацию. После этого перестаньте думать об аффирмации, снимите неглавную руку со лба и, продолжая держать главную руку на затылке получателя, просто посылайте ему Рэйки.

Предполагается, что доктор Усуи, выполняя эту технику, использовал пять принципов Рэйки и стихи императора Мэйдзи. Вместо произнесения аффирмации он, касаясь лба и затылка другого человека, повторял пять принципов.

Техника 9 — Сэйхэки Тирё: лечение привычек

- 1: Положите свою неглавную руку на лоб клиента (или, в случае самолечения, на свой лоб), а главную руку — на затылок. Держите руки в таком положении две-три минуты, мысленно настойчиво повторяя аффирмацию.
- 2: После этого перестаньте думать об аффирмации, снимите неглавную руку со лба и, продолжая держать главную руку на затылке получателя, просто посылайте ему Рэйки.

1**2**

10. Кокю-Хо:

лечение с помощью дыхания

呼吸法

Как уже упоминалось выше, мы вдыхаем смесь газов и энергии. Понятно, что, выдыхая воздух, мы выделяем энергию. Как рассказывают, доктор Усуи говорил, что, если при предоставлении лечения *Рэйки* вам становится жарко, вы должны использовать для регулирования этой энергии дыхание и глаза. Работе с дыханием помогает освоение *Рэйки-II*. Г-н Огава учил нас *Кокю-Хо* следующим образом:

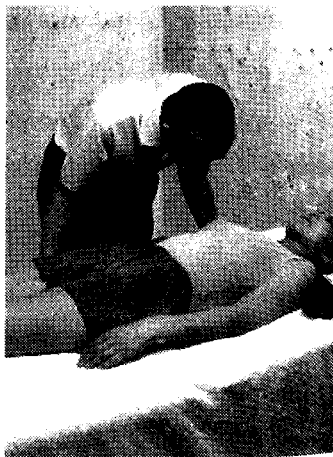
- ♦ Вдохните и втяните воздух в *тандэн*. Задержите его там на несколько секунд и нарисуйте языком на верхнем нёбе символ силы.
- ♦ Теперь выдыхайте, втягивая символ в ту часть тела, которая подлечит лечению. Эту технику можно использовать для работы с физическим телом, с аурой и с фотографиями (дистанционное лечение). Полезно также на выдохе мысленно представлять символ силы. (Если вы курите и собираетесь в работе с клиентом использовать дыхание, не забудьте перед этим воспользоваться освежителем дыхания.)

Работая с дыханием, можно также поэкспериментировать со сжатием анального сфинктера, или точки *Хуэйинь**. Не забывайте, что лечение с использованием дыхания может оказаться очень мощным переживанием. На одном из наших семинаров Уолтер «сдул» меня, и мне было очень трудно вернуться и продолжать вести группу!

* В Китае точка *Хуэйинь*, расположенная между половыми органами и анусом, считается одними из важнейших ворот энергии. Поскольку через эту точку легко может вытекать жизненная энергия, в даосской традиции практикуется сжатие анального сфинктера. Цель этого сжатия — удерживать жизненную энергию в теле и дать ей возможность подняться по позвоночнику к более высоким энергетическим центрам. Кроме того, это упражнение предохраняет от проблем с простатой.

Техника 10 — Кокю-Хо: лечение с помощью дыхания

1–4: *Вдохните и втяните воздух в тандэн. Задержите его там на несколько секунд и нарисуйте языком на верхнем нёбе символ силы. Теперь выдыхайте символ силы в ту часть тела, которая подлежит лечению.*

1**2****3****4**

11. Гёси-Хо:

лечение с помощью глаз

凝視法

Японское слово *гёси* означает «пристальный взгляд». В своем руководстве по *Рэйки* доктор Усуи писал, что энергия излучается из всех частей тела инициированного, но, главным образом, из рук, глаз и при дыхании. Для нас является обычным посылать энергию с помощью глаз, но данная техника учит нас использовать ее по-настоящему. Чтобы лечить, мы вначале должны расслабить свои глаза и расфокусировать их. Пристальный взгляд агрессивен, а агрессивный взгляд не может лечить — он вторгается бесцеремонно.

Может быть, стоит сначала опробовать эту технику на таком объекте, как цветок (см. фотографию на стр. 184).

- ♦ Держите цветок в руке или положите его на стол на расстоянии до полуметра от себя, на высоте глаз. Расфокусируйте глаза (только перед этим не забудьте их расслабить) и после этого начинайте смотреть на цветок так, как будто вы смотрите через него или за него. Через мгновение вы заметите, что ваше зрение становится периферическим. Теперь ваше поле зрения охватывает почти 180 градусов!
- ♦ Теперь смотрите на цветок и, вместо того чтобы посылать к нему стрелы своего визуального внимания, *позвольте этому образу войти в вас*. Через некоторое время вы начнете осознавать очень тонкую форму дыхания, которая осуществляется с помощью глаз и которая связана с вашим обычным вдохом и выдохом.

Выполняйте упражнение каждый день по десять минут, пока не почувствуете, что спокойно можете использовать его для лечения человека.

Описание лечения с помощью глаз:

- ♦ В течение нескольких минут мягко фокусируйте глаза на той части тела, которую вы собрались лечить. Когда вы смотрите на другого человека, вместо того чтобы «активно смотреть» на него, дайте его образу войти в ваши глаза. Обратите внимание, как между вами и этим человеком создается круг энергии, когда вы позволяете его энергии входить в ваши глаза. Если захотите, вы

можете на ту часть тела, которую собираетесь лечить, проецировать символы Рэйки.

Те, кому понравится эта техника и кто захочет поэкспериментировать, могут добавить приведенную ниже индийскую медитацию.

Эта медитация называется Тратак:

- ♦ Примите удобную сидячую позу, в которой вы сможете просидеть от сорока пяти до шестидесяти минут, и пристально смотрите на свечу. Не моргайте. Через несколько минут глаза начнут слезиться. Продолжайте пристально смотреть на пламя. После непродолжительной практики вы сможете делать это в течение часа. Ваше сознание станет острым и сфокусированным, как луч лазера!

Тратак можно практиковать также с фотографией или статуей просветленного существа. Можно делать это с сидящим напротив партнером, с собственным изображением в зеркале или в темноте полностью затемненной комнаты. Практика с огнем свечи может сделать вас «горячим». Если вас это тревожит, лучше медитировать без свечи, глядя вместо этого в темноту.

Техника 11 — Гёси-Хо: лечение с помощью глаз

Предварительное упражнение:

- 1: *Смотрите на цветок и позвольте его образу войти в вас.*
- 2: *В течение нескольких минут фокусируйтесь на той части тела, которую вы собираетесь лечить. Когда вы смотрите на другого человека, вместо того чтобы «активно смотреть» на него, дайте его образу войти в ваши глаза.*

1



2



靈氣運動

12. Рэйки Ундо:

упражнение Рэйки

Японское слово *ундо* переводится как «упражнение», под ним понимается предоставление телу возможности двигаться без ограничений. Я уже говорил, что это упражнение в *Рэйки Риохо* доктора Усуи ввела госпожа Кояма. Техника используется по всему миру, в самых разных культурах и традициях. В Китае она является составной частью цигун. В Индонезии — это часть практики *Субуд*, в Индии она называется *Латихан*.

Четна прошла через нечто подобное почти двадцать лет назад, и называлось оно *Кацугэн Ундо*. Этой технике обучают в группе *Ногуты Сэйтэй*²⁶ и по сей день.

Научиться Рэйки Ундо совсем несложно:

Найдите у себя дома место, где бы вы могли в течение двадцати-тридцати минут свободно двигаться во всех направлениях и никто бы вам не помешал. Убедитесь, что в этом месте отсутствуют острые углы, которые могут причинить вам вред.

- ♦ Начните с *Гассё* и скажите себе мысленно: «Начать упражнение Рэйки!» Сделайте глубокий вдох и, выдыхая воздух, полностью освободите тело. Если вы выполняете упражнение с партнером, коснитесь сзади его плеч и позвольте своему телу двигаться, как оно захочет.
- ♦ Легко вдохните и, выдыхая, освободите тело как можно лучше. После нескольких глубоких вдохов ваше тело может начать двигаться. Если движения придут не сразу, проявите терпение и ничего не делайте из ума. Продолжайте ежедневно выполнять упражнение хотя бы на протяжении трех месяцев.
- ♦ Возможно, вам трудно полностью освободиться и позволить телу двигаться самому. Возможно, вы держитесь за представление о том, что вы взрослый человек, который не должен вести себя как ребенок. Избавьтесь на следующие двадцать минут от этого представления и дайте себе полную свободу, чтобы опять вести себя подобно ребенку.

- ♦ Возможно, вы смущаетесь, но ведь никто за вами не наблюдает. Не думайте ни о чем конкретном. Возьмите небольшой отпуск у своего взрослого Я. Если ваш рот начнет издавать звуки, не ограничивайте их. Если будут появляться мысли и чувства, признайте и прочувствуйте их. Не сдерживайте.
- ♦ Вполне вероятно, что вы начнете зевать, появится отрыжка, будут выходить газы. Глаза могут начать слезиться. (Веселое развлечение, не правда ли?) Ничего не удерживайте — просто дайте телу очиститься. Оно знает, что делать и как. Мы обычно имеем плохую привычку ограничивать свое собственное лечение. Хотя в нашем повседневном взаимодействии с людьми некоторые ограничения и уместны, на этот раз освободитесь от них.
- ♦ Продолжайте до тех пор, пока движения полностью не прекратятся.

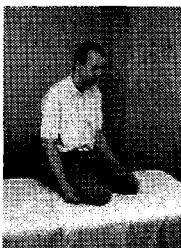
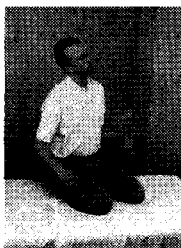
Четна много лет назад научилась в группе *Ногуты Сэйтэй* следующей технике. Это замечательная техника для того, чтобы заставить функционировать автономную нервную систему. Можно сказать, что она «накачивает насос» (см. фотографии 1–7 на стр. 187):

- ♦ Легонько сожмите обе руки в кулаки, поместив большие пальцы внутри кулаков. Не напрягайтесь. Вытяните прямые руки перед собой. Теперь глубоко вдохните через нос. Выдыхая строго через рот, подтягивайте обе руки к себе и одновременно как можно сильнее напрягайте все мышцы. Когда из легких выйдет весь воздух и руки будут находиться рядом с туловищем (при этом кулаки находятся недалеко от плеч), полностью освободитесь. Дайте рукам упасть в стороны, пусть легкие сами наполняются воздухом. Повторите упражнение от трех до пяти раз, после этого переходите к *Рэйки Ундо*. Вы сами сможете определить, когда «насос накачан».

На своих семинарах, если обстановка позволяет сесть нам всем «цепочкой», мы практикуем *Рэйки Ундо* всей группой (см. фотографии на стр. 188). Члены одной из групп заметили, что ощущение после практики *Рэйки Ундо* в группе очень напоминает то, которое они испытывали в Вудстоке в 1969 году!

Техника 12 — Рэйки Ундо: упражнение Рэйки**(Предварительное упражнение — накачивание насоса)**

1–7: Легонько сожмите обе руки в кулак, поместив большой палец внутри кулака. Не напрягайтесь. Вытяните прямые руки перед собой. Теперь глубоко вдохните через нос. Выдыхая строго через рот, подтягивайте обе руки к себе и одновременно как можно сильнее напрягайте все мышцы. Когда из легких выйдет весь воздух и руки будут находиться рядом с туловищем (при этом кулаки находятся недалеко от плеч), полностью освободитесь. Дайте рукам свободно упасть, пусть легкие сами наполняются воздухом. Повторите упражнение от трех до пяти раз, после этого переходите к Рэйки Ундо (7–12 — практика в одиночку; 13–24 — практика с партнером).

1**2****3****4****5****6****7****8****9****10****11****12**

Техника 12 — Рэйки Ундо: упражнение Рэйки (практика в одиночку)

Начните с Гассё (см. стр. 159) и мысленно скажите себе: «Начать упражнение Рэйки!»

7-12: Сделайте глубокий вдох и, выдыхая воздух, полностью освободитесь. Если вы выполняете упражнение с партнером, коснитесь сзади его плеч и предоставьте своему телу возможность двигаться, как оно захочет (см. 13-24 как пример возможных движений).

Техника 12 — Рэйки Ундо: упражнение Рэйки (практика с партнером)

13-24: Сядьте «цепочкой» и скажите себе: «Начать Рэйки Ундо!» Теперь позвольте энергии течь в ваши тела.

13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



13. Хэссо Тирё:

техника лечения пупка

臍
治
療

Слово *хэссо* в переводе с японского означает «пупок», а слово *тирё* означает «лечение».

- Положите средний палец на пупок и слегка надавите, пока не почувствуете легкую пульсацию. Не пытайтесь обнаружить пульсацию брюшной аорты в глубине живота. Вместо этого постарайтесь почувствовать пульсацию энергии, которая ощущается при очень мягком надавливании. Когда вы найдете пульс, можете приступить к выполнению упражнения.
- Позвольте энергии *Рэйки* течь из вашего среднего пальца в пупок, пока не почувствуете, что ваш пульс и энергия находятся в гармонии. Выполняйте упражнение от пяти до десяти минут. Эту технику можно использовать также при работе с клиентом, только делайте все очень-очень мягко. Сначала убедитесь, что клиент не возражает против прикосновения к его пупку.

Техника 13 — Хэссо Тирё: позвольте энергии течь в пупок

2

1: Положите средний палец на пупок и слегка надавите, пока не почувствуете легкую пульсацию.

1



2: Лечение клиента.

3: Лечение себя самого.



3



邪気切り浄化法

14. Дзаки-Кири Дзёка-Хо:

преобразование негативной энергии

Слово *дзаки* в переводе с японского означает «негативная энергия», а слово *кири* (от глагола *киру*) означает «резать». *Дзёка-Хо* — это техника очищения. Она учит отсечению негативной энергии от любого объекта. Однако у техники имеется важное ограничение: *Никогда не используйте ее на живом существе*. Для живых существ имеются другие техники очищения, такие, как *кенёку*, *дзёсин*, *кокю-хо* и *хансин кокэцу-хо*.

Все мы знаем, что любой предмет может вбирать внешнюю энергию. Некоторые предметы — например, кристаллы, драгоценные камни и металлы — вбирают энергию легче других. Многим из нас после какой-то покупки в антикварном магазине или получения какой-нибудь вещи в наследство от родственников приходилось испытывать чувство «э-э-э... что это такое?» Мы можем чувствовать энергию человека, носившего данную одежду или пользовавшегося данным предметом, или энергию места, с которого был взят этот предмет. Если это был святой человек или святое место, предмет может стать предметом поклонения. Но если связанная с предметом энергия ощущается как «плохая» или вызывающая дискомфорт, следует прибегнуть к описанной ниже технике. (Я взял слово «плохая» в кавычки, потому что энергия никогда не бывает плохой. Чаще всего она бывает просто несовместимой с нами.)

Описание:

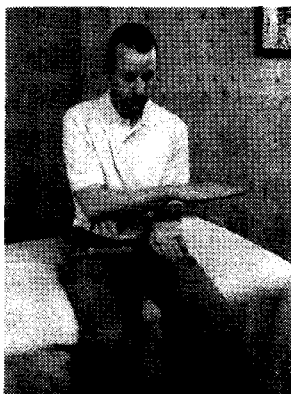
- ♦ Держите предмет, подлежащий очищению, в своей «неглавной» руке. На расстоянии около 10 см от предмета сделайте своей «главной» рукой три отсекающих движения в горизонтальной плоскости. После третьего раза резко оборвите движение. Отсекая воздух, сконцентрируйтесь на своем *тандэне* и задержите дыхание. Очистив предмет, дайте ему в течение нескольких минут *Рэйки*.

- ♦ Если предмет не помещается у вас в руках, положите его перед собой на полу. Если он слишком большой для вас, чтобы работать с ним, — например, дом, — используйте лечение на расстоянии.

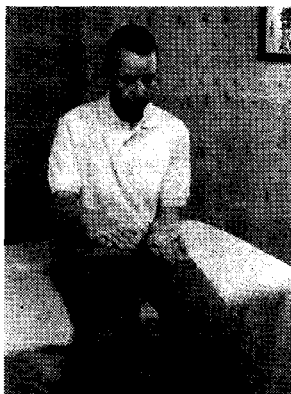
Техника 14 — Дзаки-Кири Дзёка-Хо: преобразование негативной энергии

1-4: Держите предмет, подлежащий очищению, в своей «неглавной» руке. На расстоянии около 10 см от предмета сделайте своей «главной» рукой три отсекающих движения в горизонтальной плоскости. После третьего раза резко оборвите движение. Отсекая воздух, сконцентрируйтесь на своем тандэне и задержите дыхание. Очистив предмет, дайте ему в течение нескольких минут Рэйки.

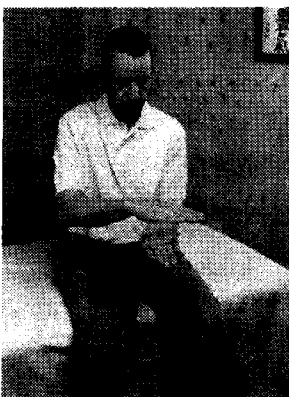
1



2



3



4



下 熱 法

15. Гэнэцу-Хо:

техника избавления от лихорадки

Слово *нэцу* в переводе с японского означает *лихорадка*, а слово *гэ* — «сбивать, избавляться».

- Касайтесь лба, висков, затылка, шеи, горла, макушки, желудка и кишечника.

Это стандартное лечение, разработанное доктором Усуи для лечения любого заболевания головы, настройки на источник болезни и работы с ним и сбивания лихорадки. Г-н Огава советует держать руки в позициях на голове около тридцати минут. Желудок и кишечник я обычно обрабатываю от десяти до пятнадцати минут, позволяя своей интуиции определять план лечения в каждом конкретном случае.

Техника 15 — Гэнэцу-Хо: избавление от лихорадки

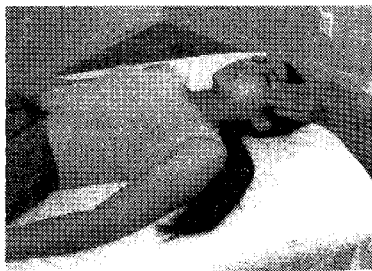
Выполняется так же, как техника *Бёгэн Тирё*, см. фотографии 5–7 (стр.193). При этом пациент может сидеть или лежать.

1–7: Коснитесь лба (1), висков (2), затылка (3), шеи (4), горла (5), макушки (6), желудка и кишечника (7).

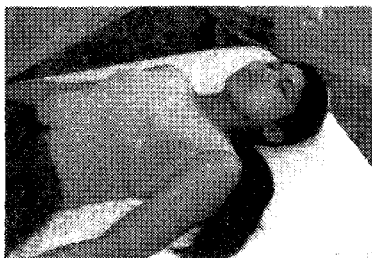
1



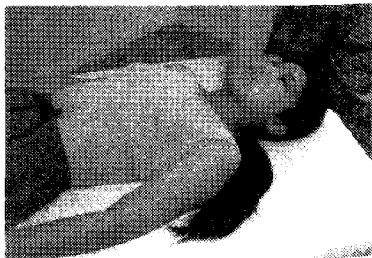
2



3



4



病 原 治 療

16. Бёгэн Тирё:

лечение источника болезни

В переводе с японского слово *бё* означает «болезнь», а *гэн* — «источник», или «корень».

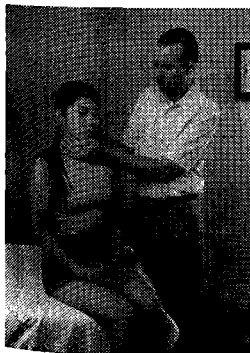
- ♦ Предписанное доктором Усуи лечение ничем не отличается от техники *Гэнцу-Хо* и лечения головы.
- ♦ Осуществляя лечение головы, желудка и кишечника, вы охватываете большинство важных областей. Скорее всего, при этом вы сможете получить ясную картину физического состояния клиента.

Все мы понимаем: то, что мы называем болезнью, сплошь и рядом является просто симптомами. Лечение симптомов часто (но не всегда) обеспечивает лишь поверхностный или временный эффект. Когда кто-то жалуется на головную боль, истинная причина может заключаться в состоянии позвоночника или в обезвоживании организма. Работая с описанной выше техникой *Рэйдзи* (см. технику 2 на стр. 160–162), можно обнаружить основную причину болезни. Кроме того, мы должны научиться прислушиваться к собственной интуиции, а не к описаниям симптомов, которые дает клиент!

Техника 16 — Бёгэн Тирё: лечение источника болезни

Такая же, как техника 15 — *Гэнцу-Хо*, см. фотографии 1–4 (стр. 192). При этом пациент может сидеть или лежать.

5



6



7



半身治療

17. Хансин Тирё:

лечение половины тела

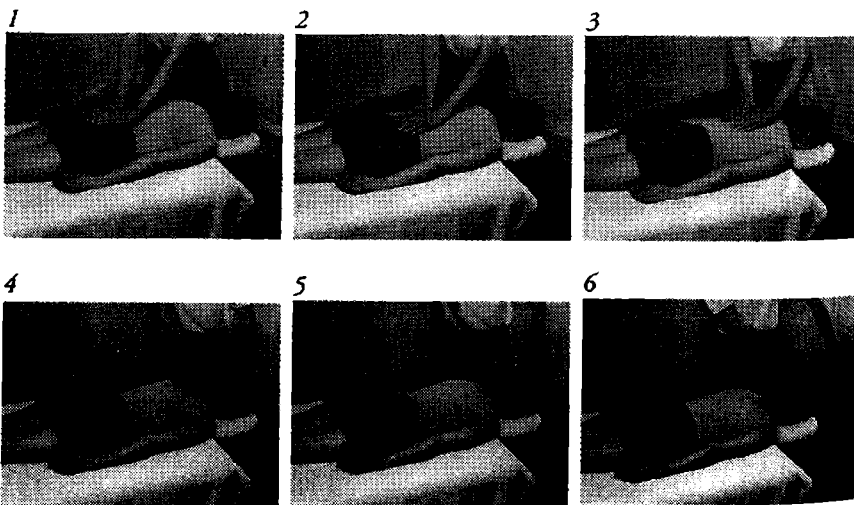
В переводе с японского слово хэн означает «половина», а син — «тело».

- ♦ Разотрите позвоночник с обеих сторон, совершая движения от ягодиц к продолговатому мозгу.

Эта техника помогает клиенту расслабиться. Мягкое растирание с обеих сторон позвоночного столба действует очень успокаивающе. Руководство доктора Усуи предписывает применение этой техники при нервных расстройствах, а также при нарушениях обмена веществ и заболеваниях крови.

Техника 17 — Хансин Тирё: лечение половины тела

1–6: Разотрите позвоночник с обеих сторон, совершая движения от ягодиц к продолговатому мозгу.



半身交血法

18. Хансин Кокэцу:

техника замены крови

Как мы уже знаем, японское слово *хансин* означает «половина тела», а слово *кокэцу* можно перевести как «перекрещивание крови» (*cross-blood*), или «обновление, смещение крови». Техника используется после лечения для возвращения клиента обратно к Земле. Она также полезна при работе с клиентами с психическими расстройствами.

Описание:

- ♦ Предложите клиенту стать к вам спиной и слегка согнуть колени. Уравновесьте клиента, положив левую руку на его плечо. Десять-пятнадцать раз мягко проведите руками сверху вниз по позвоночнику клиента. Начинайте с седьмого шейного позвонка (С-7) и ведите руки по направлению к правому бедру. Потом повторите то же «смахивающее» движение от С-7 по направлению к левому бедру.
- ♦ Перемещая руки вниз по позвоночнику, задержите дыхание. После десяти-пятнадцати взмахов поместите указательный палец слева от позвоночника, а средний — справа. После этого ведите пальцы вниз по направлению к ягодицам. Достигнув точки ниже пятого поясничного позвонка, надавите обоими пальцами чуть сильнее и задержите их там на одну-две секунды.

Техника 18 — Хансин Кокэцу: обновление крови

1–3: Десять-пятнадцать раз мягко проведите руками сверху вниз по позвоночнику клиента. Начинайте с седьмого шейного позвонка (С-7) и ведите руки по направлению к правому бедру. Потом повторите то же «смахивающее» движение от С-7 по направлению к левому бедру.

4–12: Перемещая руки вниз по позвоночнику, задержите дыхание. После десяти-пятнадцати взмахов поместите указательный палец слева от позвоночника, а средний — справа. После этого ведите пальцы вниз по направлению к ягодицам. Достигнув точки ниже пятого поясничного позвонка, надавите обоими пальцами чуть сильнее и задержите их там на одну-две секунды.

1



2



3



4



5



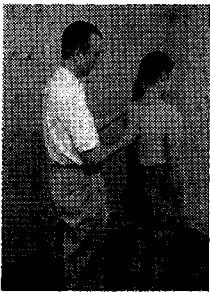
6



7



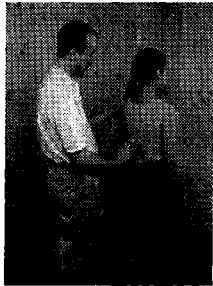
8



9



10



11



12



丹 田 治 療

19. Тандэн Тирё:

лечение Тандэна

Японское слово *тандэн* обозначает место, расположенное на два-три пальца ниже пупка. Хотя некоторые считают, что *тандэн* — это то же самое, что вторая чакра, другие — что это место, сходное с чакрой.

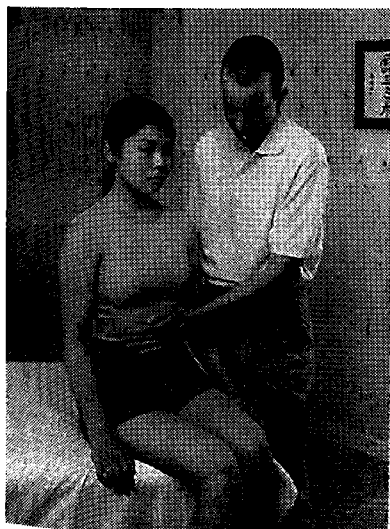
- ♦ Чтобы найти требуемое место, обратитесь к технике нахождения *тандэна*, приведенной при описании техники *Дзёсин Кокю-Хо* (стр. 168 и далее).
- ♦ Найдя нужное место, положите одну руку на свой *тандэн*, а другую на спину, напротив *тандэна*. Держите руки до тех пор, пока они не опустятся сами.

Тандэн Тирё используется в качестве общей техники повышения энергии у себя и у других. Она также может укрепить силу воли — как вашу, так и вашего клиента.

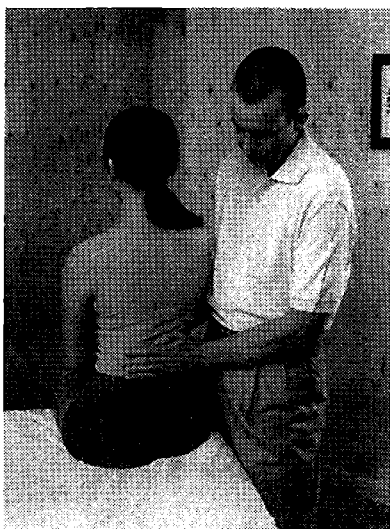
Техника 19 — Тандэн Тирё: лечение Тандэна

1-2: Положите одну руку на свой *тандэн*, а другую на спину, напротив *тандэна*.

1



2



下毒法

20. Гэдоку-Хо:

техника детоксикации

Японское слово *доку* означает «яд» или «токсин», а *гэ* означает «избавление». Техника используется для собственной детоксикации или детоксикации клиента.

- ♦ Положите одну руку на свой *тандэн*, а другую на поясницу, напротив него. Держите руки в течение тринадцати минут, одновременно представляя, как все токсины покидают тело получателя *Рэйки*. Для усиления эффекта предложите получателю представлять то же самое.

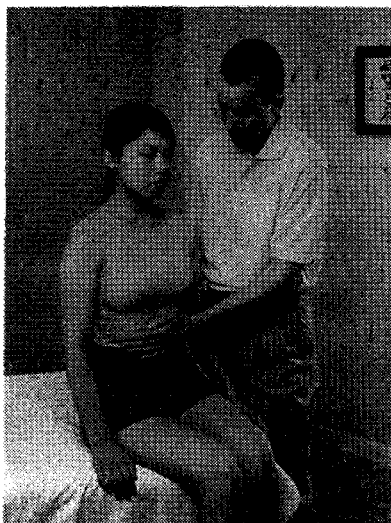
Сам я представляю, как токсины выходят из тела клиента через стопы ног, и дальше — в землю. Пусть вас не беспокоит, что вы отравляете Землю. Земля легко превращает энергии в живительные питательные вещества.

Эта техника помогает нейтрализовать побочное действие лекарств.

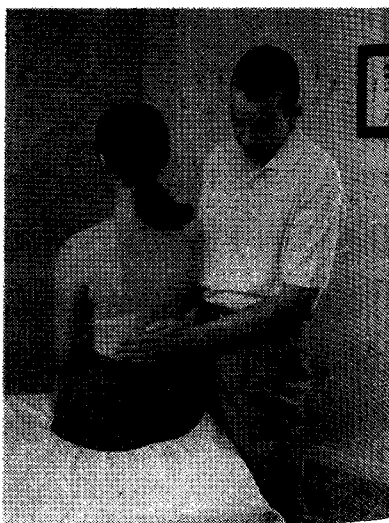
Техника 20 — Гэдоку-Хо: детоксикация

1–2: Положите одну руку на свой *тандэн*, а другую на поясницу, напротив него. Держите руки тринадцать минут, одновременно представляя, как все токсины покидают тело получателя *Рэйки*.

1



2



Немного пищи для размышлений

Еще одна мысль в заключение главы: техники — это пальцы, указывающие на луну. Это инструменты, и не следует путать их с «реальной вещью». Реальная вещь — это *ВЫ*. Вы — луна, а не палец, указывающий на нее. За пределами всех мыслей и эмоций, тела и души, добра и зла, здоровья и болезни, энергии *Рэйки*, всех своих концепций, своих мечтаний и вдохновений, вы — это она!

Всегда спрашивайте себя, кто создает переживание. Единственный вопрос, который остается в конце дня, — это вопрос «Кто Я Есть, Кто Я Есть, Кто Я Есть?». Когда вы ответите на этот вопрос, всем страданиям наступит конец.

ГЛАВА 19

Техники лечения согласно доктору Тюдзиро Хаяси*

— перевод японского оригинала, выполненный Мидори Эги
© 1998 г. Вильяма Ли Рэнда —

Институт Хаяси Рэйки, Американское отделение
*(Эта печатная копия является заменой
оригинального рукописного текста)*

Данное руководство по позициям рук при лечении *Рэйки* является переводом использовавшегося доктором Хаяси учебника, который он давал своим ученикам. В нем перечисляются различные болезни и состояния и даются рекомендации, какую позицию рук применять для их лечения.

Техники лечения

Глава 1

Голова

1. Голова: Заболевания мозга, головная боль

1) передняя поверхность челюсти, 2) виски, 3) затылок и задняя поверхность шеи, 4) верхняя часть головы.

* Эта глава является воспроизведением старого оригинального японского текста и должна использоваться исключительно в целях пояснения. (Приведенная в ней информация предназначена для интересующихся читателей и может быть использована только в образовательных целях. Она не сможет помочь устанавливать диагноз или самим лечить болезни. Для установления диагноза и лечения любой болезни мы советуем обращаться к врачам-профессионалам.)

Замечание: При любом заболевании можно включить лечение головы как часть лечения заболевания в целом. В случае головной боли следует очень тщательно воздействовать на то место головы, которое болит.

2. Глаза: Все виды заболеваний: конъюнктивиты, трахома, лейкома, близорукость, трихиаз, птоз, катаракта, глаукома и т. п.

1) глазные яблоки, 2) внутренние уголки глаз, 3) наружные уголки глаз, 4) затылок.

Замечание: Даже если проблемы возникли в одном глазу, лечить нужно оба. Можно также лечить почки, печень, матку и яичники.

3. Уши: Все виды заболеваний ушей: мiringит, наружный отит, звон в ушах, тугоухость и т. п.

1) слуховой канал, 2) впадина непосредственно под ушами, 3) высокие кости за ушами, 4) затылок.

Замечание: Даже при возникновении проблем в одном ухе лечить следует оба. В случае заболеваний, сопровождаемых простудой, например, при мiringите и паротите, необходимо лечить бронхи и лимфу. Кроме того, уделите внимание почкам, матке и яичникам.

4. Зубы

В случае зубной боли руки прикладывают снаружи того места, где находится корень зуба.

5. Полость рта

Закройте рот и начинайте лечить губы, держа на них ладони.

Замечание: см. *Органы пищеварения*.

6. Язык

1. Надавите на больную часть языка или прищемите ее.

2. Воздействуйте на корневую часть языка снаружи, наложив руки по обе стороны нижней челюсти.

Замечание: Если эта техника покажется вам трудной, надавливайте на своды обеих стоп.

Глава 2

Заболевания органов пищеварения

1. Стоматиты

1) рот, 2) пищевод, 3) желудок, 4) кишечник, 5) печень.

2. Горло

1) рот, 2) язык, 3) пищевод, 4) желудок, 5) кишечник, 6) печень, 7) сердце, 8) почки.

Замечание: Для лечения языка воздействуйте на своды стоп.

3. Слюнные железы

1) рот, 2) корень языка, 3) желудок, 4) кишечник, 5) голова.

4. Заболевания пищевода

1) пищевод, 2) солнечное сплетение, 3) желудок, 4) кишечник, 5) печень, 6) поджелудочная железа, 7) почки, 8) обновление крови*.

Замечание: В случае рака пищевода вряд ли можно рассчитывать на слишком хороший прогноз.

5. Заболевания желудка: *Острый и хронический гастрит, атония желудка, дилатация желудка, язва желудка, рак желудка, опущение желудка, невралгические боли в желудке, невралгическая диспепсия, спазм желудка.*

1) желудок, 2) печень, 3) поджелудочная железа, 4) кишечник, 5) почки, 6) спинной мозг, 7) обновление крови.

Замечание: Если наличие рака очевидно, вряд ли можно рассчитывать на слишком хороший прогноз.

6. Заболевания кишечника: *Катаральное воспаление кишечника, запор, аппендицит, процесс в червеобразном отростке, кишечная непроходимость, инвагинация, заворот кишок, кишечное кровотечение, диарея.*

* Обновление крови: эта техника на следующих страницах будет упоминаться очень часто. Ее объяснение приводится на стр. 213.

- 1) желудок, 2) кишечник, 3) печень, 4) поджелудочная железа, 5) почки, 6) сердце, 7) замена крови, 8) поясничные позвонки, 9) крестец.

7. Заболевания печени: *Застойные явления в печени, гиперемия, абсцесс, склероз, гипертрофия, атрофия, желтуха, камни в желчном пузыре и т. п.*

- 1) печень, 2) поджелудочная железа, 3) желудок, 4) кишечник, 5) сердце, 6) почки, 7) обновление крови.

Замечание: Через несколько дней после лечения камни в желчном пузыре должны сами разрушиться и выйти из организма. В случае рака печени вряд ли можно рассчитывать на слишком хороший прогноз.

8. Заболевания поджелудочной железы: *Печеночная киста, опущение поджелудочной железы, гипертрофия и т. п.*

- 1) поджелудочная железа, 2) печень, 3) желудок, 4) кишечник, 5) сердце, 6) почки, 7) обновление крови.

Замечание: В случае рака поджелудочной железы вряд ли можно рассчитывать на слишком хороший прогноз.

9. Заболевания брюшины

- 1) печень, 2) поджелудочная железа, 3) желудок, 4) кишечник, 5) область брюшины, 6) мочевого пузыря, 7) сердце, 8) почки, 9) обновление крови.

Замечание: В случае туберкулеза воздействовать на область легких.

10. Заболевания анальной области: *Геморрой, воспаление анальной области, открытые язвы анальной области, кровоточащие геморроидальные узлы, анальный свищ, выпадение ануса*

- 1) пораженные части ануса, 2) копчик, 3) желудок, 4) кишечник.

Замечание: В случае анального свища производится то же лечение, что и при кишечном и легочном туберкулезе.

Глава 3

Респираторные заболевания

1. Заболевания носа: *Острый и хронический ринит, гипертрофический и атрофический ринит*

1) нос, 2) горло, 3) бронхи.

2. Верхнечелюстная эмпиема

1) нос, 2) впадина верхней и нижней челюсти, 3) грудная клетка, 4) горло, 5) почки, 6) желудок, 7) кишечник, 8) обновление крови.

3. Носовое кровотечение

1) носовая кость, 2) затылок.

Замечание: Если носовое кровотечение имеет место при задержке менструации, воздействуйте на матку и яичники.

4. Ангина и тонзиллит

1) горло, 2) миндалины, 3) бронхи, 4) почки, 5) легкие, 6) желудок, 7) кишечник, 8) голова.

Замечание: В случае тонзиллита следует хорошо воздействовать на почки.

5. Трахеит и бронхит

1) трахея и бронхи, 2) легкие, 3) желудок, 4) кишечник, 5) сердце, 6) почки, 7) голова.

6. Пневмония: *Крупозное воспаление легких*

1) легкие, 2) бронхи, 3) сердце, 4) печень, 5) поджелудочная железа, 6) желудок, 7) кишечник, 8) почки, 9) обновление крови.

7. Астма: *Хроническая и острая*

1) бронхи, 2) легкие, 3) печень, 4) поджелудочная железа, 5) диафрагма, 6) желудок, 7) кишечник, 8) почки, 9) голова, 10) нос, 11) сердце.

Замечание: В случае острого приступа можно позволить пациенту сесть и проводить лечение в этом положении.

8. Заболевания легких: *Отек легких, абсцесс, туберкулез легких, эмфизема легких*

1) область легких, 2) сердце, 3) печень, 4) поджелудочная железа, 5) желудок, 6) кишечник, 7) мочевого пузыря, 8) почки, 9) спинной мозг, 10) голова.

Замечание: У женщин, независимо от возраста, всегда следует лечить матку и яичники. Хорошее действие оказывает обновление крови, но, если пациент очень слаб или сильно болен, делать это не стоит.

9. Заболевания плевры: *Как сухие, так и мокрые*

1) область груди в целом, 2) сердце, 3) печень, 4) поджелудочная железа, 5) желудок, 6) кишечник, 7) почки, 8) обновление крови.

Глава 4

Заболевания сердечно-сосудистой системы

1. Заболевания сердца: *Эндокардит, поражение сердечного клапана, различные симптомы перикарда, различные симптомы самого сердца, учащенное сердцебиение, грудная жаба и т. п.*

1) сердце, 2) печень, 3) желудок, 4) кишечник, 5) поджелудочная железа, 6) почки, 7) спинной мозг, 8) обновление крови.

2. Атеросклероз: *Аневризма, сердечная астма и т. п.*

1) то же, что и при лечении сердечных проблем, 2) бронхи и область груди.

Глава 5

Заболевание органов мочевыводящей системы

1. Заболевания почек: *Почечный застой, анемия, атрофия, склероз, гипертрофия, абсцесс, блуждающая почка, пиелит, камни в почках, уремия, филариатоз*

1) почки, 2) печень, 3) поджелудочная железа, 4) сердце, 5) желудок, 6) кишечник, 7) мочевого пузыря, 8) голова, 9) обновление крови.

2. Цистит: *Задержка мочи, уремия, постоянные позывы к мочеиспусканию, боль при мочеиспускании*

- 1) почки, 2) мочевого пузырь, 3) уретра, 4) предстательная железа, 5) матка, 6) то же, что и при лечении заболеваний почек.

3. Энурез

- 1) мочевого пузырь, 2) кишечник, 3) желудок, 4) почки, 5) спинной мозг, 6) голова, 7) обновление крови.

Глава 6

Неврологические заболевания

1. Церебральная анемия, церебральная гиперемия

- 1) голова, 2) сердце.

2. Истерия

- 1) матка, 2) яичники, 3) желудок, 4) кишечник, 5) печень, 6) почки, 7) голова, 8) глаза, 9) обновление крови.

3. Нервный срыв, бессонница

- 1) желудок, 2) кишечник, 3) печень, 4) поджелудочная железа, 5) почки, 6) глаза, 7) голова, 8) обновление крови.

Замечание: В случае верхнечелюстной эмпиемы следует проявлять осторожность.

4. Менингит

Голова, в основном, затылок и задняя поверхность шеи.

Замечание: Воздействие на голову производится, главным образом, для лечения причины болезни, которой может быть заболевание носа, лба и воспаление головы, а также для лечения заболеваний удаленных органов, таких, как гастрит и пневмония, вызванных рожистым воспалением.

5. Эпидемический цереброспинальный менингит

- 1) спинной мозг, 2) затылок и задняя поверхность шеи, 3) сердце, 4) желудок, 5) кишечник, 6) печень, 7) почки, 8) мочевого пузырь.

Замечание: Основное внимание следует уделять спинному мозгу, затылку и задней поверхности шеи.

6. Миелит

1) спинной мозг в целом, 2) желудок, 3) кишечник, 4) печень, 5) мочевого пузыря, 6) почки, 7) голова, 8) обновление крови.

7. Внутримозговое кровоизлияние, внутримозговое кровотечение

1) голова, 2) сердце, 3) почки, 4) желудок, 5) кишечник, 6) печень, 7) спинной мозг, 8) парализованная область.

8. Полиомиелит

1) спинной мозг, 2) желудок, 3) кишечник, 4) почки, 5) крестец, 6) парализованная область, 7) голова, 8) обновление крови.

9. Невралгия, паралич, невральная мышечная спастичность, мигрень

1) пораженная область, 2) печень, 3) поджелудочная железа, 4) желудок, 5) кишечник, 6) почки, 7) голова, 8) спинной мозг, 9) обновление крови.

Замечание: Уделите внимание матке и яичникам.

10. Бери-бери (алиментарный полиневрит)

1) желудок, 2) кишечник, 3) сердце, 4) печень, 5) поджелудочная железа, 6) почки, 7) парализованная или отечная область, 8) обновление крови.

11. Базедова болезнь

1) матка, 2) яичники, 3) желудок, 4) кишечник, 5) печень, 6) поджелудочная железа, 7) сердце, 8) щитовидная железа, 9) глаза, 10) почки, 11) спинной мозг, 12) обновление крови.

12. Эпилепсия

1) печень, 2) поджелудочная железа, 3) голова, 4) желудок, 5) кишечник, 6) почки, 7) спинной мозг, 8) обновление крови.

13. Судороги

1) печень, 2) желудок, 3) кишечник, 4) почки, 5) спинной мозг, 6) плечи, 7) руки, 8) область локтевого сустава, 9) запястья, 10) голова.

14. Хорея

- 1) печень, 2) желудок, 3) кишечник, 4) почки, 5) спинной мозг,
- 6) спастическая область рук или ног, 7) голова,
- 8) обновление крови.

15. Морская болезнь

- 1) желудок, 2) солнечное сплетение, 3) голова.

16. Пищевое отравление

- 1) желудок, 2) солнечное сплетение, 3) печень, 4) поджелудочная железа, 5) кишечник, 6) сердце, 7) почки, 8) голова,
- 9) обновление крови.

Глава 7***Инфекционные заболевания*****1. Брюшной тиф, паратиф**

- 1) печень, 2) поджелудочная железа (селезенка), 3) желудок,
- 4) кишечник, 5) сердце, 6) почки, 7) спинной мозг, 8) голова.

2. Дизентерия: *Холера, детская дизентерия и др.*

- 1) желудок, 2) кишечник, 3) печень, 4) поджелудочная железа,
- 5) кишечник, 6) сердце, 7) голова, 8) обновление крови.

3. Корь

- 1) горло, 2) трахея, 3) бронхи, 4) желудок, 5) кишечник, 6) сердце,
- 7) почки, 8) спинной мозг, 9) голова.

4. Скарлатина

- 1) горло, 2) грудь, 3) почки, 4) желудок, 5) кишечник, 6) мочевого пузыря, 7) голова, 8) обновление крови.

5. Ветряная оспа

- 1) желудок, 2) кишечник, 3) почки, 4) обновление крови, 5) пораженная область, 6) голова.

6. Грипп

1) нос, 3) горло, 3) трахея, 4) бронхи, 5) легкие, 6) печень, 7) поджелудочная железа, 8) желудок, 9) кишечник, 10) почки, 11) голова, 12) обновление крови.

7. Коклюш

1) нос, 2) горло, 3) бронхи, 4) верхушка легкого, 5) желудок, 6) кишечник, 7) почки, 8) обновление крови.

8. Дифтерит

1) горло, 2) трахея, 3) нос, 4) легкие, 5) сердце, 6) печень, 7) желудок, 8) кишечник, 9) почки, 10) обновление крови.

9. Малярия

1) поджелудочная железа (селезенка), 2) печень, 3) сердце, 4) желудок, 5) кишечник, 6) почки, 7) спинной мозг, обновление крови.

10. Столбняк

1) челюсть, 2) затылок, 3) горло, 4) легкие, 5) пораженная область, 6) желудок, 7) кишечник, 8) почки, 9) спинной мозг.

Замечание: Если речь идет о ребенке, воздействуйте на пупок.

11. Суставный ревматизм, мышечный ревматизм

1) пораженная область, 2) сердце, 3) грудная клетка, 4) печень, 5) поджелудочная железа, 6) желудок, 7) кишечник, 8) почки, 9) спинной мозг, 10) голова.

12. Бешенство

1) пораженная область, 2) сердце, 3) печень, 4) почки, 5) желудок, 6) кишечник, 7) спинной мозг, 8) горло, 9) голова, 10) обновление крови.

Глава 8

Заболевания всего организма

1. Малокровие, лейкомия, цинга

1) сердце, 2) печень, 3) поджелудочная железа, 4) желудок, 5) кишечник, 6) почки, 7) спинной мозг, 8) обновление крови.

2. Диабет

1) печень, 2) поджелудочная железа, 3) сердце, 4) желудок, 5) кишечник, 6) мочевого пузыря, 7) почки, 8) голова, 9) спинной мозг, 10) обновление крови.

3. Дерматологические заболевания

1) желудок, 2) кишечник, 3) печень, 4) почки, 5) пораженная область, 6) обновление крови.

4. Тучность (ожирение)

То же, что и при диабете.

5. Туберкулезный шейный лимфаденит

1) пораженная область, 2) желудок, 3) кишечник, 4) печень, 5) сердце, 6) грудь, 7) почки, 8) спинной мозг, 9) обновление крови.

Глава 9

Другие заболевания

1. Детские судороги

1) сердце, 2) голова, 3) желудок, 4) кишечник.

2. Неправильное положение плода

Матка.

3. Беременность

Если вы постоянно воздействуете на матку, плод будет расти здоровым.

4. Роды

1) крестец, 2) поясничная область позвоночника.

Замечание: Если вы воздействуете на эти области, ребенок рождается очень легко после двенадцати родовых схваток. Если вы будете продолжать воздействовать на эти области после выхода плода, выход последа тоже будет легким.

5. Смерть плода

Если вы будете воздействовать на матку, мертвый плод выйдет в тот же день или на следующий.

6. Пропадание материнского молока

Если вы будете предоставлять лечение вокруг груди и молочных желез, у матери вскоре появится молоко.

7. Тошнота у беременных

1) матка, 2) желудок, 3) солнечное сплетение, 4) кишечник, 5) почки, 6) голова, 7) спинной мозг.

8. Рожистое воспаление

1) пораженная область, 2) желудок, 3) кишечник, 4) печень, 5) сердце, 6) почки, 7) спинной мозг, 8) обновление крови.

9. Усиленная потливость

1) почки, 2) пораженная область, 3) обновление крови.

10. Ожог

Держите одну руку на расстоянии одного-двух дюймов от пораженной области. Когда боль пройдет, положите руку на эту область.

11. Порез мечом

Посылайте лечение, когда вы нажимаете на поврежденное место большим пальцем или ладонью, чтобы остановить кровотечение.

12. Потеря сознания в результате падения, поражения электрическим током и т. п.

1) *кацу**, 2) сердце, 3) голова.

* *Кацу* — это техника для оживления тех, кто потерял сознание. Подробное ее объяснение здесь приводиться не будет.

13. Помощь утопленникам

- 1) дайте пациенту извергнуть из себя воду, 2) *каицу*, 3) сердце, 4) голова.

14. Менопауза, боли, связанные с этим периодом

- 1) матка, 2) яичники, 3) череп.

15. Икота

- 1) диафрагма, 2) печень, 3) поджелудочная железа, 4) почки, 5) желудок, 6) кишечник, 7) спинной мозг, 8) голова.

16. Заикание

- 1) горло, 2) голова, 3) практика пения.

Песня для практики №1:

Микоу но Койкэ ни «Додзё» га санбики нёро-нёро то.
(В пруду покачиваются три гольца.)

Песня для практики №2:

Оя га кахё. Ко-Кохё ни Маго-Кохё. (Родитель — Кохё. Сын — Кохё и внук — Кохё.)

Замечание: Те, кто могут петь песни, могут стать здоровыми.

17. Боль в кончиках пальцев

- 1) пораженная область.

18. Рвота

- 1) желудок, 2) солнечное сплетение, 3) печень, 4) спинной мозг и сзади от желудка, 5) голова, 6) почки.

19. Заноза

Пораженная область.

Замечание: Когда проходит боль, заноза выходит наружу. В этот момент вы ее вытаскиваете.

20. Гонорея

- 1) уретра, 2) *Хуэйинь*, 3) мочевого пузыря, 4) матка.

Замечание: Если при этом воспалены яички, легко наложите на них руки.

21. Болевой спазм, спазмы желудка

1) желудок, 2) сзади от желудка, 3) печень, 4) почки, 5) кишечник, 6) голова.

22. Грыжа

Если вы будете слегка касаться пораженной области, она стянется сама. Обработайте желудок и кишечник.

Пояснительные замечания:

Обновление крови, *Кэцуэки-Кокан*. Это техника для освобождения тела от грязной крови или грязных веществ. Вы проводите руками по позвоночнику пациента сзади, от шеи вниз.

Замечание Вильяма Ли Рэнда: эта техника предназначена для выведения негативной энергии из ауры пациента.

ГЛАВА 20

Систематическое воздействие на весь организм с помощью Рэйки

— Вальтер Любек —

Первая ступень Системы Естественного Исцеления Усуи, «главное лечение», заключается в систематическом воздействии на весь организм. Используя этот вид лечения, человек, посвященный в методы *Рэйки*, накладывает руки на свое тело или тело другого человека, придерживаясь конкретной системы. Каждые три-пять минут позиции рук меняются. Если с толком рассчитать курс воздействия на весь организм, благотворное действие передачи *Рэйки* в каждой из позиций будет взаимно поддерживать друг друга. Это приводит к синергетическому эффекту, результаты оказываются лучше, и лечение проникает глубже, чем можно было бы ожидать, учитывая непродолжительность нахождения рук в каждой позиции.

Введение

Сейчас существует множество различных видов воздействия на весь организм с помощью *Рэйки*, и это разнообразие может совсем сбить с толку. Какой из них правильный? Какой поможет лучше других? Безусловно, не существует лишь *одного* оптимального вида воздействия на весь организм, возможен целый ряд разумных подходов. В любом случае, лучше давать *Рэйки* — даже если порядок позиций рук не обеспечивает оптимальной взаимной поддержки, — чем вообще не использовать универсальную жизненную энергию.

И тем не менее при воздействии на весь организм, рассчитанном с учетом соответствующих специальных знаний, вы сможете работать во всех отношениях более эффективно, чем в том случае, если вы будете просто класть руки на различные части тела. Естественно, можно также использовать *Рэйки* интуитивно. Но, в большинстве случаев, сначала

этому необходимо как следует научиться. Чувство — это не всегда то же самое, что и интуиция. К тому же систематическое воздействие на все тело также служит основой для интуитивного подхода к лечению. Кроме того, воздействие на все тело является также замечательным способом для начинающих (и для всех остальных) тренировать свою чувствительность и тонкое восприятие на различных уровнях и учиться искренне раскрывать другим людям все свои чувства.

С целью обеспечения ориентации, которую легко можно было бы использовать на практике, в этой главе дается точное описание выполнения каждой позиции и оказываемого ею действия для системы воздействия на весь организм, оптимизацией которой я занимался многие годы. С одной стороны, это поможет вам освоить хорошо работающий метод лечения практически для любого случая; с другой — из комментариев к позициям вы многое узнаете о системе тонких энергий человеческого существа и психосоматических взаимосвязях. В этих разделах дается обширное объяснение того, каким образом лечение с помощью Рэйки можно существенно обогатить, используя синергетические эффекты. На этой основе те, кто обладает достаточным практическим опытом, смогут начать разрабатывать собственные методы воздействия на весь организм или сокращенную его форму для специальных целей²⁷.

Лучше всего сначала прочесть эту главу от начала до конца. Потом можно приступить к воздействию на весь организм на практике. Обращайте внимание на различные ощущения в ваших руках на протяжении обработки каждой позиции. Замечайте, как изменяются ощущения в вашем теле и как ведет себя ваш клиент. После сеанса запишите свои ощущения в каждой позиции и опять перечитайте комментарии к отдельным позициям рук. Рассмотрите различные связи и обсудите их со своим клиентом. Именно так обучался я сам; этот метод помог многим ученикам Рэйки найти наилучший подход к универсальной жизненной энергии. Вам это тоже может принести пользу.

Общая информация по воздействию на весь организм с помощью Рэйки

Воздействие на весь организм является, как уже объяснялось выше, главным лечением с помощью Рэйки. Его можно использовать в любое время для поддержания или оптимизации своего физического или пси-

хического состояния — или просто потому, что очень уж приятно себя им побаловать.

Если вы не больны, воздействие на все тело поможет вам поддержать бодрость и в любом деле использовать все свои возможности. Микао Усуи, основатель метода *Рэйки*, говорил, что для него самым замечательным действием *Рэйки* была его способность делать людей более энергичными, помогать им развивать свои дремлющие способности и находить свой путь к свету. Ту пользу, которую приносит *Рэйки* здоровью, он считал вторичной по сравнению с этой задачей. Усуи видел в *Рэйки* духовный путь. Почему же не использовать *Рэйки* постоянно, даже при отсутствии болезней? Лучше всего доставлять себе это удовольствие регулярно, позволяя своему телу поглощать *Рэйки* хотя бы по три минуты в каждой позиции. Если вы будете держать каждую позицию дольше, вреда от этого не будет.

Попробуйте от одного до трех раз в неделю проводить полное лечение своего тела, и вскоре вы начнете замечать постоянный рост:

- ♦ жизненных сил;
- ♦ творческих способностей;
- ♦ чувствительности и интуиции;
- ♦ силы;
- ♦ выносливости;
- ♦ внутреннего спокойствия;
- ♦ радости жизни.

Многие из тех, кто использует *Рэйки*, рассказывают, что регулярное его применение приводит к заметному уменьшению, а часто и к полному излечению таких болезней, как простуды, нарушения пищеварения или головные боли. Поэтому запомните:

***Делайте Рэйки раз в день —
и вам больше не понадобятся врачи!***

Естественно, воздействовать на себя самому или позволить кому-то другому побаловать вас воздействием на все ваше тело — это не одно и то же. Первое предполагает вашу собственную активность и ответственность; во втором случае вы не должны заботиться ни о чем. Вы можете просто расслабиться и насладиться тем блаженством, которое дарит вам универсальная жизненная энергия. Но позиции (обрабатыва-

емые участки тела) в обоих случаях одни и те же. По чисто анатомическим причинам вы, естественно, будете класть руки на свое тело по-другому — человек, предоставляющий вам лечение, тоже должен чувствовать себя комфортно, когда он это делает.

В рамках метода *Рэйки* не имеет значения, где какая рука лежит, куда направлены пальцы и т. п., поскольку энергия *Рэйки* не обладает полярностью. Однако лечение всегда осуществляется с помощью ладоней, потому что именно здесь находятся вторичные чакры, ответственные за передачу *Рэйки*. При этом руки могут касаться тела или находиться на небольшом расстоянии от него. Обычно при использовании этой техники расстояние между руками и поверхностью тела не должно превышать одну-две ладони*. В этом случае может оказаться полезной техника «облачных рук» (*cloud-hand*); для этого слегка перемещайте руки взад-вперед, как будто они танцуют на ветру. Держите свое тело под контролем. Обычно нет слишком большой разницы между контактным воздействием и бесконтактным. Если у вас возникает сомнение, вы просто можете проверить это на себе. Всегда держите руки таким образом, чтобы вам было удобно.

Правильная подготовка к воздействию на весь организм

При воздействии *Рэйки* на весь организм ни клиент, ни тот, кто предоставляет лечение, не должны находиться под действием возбуждающих наркотиков. В их число входит также алкоголь, крепкий кофе и табачные изделия. Употребление наркотиков снижает способность тела попадать в резонанс и, следовательно, возможность стимулировать силы самоисцеления с помощью *Рэйки*. Кроме того, возбуждающие наркотики вызывают чисто биохимическое напряжение в органах, обеспечивающих детоксикацию. В результате резко уменьшается разрушение и выведение токсинов из организма. Поэтому период между приемом алкоголя и проведением сеанса *Рэйки* должен составлять не менее восьми часов, а от кофе, крепкого чая и сигарет следует отказаться не менее чем за 30–90 минут до сеанса.

Необходимо отметить: Это не означает, что *Рэйки* окажется неэффективным или принесет вред, если этот совет не будет услышан.

* Примерно 10–20 см.

Если человек, проводящий сеанс *Рэйки*, курит, ему следует надеть тонкие перчатки (например, из латекса), которые не будут пропускать запах, когда он воздействует на голову и область горла клиента. Так как руки продолжают пахнуть табаком много часов спустя после последней сигареты, это вряд ли покажется приятным тому, кто не курит.

Помещение, где проводится сеанс, должно быть тихим, температура воздуха — приятной. Для создания соответствующей атмосферы можно использовать медитативную музыку, выбор которой в настоящее время не ограничен. При выборе музыки необходимо учитывать пожелания клиента, так как в конце концов это *его* время. Многие из тех, кто предоставляют сеансы *Рэйки*, предпочитают обходиться без музыки, чтобы лучше сконцентрироваться на ситуации. Против такого подхода у меня нет никаких возражений, я и сам к нему часто прибегаю. Но спокойная медитативная музыка может помочь некоторым людям легче освободиться от напряжения, внутренне отстраниться от повседневной жизни и лучше открыться мягкому, целительному прикосновению *Рэйки*. Если возникают какие-то сомнения, я думаю, следует отдать предпочтение мнению того, кто получает *Рэйки*.

Не следует использовать слишком много благовоний, при этом обязательно убедитесь, что вы применяете натуральные продукты. В любом случае обсудите с клиентом, использовать ли благовония или ароматическую лампу, а также предпочитаемые им ароматы.

Предупреждение: Некоторые люди обладают аллергической реакцией на благовония и ароматические масла!

Перед началом сеанса вымойте руки, снимите кварцевые часы, украшения (особенно такие, как кольца и цепочки, которые содержат замкнутые металлические круги), освободите тугие одежды и пояса.

Клиент тоже должен снять кварцевые часы, украшения (особенно такие, как кольца и цепочки, которые содержат замкнутые металлические круги), освободить тугие одежды и пояса и сходить в туалет.

Воздействие на весь организм с помощью Рэйки. Начало

Настройтесь на лечение, сложите руки перед сердцем и попросите разрешения стать каналом для Рэйки. Спросите у своего клиента разрешения лечить на всех уровнях и поклонитесь ему. Кланаясь, поднимите руки ко лбу, а выпрямляясь, опять опустите на уровень сердца.

Теперь выровняйте ауру клиента следующим образом:

Развернув руку ладонью к телу клиента, сознательно проведите вдоль центральной линии тела *по меньшей мере* три раза, медленно и размеренно, на высоте одной-двух ладоней, начиная с макушки до кончиков пальцев ног.

Ведя руку обратно, разверните ее ладонью от клиента и следите за тем, чтобы рука находилась вне энергетического поля клиента.

Выполняя эти движения, держите другую руку на его центре *Хара**. *Хара* находится примерно на два пальца ниже пупка.

Если вы лечите себя, вы, естественно, тоже можете выровнять свою ауру, но при этом нет необходимости держать руку на *Хара*.

Вместо выравнивания ауры можно принять душ — первые тридцать секунд вода должна иметь температуру вашего тела, затем можно повысить ее до 43°C или же, наоборот, сделать холодной. Для достижения оптимального эффекта следует подставлять под душ и голову.

Настоящее лечение всего тела, по существу, начинается после этой подготовки. Следите за тем, чтобы все пальцы рук держать вместе, включая большие пальцы. Это повысит интенсивность поступления энергии Рэйки. Она, конечно, будет течь и при раздвинутых пальцах, но поток будет значительно слабее.

* *Хара* — это энергетический центр человеческого существа, точка его совершенного равновесия, подлинная духовная сущность существа. Открываясь своему центру *Хара*, вы становитесь спокойным, сильным. Ваша интуиция начинает работать лучше. Это также способствует ориентации сознания на *здесь и сейчас*.

17 позиций воздействия Рэйки на весь организм

Позиции для головы

1. Поместите руки по обеим сторонам носа, так чтобы они накрывали лоб, глаза и доходили до уровня рта.
2. Стоя за головой пациента, положите руки таким образом, чтобы они накрывали виски, а пальцы доходили до скул. Если вы лечите себя, положите руки так, чтобы они полностью накрывали скулы и виски.
3. Закройте руками уши.
4. Поместите руки на затылок, при этом следите, чтобы они накрывали область продолговатого мозга, в центральной части затылка.
5. Накройте руками область горла. Во избежание появления страха (ощущения, что тебя душат), здесь может не быть никакого контакта с телом.

Альтернативный вариант: можно поместить одну руку сзади от шеи, а другую спереди.

Позиции для корпуса

6. Положите одну руку на нижние правые ребра, так чтобы она доходила до центральной линии тела и нижнего края ребер. Другую положите непосредственно под ней.
7. Выполните ту же позицию для противоположной стороны, так чтобы одна рука накрывала нижние ребра слева, доходя до центральной линии тела и нижнего края ребер, а другая находилась непосредственно под ней.
8. Поместите руки одну над, а другую под пупком. Расстояние между руками должно составлять около двух-трех пальцев. Энергия Рэйки интенсивно излучается на расстояние примерно двух пальцев вокруг руки. Следовательно, этот промежуток можно использовать для обеспечения Рэйки большей площади при выполнении одной позиции.
9. Положите одну руку горизонтально непосредственно под горлом, на область вилочковой железы на центральной линии тела, а другую — вертикально на область сердца, так чтобы получилась буква «Т». Когда вы лечите себя, удобнее располагать обе руки горизонтально,

одну под другой: одна рука лежит на вилочковой железе, другая — под ней, на два-три пальца ниже, над сердцем и бронхиолами.

10. Поместите руки таким образом, чтобы они проходили от выступающих тазовых костей влево и вправо по верхней части тазовой области, достигая лобковой кости и образуя букву «V».

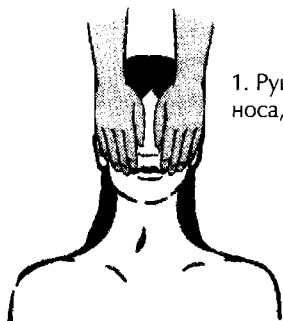
Позиции для спины

11. Положите руки горизонтально между верхней частью плеч и лопатками, слева и справа от позвоночного столба. Когда вы предоставляете лечение себе, удобнее сначала дать *Рэйки* одной стороне, потом другой. Руки, дающие лечение, должны быть полностью расслаблены. Помещая руку в требуемое положение, поддерживайте локоть другой рукой. Если это невозможно, лечите спину, помещая руки спереди на той же высоте. В этом случае вместо 3 минут следует посылать *Рэйки* на протяжении 10 минут.
12. Накройте руками лопатки, поместив их горизонтально. Когда вы предоставляете лечение себе, удобнее сначала дать *Рэйки* одной стороне, а потом другой. Руки, дающие лечение, должны быть как следует расслаблены. Помещая руку в требуемое положение, поддерживайте локоть другой рукой. Если это невозможно, воспользуйтесь альтернативным способом лечения спины, для чего руки располагаются спереди на той же высоте. В этом случае вместо 3 минут следует посылать *Рэйки* на протяжении 10 минут.
13. Положите руки горизонтально на нижние ребра на высоте почек, так чтобы ваши пальцы находились под ребрами.
14. Одну руку положите горизонтально на крестец, над ягодицами, а вторую — вертикально под промежностью (контакт с телом не обязателен, так как *Рэйки* одинаково эффективно действует через ауру). При воздействии на область под основанием позвоночника (копчик) корневая чакра поглощает больше энергии.

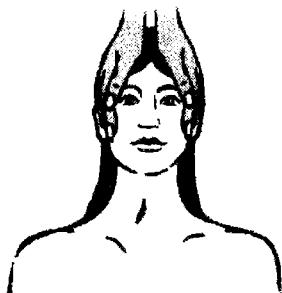
Позиции для ног

15. Положите руки под колени. Если вы предоставляете лечение себе, удобнее положить руки на колени спереди. Это очень приятно, эффект особенно усиливается, когда вы воздействуете на одно колено обеими руками — одна спереди, другая сзади. Затем обработайте таким же образом второе колено.

Позиции для головы (1–5)



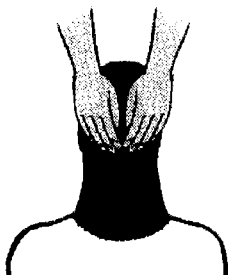
1. Руки находятся справа и слева от носа, в направлении от лба к глазам.



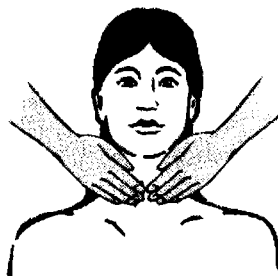
2. Руки накрывают виски.



3. Руки накрывают уши.

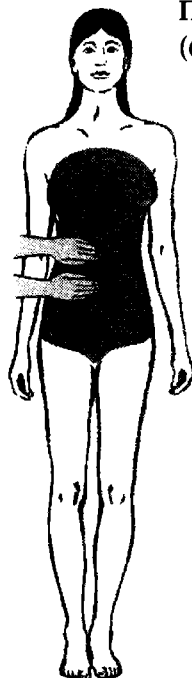


4. Руки лежат на затылке.

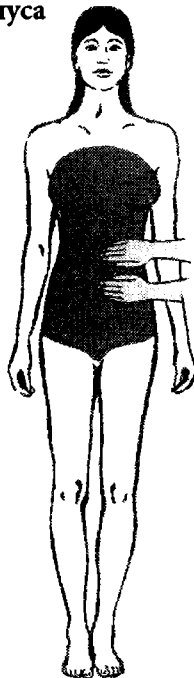


5. Руки накрывают область горла.

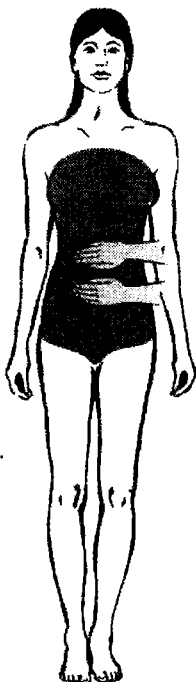
Позиции для корпуса (6–10)



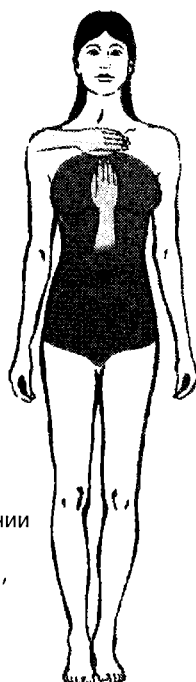
6. Одна рука накрывает нижние ребра справа, доходя до центральной линии тела и нижнего края ребер. Другая рука лежит непосредственно под ней.



7. Позиция для рук, прямо противоположная позиции №6. Одна рука накрывает нижние ребра слева, доходя до центральной линии тела и нижнего края ребер. Другая рука лежит непосредственно под ней.

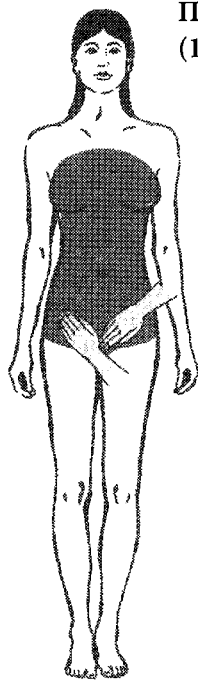


8. Руки находятся над и под пупком.

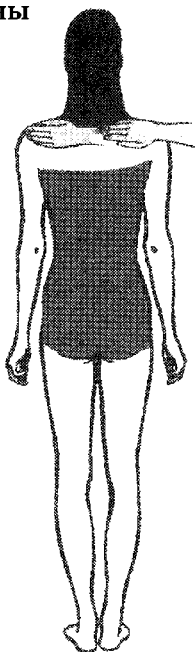


9. Одна рука расположена горизонтально непосредственно под горлом на центральной линии тела, на области вилочковой железы, а вторая — вертикально на области сердца.

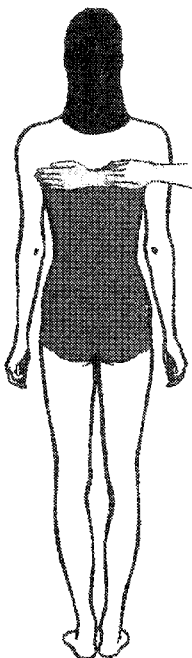
Позиции для спины (11–13)



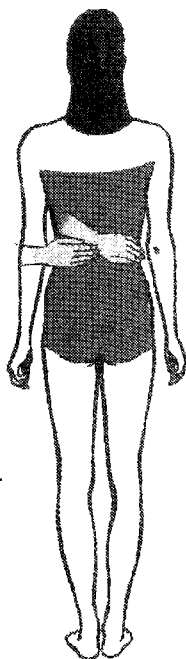
10. Руки располагаются таким образом, чтобы они проходили от выступающих тазовых костей влево и вправо по верхней части тазовой области, достигая лобковой кости.



11. Руки лежат горизонтально между верхней частью плеч и лопатками, слева и справа от позвоночника.

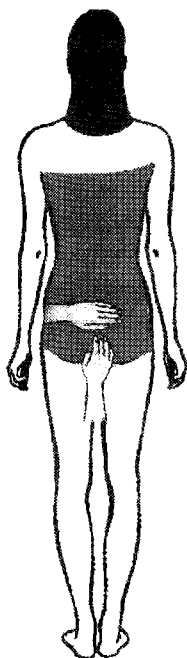


12. Руки лежат горизонтально, накрывая лопатки.

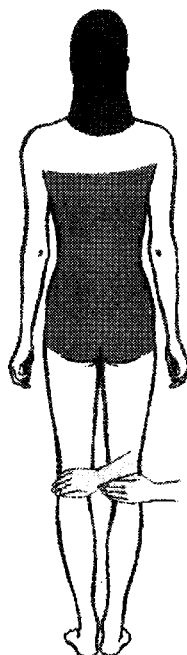


13. Руки лежат горизонтально на нижних ребрах. Два пальца находятся ниже ребер.

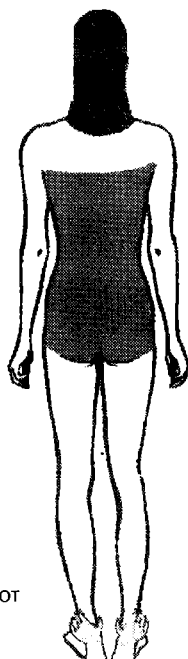
Позиции для ног (15–17)



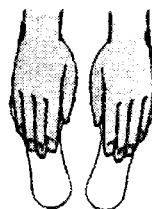
14. Одна рука расположена горизонтально на крестце, другая — вертикально под ней.



15. Руки лежат под коленями.



16. Руки охватывают лодыжки.



17. Руки лежат на подошвах ног, накрывая поверхность от большого пальца до середины стопы.

16. Охватите руками лодыжки. Это очень приятно, особенно хороший эффект достигается, когда вы воздействуете обеими руками сначала на одну лодыжку, а затем на другую.
17. Положите руки на подошвы ног, так чтобы они накрывали поверхность от пальцев до середины стопы; следите, чтобы были накрыты большие пальцы ног.

Правильное завершение лечения

- ♦ Как и вначале, по меньшей мере трижды выровняйте ауру. Но на этот раз одна рука должна находиться на крестце клиента. Через крестец можно установить рефлекторный контакт с *Хара* клиента.
- ♦ Спросите у клиента, хорошо ли он себя чувствует и ясная ли у него голова. Если это не так, еще раз воздействуйте *Рэйки* на колени, лодыжки и ступни ног. Справиться с проблемами, связанными с заземлением, помогает также легкий массаж голени и стоп.

В отдельных случаях при лечении с помощью *Рэйки* возможно ощущение недомогания и появление головных симптомов. Это связано с тем, что в физической сфере из клеток начинают высвобождаться токсины и отходы жизнедеятельности организма. Они попадают в кровь, лимфу и интерстициальную жидкость, что означает, что теперь, при детоксикации органов, эти вещества будут удалены из организма. Кроме того, исчезают блоки в энергетической сфере. Энергетическая система тела естественным образом освобождается от этих энергий, направляя их в землю через голени и ступни ног. Но если на ее пути еще остаются блоки заметных размеров, значит, эти проблематичные энергии не могут покинуть тело и создают дисгармоничные симптомы.

- ♦ Кроме приведенных выше советов, в конце лечения суставов с помощью *Рэйки* полезно выпить несколько стаканов воды, заряженной *Рэйки*, а также растереть суставы, область диафрагмы и мышцы груди маслом сладкого миндаля, которое перед этим в течение 15 минут заряжалось *Рэйки*. Дальнейшему заземлению помогают танцы, работа в саду, спорт, секс, мытье посуды, принятие пищи, поочередное погружение ног в теплую и холодную воду (**Предупреждение:** Неприменимо для людей с сердечными

проблемами или высоким кровяным давлением!) и хождение по земле босиком.

Если все в порядке, завершите сеанс, сложив руки перед своим сердцем. Поблагодарите за то, что вам позволили быть каналом *Рэйки*.

Объяснение позиций для воздействия на весь организм

Отдельные позиции, используемые в процессе воздействия на весь организм, имеют более глубокий смысл. Их порядок ни в коем случае не является случайным. Объяснению их смысла посвящен следующий раздел.

Выравнивание ауры клиента перед сеансом осуществляется для того, чтобы:

- ♦ Создать личный энергетический контакт между тем, кто предоставляет лечение, и сознанием тела клиента.
- ♦ Настроить того, кто предоставляет лечение, на клиента и ситуацию, на которую он воздействует.
- ♦ Очистить ауру от энергий, которые на этот раз излишни и мешают естественному процессу обмена веществ. Кроме того, это укрепляет естественные функции ауры (по существу, сюда входит: защита от разрушительных влияний, передача энергий, временное хранение внешних энергий, которые в настоящий момент не могут (полностью) проникнуть во внутреннюю энергетическую систему, и энергий из внутренней системы, которые не должны (полностью) высвобождаться во внешний мир).
- ♦ Обеспечить первое впечатление относительно мест, где существуют застои и блоки. Это можно определить по ощущениям «прилипания», «холода» или сильного пощипывания. Когда руки проходят над более крупным блоком в ауре, может возникнуть ощущение какой-то шероховатости. В случае сильных травм в руках человека, дающего *Рэйки*, может появиться сильная резкая боль.
- ♦ Чтобы гармонизировать неприятные ощущения в своих руках, встряхните ими несколько раз в направлении земли. В тяжелых случаях положите на мгновение руки на землю и попросите, что-

бы Мать-Земля забрала из вашего тела все энергии, которые не принадлежат ему. После этого символически освободитесь от дисгармоничных сил, с каждым выдохом посылая в землю через руки и ноги темное облако.

Однако необходимость в этой процедуре возникает нечасто. Даже на уровне Первой Ступени любой, кто был правильно инициирован в Рэйки, уже обладает очень сильной защитой от получения во время лечения дисгармоничных энергий клиента. Ведь все, что приходит от клиента, должно в конечном счете пройти через поле Рэйки, излучаемое чакрами ваших ладоней и пальцев. При этом дисгармоничные энергии преобразуются, так что в «обратном потоке» к тому, кто предоставляет лечение, обычно не остается ничего, что может причинить вред.

Замечание: Спокойные, мягкие, медленные движения — подобные тайцзи-цюань — помогают настроиться на пациента.

Техника разглаживания ауры воздействует на центральные каналы энергетического поля, которые находятся на расстоянии одной-двух ладоней над центральной линией тела. Поток в этих каналах направлен от макушки головы к стопам ног со стороны как передней, так и задней поверхности тела.

Объяснение действия отдельных позиций при воздействии на весь организм

Первая позиция

Укрепляет функции 6-й чакры с целью лучшего направления энергий во внутренней и внешней энергетической системе, течение которых при дальнейшем воздействии приобретает выразительный исцеляющий характер. Это является абсолютным предварительным требованием для глубокого лечения. Энергетическая система координирует гармоничное взаимодействие всех клеток, органов и функций систем тела, а также согласование образа жизни человека во внешнем мире с его жизненными планами и конструктивное, гармоничное взаимодействие различных аспектов личности.

Кроме того, это оказывает уравнивающее действие на меридиан желудка, который проходит от области солнечного сплетения, через грудь, шею, глаза и смещает активность мозга в сторону передней части,

в зону свободного ассоциативного сознания. Лучшее функционирование меридиана желудка способствует более эффективному решению проблем, повышается способность находить и осуществлять на деле творческие решения на всех уровнях. Повышается сопротивляемость стрессам и, косвенным образом, улучшается представление о самом себе. Согласно традиционной китайской медицине, без хорошо функционирующего меридиана желудка не могут быть запущены никакие реакции исцеления. Если, как исключение, человек не реагирует на Рэйки даже при длительном правильном лечении, можно попробовать увеличить поверхность, которой предоставляется Рэйки, в области желудка и вдоль всего меридиана желудка. Нередко это заметно повышает готовность организма к исцелению.

Описанная позиция — одна из двух ключевых позиций для лечения всего организма. Второй является позиция №17, полярно противоположная по своему положению на теле.

1-я позиция, среди прочего, лечит: 6-ю чакру; лобные, верхнечелюстные и околоносовые пазухи; глаза и зубы, различные рефлекторные зоны и акупунктурные точки, включая меридиан желудка, а также нейролимфатические рефлекторные зоны меридиана желудка на лобных буграх.

Вторая позиция

Данная позиция уравнивает два полушария мозга, так что чувства (правое полушарие) и интеллект (левое полушарие), голова и живот начинают работать в более тесном контакте. Это означает, что последующие эволюционные процессы, запускаемые Рэйки, не остаются односторонними, а принимаются и поддерживаются обеими сторонами. Уравнивание полушарий мозга улучшает самоисцеление и способности к обучению, а также дает холистический подход к жизни. Становится легче расслабиться, одновременно улучшается способность к концентрации.

Вторичные чакры, расположенные на висках, регулируют гибкость представлений и способность нашего сознания допускать различные точки зрения и способы восприятия и относиться к ним терпимо. Все это поддерживает развитие более целостного подхода к оценке ситуаций.

Эта позиция, среди прочего, лечит: оба полушария мозга, глазные нервы и мышцы, а также область носа/горла и височные чакры.

Третья позиция

Через акупунктурные точки глаз все рефлекторные зоны тела готовятся к непосредственному принятию Рэйки. Это оказывает очень мягкое целебное стимулирующее действие на все органы и системы, повышающее способность сознания тела усваивать Рэйки и направлять целительную стимуляцию.

Кроме того, эта позиция обеспечивает возможность получения Рэйки для органов равновесия и отдельных частей мозга — в первую очередь, общей интеграционной зоны*, контролирующей поведение человека в стрессовых ситуациях согласно фиксированным моделям поведения. В результате программы поведения, перемешавшиеся под действием сильного стресса и утратившие свою пригодность, легче настраиваются на текущие потребности с помощью собственных механизмов реорганизации тела. Кроме того, это способствует расслаблению, улучшаются воспринимающие способности. В большинстве случаев к лечению с помощью Рэйки применимы следующие принципы: чем оно мягче, тем эффективнее!

Эта позиция, среди прочего, лечит: наружное ухо со всеми рефлекторными зонами практически всех частей тела; внутреннюю область ушей, отдельные участки мозга и органы равновесия.

Четвертая позиция

Эта позиция, благодаря воздействию на *продолговатый мозг*, способствует нормализации многих подсознательных функций тела, что готовит организм к материальному уровню процесса лечения и освобождает заблокированные энергии. В области продолговатого мозга 6-я чакра соединяется с другими главными энергетическими центрами с помощью позвоночных каналов *Ида—Сушумна—Пингала*. В этих местах Рэйки способствует беспрепятственному обмену информацией между 6-й чакрой и остальной энергетической системой, так что организующие импульсы этой энергетической системы направляются к телу должным образом и органы получают правильную обратную связь. В этой

* Общая интеграционная зона находится примерно на два пальца выше глаз, за ними.

позиции Рэйки получает область мозга, регулирующая температуру тела.

Кроме того, энергия Рэйки, достигая верхней части шейного отдела позвоночника, воздействует на рефлекторные зоны головы, отвечающие за области тела от головы до таза.

Акупунктурная точка, расположенная в области продолговатого мозга, оказывает сильное расслабляющее действие. Многие во время этой позиции начинают дремать. Не мешайте им спать, а просто продолжайте лечение.

Пятая позиция

Эта позиция укрепляет функцию 5-й чакры, в результате клиенту становится легче освобождаться от заблокированных энергий, отдавая их в окружающую среду, а также гармонизировать свои привычки.

Кроме того, шея служит связующим звеном между головой (интеллектом) и корпусом (эмоциями), а также между создающими структуру, организующими влияниями (Ян) и дающими энергию, способность предпринять действие влияниями (Инь). Эти два полюса должны встретиться, чтобы обеспечить подлинную жизненность, способность к развитию и холистическому исцелению. Если в 5-й чакре имеются блоки и она не функционирует так, как следует, тело и ум не могут должным образом работать вместе.

Чем лучше функционирует пятая чакра, тем большего расслабления удастся достичь, так как в этом случае создаются условия для соответствующего избавления от напряжений. Лучше формулируются потребности, которые могут стать сознательными. *Пятая чакра является первым «органом», на который воздействуют для того, чтобы способствовать освобождению тонких энергий.*

В этом смысле можно провести параллель между телесной функцией щитовидной и паращитовидных желез.

Еще одна важная функция 5-й чакры связана со всем речевым аппаратом, артистическими и эстетическими способностями, уравновешенностью, а также с индивидуальным выражением божественной искры, запечатленной в глубине каждого человеческого существа. Благодаря духовному образу жизни эта искра начинает разгораться все ярче и ярче, оказывая посредством материальной формы влияние на окружающий мир. Ясновидящие могут ощущать это как очень чистую и теп-

лую ауру.

Эта позиция, среди прочего, лечит:

- ♦ энергетический центр общения и самовыражения (5-я чакра/энергетический Элемент: Эфир),
- ♦ щитовидную и паращитовидные железы,
- ♦ голосовые связки,
- ♦ гортань и некоторые лимфатические узлы,
- ♦ а также ганглии (нервные узлы), расположенные в сонной артерии и отвечающие за регулирование кровяного давления.

Шестая позиция

Теперь окажем воздействие на печень, другой материально ориентированный орган, чтобы использовать возможности улучшенной организации, созданной применением Рэйки в предыдущих пяти позициях. Если мы сначала направим Рэйки в печень, не укрепив предварительно телесные возможности направления энергии (позиции 1–5), силы самоздоровья могут не активизироваться полностью. Это объясняется тем, что в таком случае большое количество освободившейся энергии не может быть направлено туда, куда нужно. Что же касается биохимических процессов в теле, а также энергетических процессов главных направлений, то печень зависит также от указаний сверху — то есть от чакры 5 и, прежде всего, от чакры 6.

Стимулируя функцию печени/желчного пузыря, Рэйки может помочь освободиться заблокированным энергиям, а также улучшить процессы пищеварения, детоксикации и удаления отходов, общую сопротивляемость стрессам и жизнеспособность в целом. Для дополнительных позиций совершенно необходимо наличие большего количества энергии и повышенная способность формировать соответствующий образ жизни. Хорошо работающая печень обеспечивает тело силой, а ум — уверенностью и мотивацией для совершения действий. Например, люди, которым трудно вставать утром, сплешь и рядом страдают ослабленной функцией печени. Физической основой нарушения функции печени часто бывают депрессии и подавленное настроение.

Эта позиция, среди прочего, лечит:

- ♦ печень и желчный пузырь (физическое действие: детоксикация, улучшение пищеварения, метаболических процессов, обмена энергий),
- ♦ часть восходящей толстой кишки,
- ♦ часть желудка и поджелудочной железы,
- ♦ часть поперечной ободочной кишки
- ♦ и часть 3-й чакры, которая связана с организацией процесса пищеварения, с нервной системой, со зрением
- ♦ и с различными видами головной боли (благодаря связи с меридианом желудка, который проходит через глаза), связанными со страхами, ощущением бессилия и беспомощности, а также с практическим мышлением.

Седьмая позиция

Сразу после укрепления органа, отвечающего за освобождение энергии (печень и желчный пузырь), *Рэйки* дается органу, отвечающему за направление этих сил, — селезенке*, чтобы гарантировать, что энергии печени будут использованы оптимальным образом.

На физическом уровне селезенка отвечает также за удаление слизи из организма — т. е. удаление белков, которые больше не могут быть использованы физиологически. Именно поэтому она часто играет важную роль при натуропатических способах лечения рака. Кроме того, она подготавливает лечение чакр 3 и 4 благодаря воздействию на поджелудочную железу**, а также непосредственно.

Мобилизованные в позиции 6 энергии должны быть быстро направлены в соответствующие каналы, тогда они смогут принести макси-

* Самый крупный лимфатический орган; играет важную роль в иммунной системе, удалении слизи из тела и направлении энергии печени к другим органам, а также в преобразовании ее в практические действия; связан с размышлениями, сомнениями, взвешиванием и отсутствием харизмы в заблокированном состоянии; с реализацией энергетического потенциала с помощью практических решений и действий в функциональном состоянии.

** Физический уровень: во-первых, важные пищеварительные функции благодаря выделению пищеварительных соков; во-вторых, регулирование поглощения клеточной глюкозы за счет производимого ею гормона инсулина. Энергетический уровень: объединение анализа/синтеза; связь 3-й чакры с ее задачами — пищеварением, силой, анализом, установлением границ, самозащитой, функций эго и страхами. Кроме того, включает 4-ю чакру с ее задачами общественного окружения и объединения в группы.

мальную пользу. Кроме того, позиция 7 оказывает гармонизирующее действие на способность поддерживать взаимоотношения (через поджелудочную железу и ее связь с 3-й и 4-й чакрами), что играет большую роль для следующих позиций. Кстати, важными рефлексорными зонами для поджелудочной железы являются локти, поэтому при любых проблемах с поджелудочной железой их можно использовать в качестве дополнительных позиций Рэйки.

Эта позиция, среди прочего, лечит:

- ♦ селезенку,
- ♦ поджелудочную железу,
- ♦ нисходящую толстую кишку,
- ♦ часть поперечной ободочной кишки и часть желудка.

Практический совет: Если вы намерены лечить именно поджелудочную железу, вы должны быть уверены, что у пациента пустой желудок. В противном случае Рэйки вместо поджелудочной железы будет частично получать желудок и его содержимое, если только вы не будете воздействовать на нее в течение продолжительного периода времени.

Восьмая позиция

Рэйки для области живота, включая Хара (центр равновесия человеческого существа и связь с определенными источниками духовной энергии) и 3-ю чакру, укрепляет функции эго в теле, а также его способность устанавливать пределы и способность к усвоению во всех смыслах. Кроме того, она поддерживает расслабление, чувство сосредоточенности, внутренний покой, способность справляться с эмоциональными стрессами и жизненные силы в целом. В этой позиции стабилизируется течение энергии в область брюшной полости. Эти конкретные эффекты очень важны, так как последующие позиции способствуют открытости и близости во взаимоотношениях; у людей могут возникать серьезные проблемы, если они не способны надлежащим образом открываться и устанавливать границы конструктивным, гармоничным образом.

Ключевые слова: «Нет» приходит раньше «да»!

Эта позиция, среди прочего, лечит:

- ♦ Желудок/солнечное сплетение (3-я чакра, энергетический Элемент: Огонь) и поперечную ободочную кишку над пупком,
- ♦ а также центр *Хара*, который является нашим энергетическим и механическим центром и областью контакта с бесконечностью, и тонкую кишку.

В области вокруг пупка имеется множество рефлекторных зон различных органов брюшной полости.

Девятая позиция

Теперь пора укрепить сердечный центр с его способностью принимать и создавать резонанс, говорить «да», открываться группам и уметь целиком посвящать себя поставленным задачам и другим людям. Функция установления границ, не допускающих качественно или количественно вредных влияний, усилению которой способствовала предыдущая позиция, обеспечивает необходимую основу для того, чтобы человек мог заинтересоваться другими людьми. После установления границ человек раскрывается и пребывает вместе с другими человеческими существами на социальном и ментальном уровне, что является подготовкой к физически ориентированной деятельности; этому состоянию способствует и его гармонизирует следующая, 10-я позиция.

Область таза обычно обременена множеством табу. Именно поэтому необходимо поддержать силу сердца непосредственно перед представлением *Рэйки* этой области, что помогает с большей любовью принять эту часть тела и ее функции — такие, как очищение, воспроизведение потомства, игривость и удовольствие.

Эта позиция, среди прочего, лечит: вилочковую железу, что очень важно для работы иммунной системы на физическом уровне. На энергетическом уровне она направляет силы печени в тело. Вилочковая железа важна для сохранения молодости, жизненных сил, физической и умственной свежести. Ее можно активизировать, слегка по ней постукивая, а затем применяя *Рэйки*. Существует связь между вилочковой железой и сердцем. Известно эмпирическое правило: если сердце здорово, вилочковая железа укрепляется. *Рэйки* в этой точке приносит пользу также сердцу и бронхиолам (которые связаны с легкими), а также 4-й чакре с ее темами любви, способности принимать, семьи, синтеза и социальной ответственности.

Сердечная чакра связана с энергетическим Элементом *Воздух*. Сердце представляет собой большой насос, ритмично прогоняющий кровь через тело. Расположенные над ним ганглии являются для сердца чем-то вроде встроенного генератора ритма. Сердце создает частоту, с которой он работает. Хотя это можно изменить извне, используя мозг, только сердце способно биться. Если мы движемся в гармонии со своим сердечным ритмом, мы находимся в гармонии с собой: наши движения эстетичны и текучи, как у мастера тайцзи-цюань. Если мы движемся против своего сердечного ритма, наши движения становятся порывистыми и неэстетичными. Чем меньше гармония между нашими действиями и сердечным ритмом, тем больше напрягается наше сердце. Длительное отсутствие гармонии может даже привести к повреждению этого органа.

Легкие представляют собой орган *конечного* обмена с окружающим миром. В них создается отношение индивидуума к естественному процессу давать и брать, а также способность ребенка воспринимать любовь родителей, особенно матери. Если ребенок имеет дело с не слишком любящими родителями и вынужден приспособливаться и вести себя каким-то особым образом, со временем, скорее всего, разовьется заболевание легких, например астма.

Легкие регулируют снабжение тела кислородом и свежей жизненной энергией из воздуха, а также удаление углекислого газа и той жизненной энергии, которую тело не может больше использовать.

Десятая позиция

После того как с помощью девятой позиции укреплены функция приятия, включая «приятие себя», и гармоничный обмен с окружающим миром на всех уровнях, который основан на таком приятии, следует воздействовать на область таза и 2-ю чакру. В западной культуре этой части тела, с ее органами очищения, воспроизведения и получения базового удовольствия, принято стыдиться или агрессивно отвергать ее, вместо того чтобы любить ее от всего сердца. Это ведет к обширным, а иногда и очень сложным проблемам, в частности в области, наиболее важной для развития жизненной силы и радости жизни, а также творческих способностей и глубокого ощущения связи с другими существами на физическом уровне. Здесь часто возникают сильные и очень неподатливые блоки.

Десятая позиция, среди прочего, включает также величайшие творческие способности человеческого существа: способность к воспроизведению потомства со всеми связанными с нею системами энергетических и материальных функций. Кроме того, двигатель человеческого существа находится во 2-й чакре, что позволяет нам осуществлять величайшие достижения — и получать от этого удовольствие. Этот двигатель — радость жить, играть и творить, радость встречаться с другими людьми. В отличие от «стартера», воли (которая требует от нас самодисциплины, заставляя принимать сознательные решения о поступках, ее задача — заставлять нас преодолевать свою природную инертность, чтобы обеспечить свое выживание и продвижение вперед благодаря осмысленным действиям), удовольствие и радость делают возможным для нашего тела достижение удивительного расслабления, длительного и очень эффективного.

Следовательно, область таза связана с огромными энергиями, делающими возможным совершение поступков, выживание и переживание глубокой связи с другими людьми. Только благодаря функции очищения мы в значительной степени освобождаемся от того, что нам мешает и может уничтожить нас изнутри, если мы от этого не избавимся. Например, чувство вины, от которого мы еще не исцелились, обитает в толстой кишке. Толстая кишка в некоторой степени связана с легкими и имеет очень большое значение для функционирования лимфатической системы и защиты тела.

Целителям человеческого тела уже десятки лет известно, что правильное воздействие на рефлекторные зоны, мускулатуру и соединительные ткани с помощью массажа или энергии *Рэйки* очень активизирует пищеварительную систему*. Органы, принимающие участие в пищеварительном процессе, переваривают не только материальные субстанции, но также информацию, чувства и связанные с ними энергии. Процесс пищеварения объединяет все, что полезно для организма, и удаляет все, что вредно или затрудняет его работу. Чем хуже пищеварительные функции, тем меньше силы получает человек от всего, что он поглощает, и это находит свое внешнее проявление в усилении напряжений в теле. Хорошее пищеварение и очищение организма жизнен-

* Описываемые здесь эффекты носят название *психоперистальтики*.

но важны для того, чтобы человек был сильным, здоровым и уверенным в себе в самом положительном смысле.

Если застрявшие во 2-й чакре в частности и в тазе в целом энергии заставить с помощью *Рэйки* течь быстрее без всякой предварительной подготовки*, возможно новое сильное расщепление этих сил системой защиты организма, которая может оказаться неподготовленной к объединению с этими силами. С помощью тщательной обработки тех энергетических центров, которые важны для объединения этих мощных жизненных сил, значительно легче эффективно направлять освободившиеся энергии надлежащим образом.

После укрепления этой центральной функциональной области можно продолжать лечение со стороны спины. Именно здесь хранятся сильнее всего подавлявшиеся переживания и энергии человеческого существа (теневого аспекты).

Одиннадцатая позиция

Принятие ответственности за других людей и их «питание» имеет смысл только тогда, когда это делается весело, с удовольствием и в гармонии с собственными развитыми возможностями поддерживать взаимоотношения, когда это соответствует нашей собственной физической природе. Позиция 9 на сердце и легких и позиция 10 на 2-й чакре создают эти «предварительные условия», по крайней мере на время. Питание и ответственность — темы вторичных чакр, связанных с энергетическими каналами позвоночника между лопатками и плечами. Они проходят вперед через грудную клетку и открываются в ауру и внешний мир. Когда мать кормит ребенка грудью и ее собственная физическая природа вызывает у нее страх или отвращение, маленькое человеческое существо часто получает весьма проблематичное двойное послание: «Я кормлю тебя, но то, что я делаю, вызывает у меня страх или отвращение».

Питать другого человека психически или физически так, чтобы при этом должным образом удовлетворялись потребности этого человека, можно только тогда, когда мы способны сфокусироваться на собствен-

* Например, с помощью очень продолжительного воздействия в этой позиции вместе с особой работой над чакрой в сочтении с целительными камнями или благодаря очень сильно развитой чувствительности и обильному скоплению энергии.

ном существе и с любовью признать его. Мы никогда не можем дать другим то, что интеллектуально отвергаем для себя!

Ответственность может иметь разный смысл: с одной стороны, она делает возможными длительные отношения, особенно в напряженных условиях. Следовательно, она является основой социальных связей на базе взаимности и чувства безопасности. С другой стороны, ответственность является ключом к таким качествам, как стремление к лидерству, целительству и учительству. Но есть две основные проблемы, связанные с ответственностью:

- ♦ В сущности, мы не хотим брать на себя слишком большую ответственность из-за чувства неполноценности. В какой-то момент, обычно в детстве, мы знаем, что для того, чтобы выполнять свои задачи, мы должны быть совершенными. Если мы этого не добьемся, нечего и пытаться. Это убеждение, естественно, наносит огромный вред обучению! Всякий, кто учится, обязательно совершает ошибки. Если мы будем стараться учиться на своих ошибках, узнавать свои слабые стороны и снова идти вперед — мы обязательно добьемся успеха.
- ♦ Мы хотим взять на себя большую ответственность и достичь как можно больше из-за убеждения, что только так мы можем заслужить любовь и внимание других людей. Но это почти всегда оказывается ошибочным выводом. Чего бы мы ни достигли — в какой-то момент даже самые необычные достижения становятся чем-то обычным. В результате вознаграждение приходит все реже и реже. Это ведет ко все большему повышению предъявляемых к себе стандартов. Рано или поздно неизбежно наступает переутомление и — в крайних случаях — полный крах. Но при таком подходе возможна еще одна большая ошибка. Ценность *функции* и ценность *человека* имеют мало общего. Если вы хотите, чтобы вас любили как человека, которым вы являетесь, вы должны искать тех, кто не станет ставить во главу угла то, чего вы достигли, кто хочет делить с вами радость и наслаждение. Именно это позволяет нам испытать человеческую близость, понимание, тепло, влюбленность и чувство безопасности в отношениях друг с другом.

Конечно, если мы хотим полностью пробудиться, очень важно, проходя через испытания, которые мы сами для себя выбираем, во всем добиваться успеха и познавать собственные возможности (и их пределы), свои дремлющие способности и скрытый потенциал. Но деятельность и успех никогда не должны становиться критериями человеческой ценности — иначе мы рискуем очень скоро оказаться в обществе бездушных роботов.

Что касается порядка использования этой позиции, он тоже очень важен, поскольку позиция улучшает связь между головой и телом с помощью энергии, нервной системы и мышц спины.

Кроме того, после обильного снабжения *Рэйки* области 3-й чакры с ее поддерживающими органами (позиции 8–10), появляется возможность гармонизировать важные хранилища носителя этой функции в области плеч (вторичные чакры питания/ответственности), что должно оградить от всяких «неудобоваримых» вещей и перегрузок извне. Если вторичные чакры питания/ответственности переполнены страхом, разочарованием и чувством бессилия, которые передает им 3-я чакра, чтобы лучше поддерживать собственную способность функционировать, легко может возникнуть напряжение в плечах и шее. Это может случиться также по причине, описанной выше, или в результате того и другого.

Важное правило: Если имеются напряженные блоки или сильные симптомы в области чакр питания/ответственности, 3-я чакра также должна получить больше *Рэйки*, так как существует высокая вероятность того, что она вносит свой вклад в эту проблему.

Рядом с выступающим шейным позвонком (тем, который слегка выдается) на уровне плеч расположена своего рода энергетическая насосная станция, состоящая из вторичной чакры в позвоночнике и работающих вместе с ней акупунктурных точек, *Верхний Багуа*. Эта точка обеспечивает область головы и горла, плечи, руки и верхнюю часть спины той силой, которую могут предоставить ему чакры. В случае сильного страха здесь возникают спазмы или судороги, что мешает ясному мышлению и памяти (вроде провалов памяти во время экзаменов или «потери головы» в критических ситуациях).

Небольшой практический совет по этому поводу: Многим людям, страдающим от симптомов такого типа помогает, если по *Верхнему Багуа* в течение 20 минут слегка ударять заряженным *Рэйки* аметистом размером с вишню. После курса, в целом насчитывающего несколько часов, устойчивость человека обычно заметно увеличивается.

Двенадцатая позиция

В этой позиции *Рэйки*, воздействуя на акупунктурные точки меридиана мочевого пузыря на коже и меридиана почек на глубине двух-трех пальцев под кожей и в легких, стимулирует поток всех чувств. Кроме того, *Рэйки* получают также важные точки меридиана тонкой кишки, который регулирует поглощение, превращение и распределение энергий и питательных элементов.

Теперь *Рэйки* снова получают легкие, что еще больше стимулирует их функцию принятия и выделения. Кроме того, эта позиция также оказывает воздействие на сердце и сердечную чакру. В этом контексте, вероятно, интересно еще раз дать более точное определение функций этих органов: оба эти органа должны работать без остановок на протяжении всей жизни, оба они приводятся в действие с помощью мышц и оба связаны с процессом поглощения и выделения энергии, а также с созданием взаимоотношений. Легкие получают энергию и воздух из окружающего мира и выделяют в окружающий мир энергию и воздух, прошедшие процесс обмена в теле.

Это делает возможным непрерывный контакт между тем, что внутри, и тем, что снаружи. Если выделение или поглощение (имеется в виду цикл вечного обмена энергиями в системе жизни) прерывается на достаточно длительный период времени, человеческое существо умирает.

Взаимоотношения человека с внешним миром крайне важны для жизни — и в духовном смысле тоже! Правая полость сердца тесно связана с легкими. Кровь из правой полости посылается в левую через легкие. Здесь она выделяет углекислый газ и поглощает кислород из вдыхаемого воздуха. Это не совпадение, что правая сторона (*Ян*-сторона сердца) особенно доступна легким — органу, ориентированному на внешний мир, тогда как левая полость сердца, полюс *Инь*, отвечает за то, что происходит внутри тела.

Подобно тому, как легкие регулируют центральные области взаимоотношений тела с внешним миром и благодаря своему собственному ритму могут обеспечивать адаптацию сердечного ритма к внешним вибрациям, сердце с его ритмами представляет ориентацию на собственные вибрации всего тела. Через кровь сердце обеспечивает конструктивные взаимоотношения между органами и клетками. Оба органа, легкие и сердце, по существу, не обрабатывают того, что они переносят. Вместо того чтобы производить оценки, они обеспечивают устойчивый поток сил и информации, настроенных на внутренние и внешние ритмы жизни. Если у человека есть с этим серьезные ментальные или эмоциональные проблемы, со временем могут возникнуть и проблемы органические.

Другое важное действие этой позиции — стимулирование защиты тела (известной нам как биоэнергетическое поле) за счет «размягчения» хронических напряжений в мышцах. Однако мягко рассеять застоявшиеся эмоциональные энергии или заставить их уйти удастся только после обширной подготовки, которую обеспечивают предыдущие позиции 1–10 и, больше других, позиция 11. Если тело не в состоянии переработать эти энергии, оно просто попытается их заморозить или возложить ответственность за их разрешение на других по принципу «Это твоя вина, что я чувствую себя так ужасно!». Подобное отношение очень мешает росту и исцелению в холистическом смысле. Данная позиция очень рекомендуется в тех случаях, когда человек испытывает излишнюю жесткость — когда вы его обнимаете, вам кажется, что вы обнимаете ствол дерева — или в случае другой крайности, при вялости и холодности. Посылать универсальную жизненную энергию в этой позиции следует как можно дольше во время каждого сеанса.

12-я позиция используется также в качестве предварительной перед непосредственным воздействием на большой «центр потока», почки, поскольку 13-я позиция способствует функционированию ответственных распределителей и каналов такого энергетического Элемента, как Вода. Она опорожняет хранилища, отвечающие за не объединившиеся, «конфликтующие» энергии.

Тринадцатая позиция

Почки служат носителем взаимоотношений и унаследованных сил, очистителями крови и поставщиками энергии для многих областей нижней части спины, рук и ног. Вместе со 2-й чакрой они управляют Элементом *Вода* в организме. Теперь пришло время их стимулировать, вместе со всем сложным разнообразием их функций. Способность поддерживать взаимоотношения с другими людьми уже была укреплена при выполнении позиций 5, 10 и 12. После такой подготовки почкам значительно легче выполнять свою задачу. Они не только зависят от собственных энергий, но поддерживаются связанными с ними энергетическими центрами и каналами. Это особенно важно для почек как органа, определяющего взаимоотношения. Важными «коллегами по работе», как в физическом, так и в энергетическом смысле, для почек являются, прежде всего, сердце и легкие. Они защищают почки от слишком быстрого истощения, которое может произойти, в частности, в результате длительного или сильного напряжения, дистресса или отсутствия межличностной поддержки.

Прежде чем приступить к укреплению и гармонизации сил *Земли* (корневая чакра, позиции на ногах и ступнях ног), полезно сначала полностью обеспечить *Рэйки* важные функциональные носители энергии воды. В противном случае тело не будет знать, что делать с этим улучшением своего заземления. Заземление абсолютно необходимо телу, чтобы «быть в потоке». Кроме того, укрепление Элемента *Вода* в теле является важным предварительным условием для энергетической детоксикации и удаления отработанных материалов через ноги и ступни, а потом в землю.

Поскольку эта позиция связана с надпочечниками, которые расположены над почками и связаны с 1-й чакрой, она очень важна для восстановления и способности конструктивно справляться со стрессом. Всякий, у кого часто бывают холодные руки или ноги, должен дополнительно, по меньшей мере 15–20 минут, получать *Рэйки* в этой позиции, как особой позиции в рамках воздействия на весь организм. Здесь применимо правило: *Почки* обычно ответственны за *холодные руки*, а надпочечники — за *холодные ноги*. И то и другое тесно связано со страхами. Холодные руки говорят о страхах, связанных с физическими и эмоциональными контактами с другими людьми, тогда как холодные ноги

свидетельствуют о том, что данный человек вообще боится справляться с жизнью в одиночку и *независимо*, как взрослый человек.

В заключение следует упомянуть о связи между сексуальностью и почками: почки страдают от несоответствия между сексуальными желаниями — особенно теми, которые были вызваны внешними влияниями, — и их удовлетворением.

В физическом смысле, камни и песок в почках появляются, когда во взаимоотношениях преобладают чувства, лишенные любви, такие, как физическая чувственность и сексуальность, а также в результате хронических страхов — которые обычно связаны с упомянутыми выше состояниями. Подавленный гнев и постоянная напряженность в эмоционально важных взаимоотношениях увеличивают склонность к воспалительным заболеваниям почек и нарушениям их функционального поля.

Позиция на почках является особенно важной позицией *Рэйки* для острых случаев «паралича» и проблем, создаваемых испугом и шоком всех видов. Интенсивное воздействие *Рэйки* в этой позиции может оказать значительную помощь людям, которые ведут себя как «парализованные», тоскуя по прошлому, стоящему на пути к настоящему, и/или которым трудно открыться более близким взаимоотношениям.

Чтобы правильно функционировать, почки нуждаются в соответствующем снабжении водой. Каждый день им требуется минимум 30 миллилитров негазированной воды на килограмм веса тела. При этом алкогольные и безалкогольные напитки, фруктовые соки, молоко и молочные напитки почти не принимаются во внимание. То же можно сказать о кофе и черном чае.

Многие люди, особенно пожилые, страдают хроническим притуплением чувства жажды. Причиной служит то, что меридиан мочевого пузыря, две ветви которого проходят через всю спину, слева и справа от позвоночника, переполнен подавленными чувствами. Такие люди должны следить за тем, чтобы ежедневно выпивать указанное количество воды, даже если они не испытывают чувства жажды. При этом естественное ощущение жажды часто восстанавливается. Кроме того, на спину следует воздействовать *Рэйки*, ладонь за ладонью*. Полезно также ударять по спине скругленным кристаллом кварца размером по мень-

* Здесь и далее, где речь идет о расстояниях или размерах, под ладонью понимается мера длины, равная примерно 10,16 см. — *Прим. перев.*

шей мере с грецкий орех, предварительно вымытым в холодной воде и заряженным *Рэйки*.

При более серьезных проблемах с почками всегда подключается 2-я чакра, которой тоже дается некоторая дополнительная порция *Рэйки*.

У беременных женщин возникает меньше проблем во время беременности и легче протекают роды, если они регулярно получают *Рэйки* на область почек, так как почки обеспечивают энергией обширную область таза. Это позволяет, как правило, предотвратить развитие во время и после беременности пояснично-крестцового радикулита. Почкам, как «органу близости», сильно достается во время месяцев беременности, так как мать должна обеспечивать близость своему ребенку.

Четырнадцатая позиция

Теперь, в результате активации энергетического Элемента *Вода* во время выполнения двух предыдущих позиций, тело как следует подготовлено к более обширному потоку энергий. Следовательно, теперь можно давать *Рэйки* 1-й чакре — самому мощному собственному источнику энергии тела. Поскольку здесь включается на полную скорость «энергетическая установка» с огромным потенциалом древней энергии — куда входит также энергия *Кундалини*, — дайте *Рэйки Нижнему Багуа* (разновидность вторичной чакры, которая обеспечивает энергией чакр нижнюю часть спины, таз и ноги, а также, через энергетические каналы в позвоночнике, связывает 1-ю и 2-ю чакры с системой внутренней энергии).

Такой подход гарантирует, что жизненные силы не будут застаиваться в области таза; вместо этого они окажут оживляющее воздействие на все тело. Здесь находится центр человеческого существа, который организует все силы, связанные с *Водой*.

Чтобы уравновесить активность увеличившегося движения сил *Воды*, необходима сила *Земли*, подобно тому, как направление течения реки определяется структурами, образующими ее русло и состоящими из грунта и камней. Без этого «заземления» *Вода* не может обеспечить никакой живости. Теперь можно создавать усиленную связь с силами *Земли* вне тела. Эту функцию выполняют заключительные позиции.

Эта позиция, среди прочего, лечит:

- ♦ крестец с его энергетической насосной станцией (*Нижний Багуа*), который снабжает силой всю брюшную полость и область таза;
- ♦ стимулируется 1-я чакра (выживание, борьба и бегство, структура, кровь, жизнеспособность, кости).

Кроме того, эта позиция хороша для укрепления и лечения нарушений и/или дисгармонии в упомянутых областях, а также для общего заземления.

Если человек очень истощен, нуждается в восстановлении после длительной болезни или хочет научиться лучше справляться с перечисленными выше задачами 1-й чакры, лучше выполнять эту позицию как можно чаще и в течение более продолжительного времени.

Кроме того, она может использоваться для лечения геморроя в период обострения. Однако геморрой — как внутренний, так и внешний — следует лечить, в первую очередь, с помощью позиций для живота и таза. Может оказаться также полезным пить заряженную *Рэйки* воду, чтобы улучшить пищеварение и противостоять притаившемуся в толстой кишке чувству вины, а также пройти холистическое лечение для улучшения обмена в соединительных тканях.

Пятнадцатая позиция

В крупных суставах легко застаивается энергия. Поскольку заземление всей внутренней энергетической системы происходит через ступни ног, т. е. именно через них тело получает свежие силы и избавляется от тех, которые больше не приносят пользы, — очень важно, чтобы в этих суставах не было застоев. Старинная китайская поговорка гласит: «Здоровые сильные ноги — здоровый сильный человек!»

В больших суставах легко образуются энергетические блоки. Кроме того, на физическом уровне эти суставы часто служат своего рода «местом конечного назначения» для некоторых ненужных веществ, когда тело не в состоянии их вывести или преобразовать. В результате в суставах образуются отложения, затрудняющие их работу. На пути от корпуса к земле и обратно поток энергии легко может быть заблокирован. Это подтверждается еще и тем, что проблемами многих людей являются задачи коленных чакр, «преподавание и учение». Воздействие *Рэйки* на ступни ног или их массаж оказывают значительно лучшее действие,

если перед этим энергетически гармонизировать большие суставы (голеностопные, коленные, а иногда и тазобедренные).

В целом, все проблемы, связанные с преподаванием и учением, чувством неполноценности, чрезмерной гордостью, высокомерием, неоправданным оптимизмом и всем, что имеет к этому отношение, хорошо поддаются воздействию *Рэйки*. Столкнувшись с подобными проблемами, необходимо учесть связь коленных чакр с 3-й чакрой, а также предоставить ей обширное лечение. Воздействие лечения *Рэйки* на вторичные чакры часто в значительной степени усиливается, когда связанные с ними основные чакры тоже получают *Рэйки*.

Те, кто играет в игры с мячом, такие, как футбол, волейбол или гандбол, могут выдерживать в этой позиции весьма значительные количества универсальной жизненной энергии, так как множество резких вращательных движений очень укрепляет коленные суставы.

Шестнадцатая позиция

Голеностопные суставы являются следующими крупнейшими суставами на пути к ступням, которые должны получить *Рэйки*. Это обеспечивает свободное течение в них энергии и мешает блокировке заземления. Позиции 14*, 15 и 16 создают предварительные условия для получения оптимального эффекта от *заключительной позиции*.

Голеностопные суставы и то, что их окружает, являются рефлекторными зонами для брюшной полости и области таза. Кроме того, там находятся вторичные чакры, ответственные за способность человека гибко создавать условия для собственного выживания, а также обеспечивать себе средства к существованию, собственную безопасность и благополучие при необычных или быстро меняющихся обстоятельствах. Эти вторичные чакры поддерживают также нашу способность самосохранения. Помня об этом, дайте также дополнительные порции *Рэйки* 1-й и 2-й чакрам.

* Кроме описанных выше эффектов, 14-я позиция *Рэйки* способствует также расслаблению крестца и удалению из него застоявшихся энергий.

Семнадцатая позиция

Теперь, воздействуя на рефлекторные зоны подошв ног — особенно в передней их части, начиная примерно от середины свода стопы, которая ответственна за верхнюю часть тела, — активизируем все энергетические каналы. Эта активизация возможна только в том случае, когда в суставах ног отсутствуют какие бы то ни было крупные области застоя. Если (при отдельном использовании этой позиции для снятия головокружения, головных болей, мигреней или общего застоя энергии в голове и области горла) она не производит никакого воздействия или это воздействие оказывается очень слабым, причиной обычно оказываются энергетические блоки в суставах ног. В этом случае следует в течение нескольких минут давать *Рэйки* коленным и голеностопным суставам — позиции 15 и 16. В особо неподдающихся случаях следует также предоставить *Рэйки* тазобедренным суставам через большой вертел бедренной кости, что устранил энергетические блоки. После этого значительно лучше будет происходить лечение через ступни.

Эта позиция, естественно, подходит для заземления, уравнивания энергетического потока в теле, гармонизации и усиления ауры, а также в качестве поддержки при воздействии на 1-ю чакру.

Позиция 17 является общей позицией, которую можно с успехом использовать в любых лечебных целях, поскольку она распространяется на всю подошву, верхнюю поверхность стопы и лодыжку. Одним из способов в значительной степени усилить ее действие служит мягкий массаж стопы с помощью легких прикосновений, спокойных похлопываний и круговых движений — желательно с небольшим количеством чистого натурального масла для массажа.

Эта позиция завершает лечение всего организма с помощью *Рэйки*, чтобы дать возможность блокам, разрушенным *Рэйки* в других областях тела, уйти в землю; она может быть также использована для создания сильного заряда *Ян* в полярно противоположной области *Инь*, что обеспечивает уравнивание потока энергий.

Часто люди рассуждают о том, почему позиции для ног, по-видимому, не играли столь важной роли для Микао Усуи и Хаяси. По-моему, это можно объяснить следующими обстоятельствами: в их время в Японии образ жизни был вполне земным по сравнению с образом жизни нашего современного общества, и возникало значительно меньше проблем, связанных с заземлением. Как бы то ни было, техники

заземления приносят столько пользы и позволяют решить так много проблем, что они непременно должны стать частью любого лечения Рэйки.

Эта позиция оказывает воздействие на:

- ♦ рефлекторные зоны головы и горла,
- ♦ меридиан почек (акупунктурная точка почек 1)
- ♦ и точку солнечного сплетения в передней части стопы.

Подолшвы ног изобилуют рефлекторными зонами для всего тела.

Возьмите, пожалуйста, себе на заметку: Если человек очень слаб или у него есть проблемы с заземлением, очень эффективным может оказаться просто предоставление Рэйки через ступни ног.

Если в процессе лечения или в какой-то момент после него наступает слишком сильная реакция исцеления, позиция 17 обычно оказывает скорую помощь и направляет дисгармоничные энергии в нужные каналы.

Выравнивание ауры в заключение лечения

Выравнивание ауры в конце сеанса Рэйки оказывает, среди прочего, следующее действие:

- ♦ Растворяет энергии, вышедшие из внутренней системы в ауру и застрявшие в ней. В результате стимулирования потока в ауре ненужные для тела энергии могут быть направлены в землю.
- ♦ Служит завершением процесса лечения на эмоциональном уровне и гармонизирует расставание партнеров.
- ♦ Приносит общую пользу тем функциям ауры, которые поддерживают внутреннюю энергетическую систему в выполнении ее задач.

Некоторые практические советы:

1. Если оказывается очень трудно добиться течения ауры, можно у ног клиента поставить небольшую миску (размером примерно в две ладони) с солью. Соль оказывает сильное очистительное действие. Но соль следует использовать только в течение нескольких минут перед, во время и после выравнивания ауры. Соль связывает любые тонкие энергии. После извлечения легкорастворимых, непригодных

для живой системы энергий она начнет связывать жизненные силы. Клиент, особенно в открытом состоянии во время интенсивного сеанса *Рэйки*, может начать легко отдавать собственную энергию. Однако если вы будете следовать приведенным инструкциям, об этом беспокоиться не придется. В сомнительных случаях, если клиент чувствует слабость или испытывает какие-то другие неприятные ощущения, немедленно уберите соль. После сеанса соль следует спустить в канализацию. Ее ни в коем случае нельзя использовать в пищу для людей или животных или для поливки растений!

2. Во многих случаях эффективность лечения можно значительно увеличить, если на протяжении сеанса часто выравнивать ауру, а после этого переходить к следующим позициям. Делая это, вы помогаете своему клиенту освобождаться от энергий, которые составляют для него проблему. Кроме того, выравнивание ауры помогает клиенту открыться *Рэйки*, так как в результате аура начинает свободнее принимать влияния из внешнего мира. Можно также выравнивать ауру на отдельных участках. Следите за тем, чтобы всегда выравнивать ауру вокруг рук, ног и стоп.

После сеанса

После обширного предоставления *Рэйки* очень рекомендуется короткий сон — от 15 до 30 минут, что усиливает и углубляет эффект. Во время сна клиенту должно быть тепло, что объясняется следующими причинами:

Телу известны две фазы основного распределения энергии. Когда нужно работать, действовать, так или иначе иметь дело с внешним миром, все больше энергии собирается в мышцах и коже. В этих областях усиливаются также процессы циркуляции. Когда нужно восстановить силы, переварить пищу, расслабиться или вылечиться, жизненная энергия направляется во внутренние органы и пищеварительный тракт. Следовательно, на этой фазе тело легко охлаждается, поэтому важно поддерживать тепло, чтобы драгоценное время восстановления и исцеления не закончилось слишком быстро и не развились напряжения и/или простудные явления.

Обсуждение ощущений во время лечения, если только оно не является абсолютно необходимым в процессе сеанса, лучше начинать после

его окончания и короткого сна, чтобы не нарушался последующий процесс.

Успех лечения с помощью Рэйки, за исключением острых случаев, часто не виден сразу или через короткое время после сеанса, он проявляется в постепенных постоянных изменениях: здоровье клиента день ото дня улучшается, жизненные силы растут. Этот процесс подобен процессу, который можно наблюдать при ориентированном на конституцию гомеопатическом лечении или при применении вибрационной медицины или калифорнийских цветочных экстрактов для гармонизации проблематичных привычек и характерных структур.

Отсутствие ощущения энергии во время сеанса, ее слабое или слишком сильное ощущение *ничего* не говорит об эффективности лечения. Другими словами, если клиент во время лечения не замечает никаких признаков *Рэйки*, это абсолютно не значит, что *Рэйки* не оказывает своего действия. В этом случае оно работает за пределами возможностей восприятия данного человека.

О специальных позициях

Ко всем специальным позициям Рэйки применимы следующие правила:

- ♦ Регулярно выдерживайте каждую позицию по меньшей мере 15–30 минут, лучше всего во время сеанса воздействия на весь организм или в виде дополнения к обычному лечению. В трудных случаях эти специальные позиции можно выполнять по несколько раз в день в течение более длительного промежутка времени!
- ♦ Специальной позицией может быть любая позиция, используемая при воздействии на организм в целом или примененная к любой другой области тела, которая либо проявляет симптомы, либо связана с областями, где наблюдаются эти симптомы, благодаря взаимодействию между ними (рефлекторная зона).

Рэйки — это не то же самое, что акупунктура, шиацу или массаж рефлекторных зон! Рэйки не заботит осознание и лечение «правильного» места. Наоборот, важно в первую очередь дать Рэйки всему организму, чтобы его системы могли лучше функционировать и исцелять себя. Само собой разумеется, что в острых случаях полезно использовать специальные позиции²⁸.

Существует простое правило, которое позволяет определить, когда уместно воздействие на организм в целом, а когда вместо этого следует применить специальные позиции: если симптомы острые и проявляются лишь в ограниченной области тела, подходят специальные позиции. Например: один волдырь от ожога или укуса насекомого без дальнейших осложнений или головная боль, если она не возникает слишком часто. Воздействие на весь организм — лечение, которому следует отдавать предпочтение, когда симптомы проявляются по всему телу, например: солнечная эритема спины, ног и живота, псориаз, рак, СПИД. Оно показано также при болезнях психического происхождения: под действием шока, страха или стресса. Отдельную категорию составляют такие хронические болезни, как длящаяся лет десять астма, запущенные инфекции и регулярные головные боли²⁹. Однако дополнительное лечение с помощью специальных позиций обычно позволяет добиться значительно лучших результатов.

Те, у кого проблемы со здоровьем отсутствуют, могут использовать воздействие на организм в целом в качестве интенсивного метода холистического развития личности. При таком применении интересно было бы вести журнал, записывая в него ощущения, возникающие во время применения отдельных позиций, и сравнивать свои записи с объяснениями этих позиций. Это позволяет, например, узнать себя на более глубоких уровнях и получить импульсы для развития характера в конкретном направлении.

Лечение ожогов, травм, инфекционных заболеваний кожи и подобных проблем

При некоторых заболеваниях, поражающих кожу, любые прикосновения очень неприятны или даже болезненны для пациента. В этих случаях лечите его, держа руки на расстоянии одной-двух ладоней от поверхности тела. Медленное, мягкое движение рук может усилить лечение.

Интенсификация силы в I Ступени

К сожалению, слишком немногие знают, что некоторые очень эффективные техники интенсификации силы можно использовать даже имея только I Ступень Системы Естественного Исцеления Усуи. Кстати,

эти же техники могут также в значительной степени повышать эффективность почти всех видов воздействия при наличии II и III Ступеней.

«Гомеопатическое» прикосновение

Очень мягко, почти не касаясь, массируйте от 20 секунд до 2 минут те зоны, которые вы собираетесь лечить. После этого положите на них руки, как обычно. Согласно правилу Шульца (из области биокibernетики), слабые импульсы стимулируют жизненную активность, тогда как сильные подавляют ее. Слабые импульсы такого массажа направляют внимание сознания тела на соответствующую область и усиливают воспринимающие способности тела. Восприимчивость тела повышается. После такой подготовки Рэйки поглощается в значительно большей степени.

Массаж ауры

В течение 20 секунд спокойно держите руки на высоте двух-трех пальцев над той областью, которую вы собираетесь лечить, настраиваясь на нее. После этого позвольте рукам мягко двигаться. Следите за тем, чтобы ладони все время были обращены в сторону клиента. Через 20 секунд опять задержите руки на 20 секунд и настройтесь. Повторив это несколько раз, приступайте к обычному выполнению позиции. При расслаблении ауры возможности поступления энергии к телу повышаются, так как Рэйки очищает ауру. Кроме того, благодаря слабым импульсам, возникающим при массаже ауры, внимание сознания тела направляется на соответствующие места. Это, в свою очередь, увеличивает восприимчивость. *Энергия течет свободнее в том направлении, на котором сфокусировано внимание.*

Подуйте на подлежащую лечению область

Держите руки ладонями друг к другу на расстоянии двух ладоней одна от другой. На несколько секунд поместите их на расстоянии двух-трех ладоней от своего рта. После этого несколько раз потихоньку подуйте между руками в направлении той области тела, которую вы собираетесь лечить. В результате с помощью Ки, содержащейся в выдыхаемом воздухе, Рэйки скорее достигнет внутренней энергетической системы тела, усиливая его восприимчивость. После того как вы подули на эту область, выполняйте позицию как обычно.

Произнесение нараспев гласных звуков

Во время лечения произносите нараспев гласные звуки: А, Е, И, О, у, а также звук М. Это стимулирует чакры и ауру, мягко повышая уровень их вибраций. Чем выше вибрации существа, тем больше готовность его организма поглощать *Рэйки*.

Растирание рук

Незадолго до начала сеанса *Рэйки* мягко сведите ладони рук вместе и какое-то мгновение интенсивно растирайте их. Это стимулирует чакры рук, через которые передается *Рэйки*, значительно повышая их активность.

Использование масел

Натрите руки несколькими каплями *Baby oil* или другого чистого масла. Во время лечения следите за тем, чтобы не испортить чувствительную к маслу одежду, и, если это возможно, воздействуйте в пределах ауры! Я не могу объяснить, почему эта техника работает так хорошо, но она широко распространена среди знахарей, лечащих молитвами и наложением рук, и дает прекрасные результаты.

Совет: Естественно, эти шесть техник можно также сочетать между собой.

Часть IV



Рэйки сегодня и завтра

われもまたそらにみがかむ量なく
人の心とかがみにはいて

: 125 Зеркало

Я хотел бы совершенствоваться

Все больше и больше

Глядя в чистое и сияющее

Сердце другого человека

Как в зеркало

ГЛАВА 21

Путь Рэйки

Работа с жизненными принципами в теории и на практике

— Вальтер Любек —

Система *Рэйки* доктора Усуи, с одной стороны, представляет собой очень эффективный метод холистического лечения за счет передачи универсальной жизненной энергии (*Рэйки*) от одного человека к другому. С другой стороны, это вполне действенный путь духовного развития личности, мистический путь света.

Чтобы владеть *Рэйки* как методом лечения тела и ума, необходимо получить соответствующие инициации и научиться использовать духовную жизненную энергию. В эту науку, среди прочего, входят такие вещи, как воздействие на организм в целом, работа с аурой, интуитивное *Рэйки*, гармонизация чакр, особые позиции для лечения некоторых конкретных заболеваний, а также правила соблюдения здоровой диеты и конструктивного способа жизни.

Однако если вы хотите, чтобы *Рэйки* принесло гармонию в вашу душу и направило вас на путь света, потребуется кое-что еще: *знание мистического аспекта Системы Естественного Исцеления доктора Усуи*. Еще несколько лет назад на Западе о нем знали очень немногие. Но благодаря интенсивным исследованиям, значительная часть которых опирается на работы Франка Арджавы Петтера, стало возможным пролить свет и на эти аспекты. Именно они стали основой дела всей жизни доктора Усуи. Мистический путь *Рэйки*, кроме жизненных принципов, включает такие моменты, как медитация, понимание эзотерического смысла символов *Рэйки*, а также *вака*, которые Микао Усуи использовал для обучения своих учеников. *Вака* — это поучительные стихи, написанные императором Мэйдзи. Микао Усуи очень его ценил.

Настоящая глава посвящена, в частности, описанию смысла жизненных принципов и того, как их использовать в личной работе.

Мое увлечение *Рэйки* как духовным путем началось в 1987 году, вскоре после того, как я в один из прекрасных весенних уик-эндов принял участие в семинаре по *Рэйки* Первой Ступени. Несколько дней спустя оказалось, что я, в буквальном смысле, не могу связать жизненные принципы с действиями, хотя на интуитивном уровне мне был вполне понятен их смысл и значение. Итак, я начал искать способ практически использовать жизненные принципы и узнал о их философской подоплеке. Это стало началом длительного процесса обучения, роста, медитирования и попыток разобраться, исследований и размышлений. Я не достиг конца этого процесса. Я даже не стремлюсь к этому, так как чувствую, что путь и есть цель — а достижение цели является просто одной из фаз перед началом нового отрезка пути. Но, может быть, то, что я испытал и опробовал вместе со своими друзьями и учениками, поможет вам чуть-чуть продвинуться вместе с *Рэйки* на своем собственном пути к свету.

Жизненные принципы и мистический аспект Системы Естественного Исцеления доктора Усуи

Для меня писать о жизненных принципах доктора Усуи — значит рассказать также кое-что о мистическом аспекте пути *Рэйки* — о *Делании Рэйки*. Не столь знакомое, как активный аспект — с его ярким, ослепительным разнообразием символов, мантр, позиций для рук, работы с чакрами, ментального исцеления, гармонизации ауры, лечения на расстоянии и многого другого, — это спокойное царство открывается только тем, кто действительно готов заглянуть в чистое зеркало Божественного Я. Это божественная сила медитации и созерцания, полной самоотдачи, проникновения в сущность и понимания. Все это, если исходить из древнеазиатской философии *Инь-Ян*, дополняет более активную (*Ян*) сторону методов и техник лечения, делая возможным приращение универсальной жизненной энергии с позиций *Инь*.

В первые годы моего увлечения *Рэйки* и наследием Микао Усуи меня полностью сбивало с толку невероятное количество самых разных версий жизненных принципов. Многие Мастера *Рэйки* упорно настаивали на своих версиях, которые сильно отличались одна от другой, а доступные мне книги ничего по-настоящему не проясняли. Хотя каждый ис-

точник заявлял о своей подлинности, традиционности и соответствии духу Микао Усуи, ни один не мог по-настоящему доказать этого, поскольку в то время практически отсутствовал свободный доступ к исходным материалам. Время от времени появлялись «дополненные» или «модернизированные» формулировки жизненных принципов *Рэйки*. Мы не сомневались, что они основаны на доброй воле и желании помочь; однако модернизированные версии ничего не говорили нам о пути, открытом доктором Усуи. Чтобы в этом разобраться, нужно было знать его подлинные принципы.

Когда я установил контакты с другими друзьями по *Рэйки*, начал читать эзотерическую литературу, связываться по телефону и переписываться с разными Мастерами, у меня стало крепнуть впечатление, что этими жизненными принципами руководствуются многие, но никто по-настоящему не знает, что с ними делать. Несомненно, многие люди — как и я сам — пытались извлечь все лучшее из этих пяти коротких предложений, но при этом они не располагали исходным материалом. Мастер *Рэйки*, которого я встретил в начале 1990-х годов, нашел очень простое «решение» этой проблемы: «Всегда ориентируйся на жизненные принципы и не думай слишком много!» Может быть, это и хорошо звучит, но я не знаю никого, включая и себя самого, кому удалось бы просто воплотить эти принципы в жизнь. Именно здесь начинались трудности.

Ситуация резко изменилась, когда я, благодаря Франку Арджаве Петтеру, получил наконец доступ к оригинальным жизненным принципам доктора Усуи, Основателя метода *Рэйки*, и его письменному изложению своего учения. Уже на протяжении довольно длительного времени Арджавы и Четна с большим энтузиазмом исследуют историю *Рэйки*. Они отыскали могилу Микао Усуи, а также много письменных источников, написанных им и о нем. В двух из них раскрываются жизненные принципы, высеченные на большом надгробии Микао Усуи на буддийском кладбище в Токио.

Японский текст подлинных жизненных принципов, а также их перевод теперь опубликованы в книгах Арджавы. Вот эти пять принципов *Рэйки*:

1. Именно сегодня не гневайся.
2. Именно сегодня не беспокойся.
3. Именно сегодня проявляй благодарность.

4. Именно сегодня усердно работай.
5. Именно сегодня будь добрым к другим³⁰.

Микао Усуи не сам разработал эти простые правила. Он получил их от императора Мэйдзи, правившего Японией в конце XIX — начале XX столетия. Император Мэйдзи открыл Японию Западу и приложил все усилия к тому, чтобы дать своему народу духовную ориентацию. Микао Усуи использовал некоторые из его *вака*, стихов особого вида, на своих семинарах по Рэйки, чтобы объяснять ученикам духовную мудрость, которой изобиловали эти стихи.

Насколько нам известно сегодня, эти жизненные принципы занимают центральное место в его наследии. Что же такого значительного в этих пяти фразах? Что они могут дать нам на духовном пути, которым шел и которому учил Микао Усуи и которому сегодня, прямо или косвенно, следуют миллионы людей во всем мире?

Чтобы по-настоящему понять квинтэссенцию жизненных принципов, нужно вначале вернуться от их явного, экзотерического послания к их эзотерическому, духовному содержанию. Следующий шаг — понять практическое применение этих пяти фраз. Кроме того, мне хотелось бы включить сюда несколько подходов, которые оказались очень полезными в моей работе.

Скрытое послание жизненных принципов Микао Усуи

Если понимать жизненные принципы в буквальном смысле, их невозможно перевести в практические понятия. Некоторые из них, вместо того чтобы помогать и исцелять, могут даже создать блокировки. Всякий, кто действительно попытался бы никогда не раздражаться и не беспокоиться, всегда усердно работать, проявлять благодарность и любить других, закончил бы как «Великий Ханжа» или в какой-то момент, испытав разочарование, стал бы циником или погрузился в депрессию, считая, что потерпел поражение.

Мог ли Микао Усуи ничего не знать об этих легко прогнозируемых последствиях? Он был сверхчеловеком или он просто хотел с помощью этих строгих указаний передать нечто более глубокое, чем то, что кажется очевидным на первый взгляд?

Как нам известно сегодня, основатель метода Рэйки знал о мире очень много. Он безусловно понимал возможность эзотерического ис-

пользования языка. Если принципы и тексты предназначены для того, чтобы стимулировать ученика к личному развитию, они должны быть сформулированы таким образом, чтобы понять их смысл было непросто и чтобы индивидуальные послания, которые они несут, открывались только после тщательного их изучения. Кроме того, для этого необходимо ежедневно ставить под сомнение шаблоны своего мышления. Жизненные принципы сформулированы кратко и по существу — но в них столько смысла, сколько можно найти в книгах библиотеки средних размеров. Естественно, мы здесь не можем объяснить их полностью и во всех подробностях. Но мы постараемся поближе рассмотреть некоторые важнейшие аспекты их понимания.

Смысл понятия «Здесь и сейчас»

Чтобы разгадать тайну, оставленную нам императором Мэйдзи и доктором Усуи, можно рассмотреть, как отдельные жизненные принципы гармонично согласуются друг с другом. По-видимому, у них есть общая тема.

Одна важная особенность открывается в повторении в каждом принципе слова «сегодня». Это, вне всяких сомнений, указывает на важность настоящего момента. Все значительные духовные учения сходятся во мнении, что человеческие существа могут быть по-настоящему счастливы, по-настоящему любить, открывать, кто они есть, ощущать биение жизни, развивать свои способности, совершать поступки ради общего блага только здесь и сейчас. Только в настоящий момент мы действительно имеем возможность оказывать влияние на то, что происходит в нашей жизни, и изменять жизнь к лучшему. Когда большая часть нашего внимания сосредоточена на прошлом или будущем, мы не можем добиться того же успеха, не можем так же учиться на всем, что приходится переживать в повседневной жизни или в необычных ситуациях, как те, чье сознание находится в настоящем моменте. Радуюсь жизни мы, естественно, тоже меньше.

Ключ к тайне духовного пробуждения можно найти в здесь и сейчас. Это ключ от крепко запертой двери, которая отделяет царство любви и света от материального мира. Когда вы позволяете себе полностью расцвести в настоящем, это автоматически приводит к тому, что ваше эго входит в Великий Божественный Свет. Эту истину хорошо понимал Микао Усуи. После 21 дня медитации и поста на горе Курама, месте,

которое столетиями было известно в Японии как святое, он пережил глубокое просветление. Это переживание позволило ему на основе знаний, опыта и навыков, которые он собирал на протяжении всей своей жизни, создать Систему Естественного Исцеления. Потом он передал ее людям.

Таким образом, основное послание мистического пути *Рэйки* следующее: «Пусть твое сознание находится в здесь и сейчас. Это единственный способ прийти к Великому Божественному Свету. Это единственный способ изменить свою жизнь к лучшему и придать ей больше духовного смысла».

Теперь, когда мы будем выявлять другие аспекты мудрости, скрытой в жизненных принципах, всегда помните об основной ориентации, описанной выше:

Пробуждение в здесь и сейчас — основа подлинного духовного сознания, гибкого канала для божественной силы, которая начинает течь через тех, кто пробудился. Через них она поступает в этот мир, поддерживая исцеление и покой, счастье и развитие.

1. Гнев может стать огромным положительным источником силы

Первый принцип касается силы агрессивности, жизненно важной энергии, также обитающей в корневой чакре человеческого существа.

Микао Усуи говорит: «Не гневайся!» При правильном понимании это послание может открыть нам огромный источник силы. Гнев является способом выражения агрессивной энергии, когда она замкнута, то есть когда она отделена от конструктивного действия. Когда мы ощущаем в себе гнев, нужно как можно скорее испытать это чувство до дна и выяснить, с какой целью Высшее Я послало в этот момент телу и уму эту мощную энергию. После следует подумать о том, как можно эту силу перевести в осмысленные действия и заставить работать. Как показывает мой опыт, гнев или раздражение прекращаются сразу же, если скрытое намерение энергии, активизировавшейся в этот момент, превращается в осмысленное действие: в результате удовлетворяется лежащая в его основе потребность.

Естественно, человек проходит через эту несколько усложненную процедуру только до тех пор, пока не выработаются новые привычки,

не расширится сознание и не исцелятся старые блоки, мешающие принять действие. Хорошую помощь в этом процессе оказывает медитация *Рэйки Гассё*, которую нашел в записках Микао Усуи Франк Арджавы Петтер и которая имеет особую связь с практическим применением жизненных принципов. Для выполнения этой медитации сядьте на стул или коврик для медитаций, поместите кисти рук перед сердцем и сфокусируйте внимание на кончиках средних пальцев.

Нет сомнения, что каждая минута, посвященная медитации *Рэйки Гассё*, не пропадает зря. Но, как показывает мой опыт, более глубокого влияния и духовных переживаний можно ожидать только в том случае, если ежедневно заниматься медитацией хотя бы по 30 минут.

Кроме того, приносит пользу ментальное лечение *Рэйки* с использованием специально отобранных аффирмаций относительно гармонизации блоков в наших действиях, а также медитация *Рэйки* на целительном аметисте. Все это подробно описано в «Полном пособии по Рэйки».

В этом глубоко духовном целительном процессе крайне важно раскрыть истинную причину гнева. Например, если наш гнев вызван другим человеком, мы не успокоимся, пока не поймем, что сыграло роль спускового механизма для наших *собственных* страхов и какие неприятные качества другого человека действительно проявились при этом. Если нас раздражает что-то, что мы услышали в новостях, увидели на экране или прочитали в газете, хорошо разобраться — объективно, — почему нечто столь далекое от нас, а иногда даже вымышленное, так сильно нас беспокоило. Можно подумать над тем, чего мы действительно боимся — ибо страх всегда связан с гневом — и какие (возможно, подавленные и нелюбимые) части нашей личности интенсивнее проявляются в нашем сознании в связи с тем, что мы испытали. Если этот важный процесс исцеления не начинается, полезно поговорить со своим духовным наставником, заняться регулярными медитациями и интенсивной внутренней работой.

Это первый жизненный принцип. Работая с ним, вы можете вылечить и развить корневую чакру. Сила этого энергетического центра огромна, и испытание это прекрасно. Все сказанное можно свести к одному вопросу: «Вам нравится продолжать гневаться и выражать недовольство другими людьми — или вы действительно хотите начать энергетическую работу по превращению правды, красоты и доброты

этого мира в реальность, позволив тем самым Божественному работать через вас в полную силу ваших знаний и вашего сознания?»

Этот жизненный принцип может освободить силу, от которой зависит возможность последующих жизненных принципов работать для нас.

2. Беспокойство, как и гнев, можно гармонизировать

Беспокойство в некотором отношении подобно гневу. Медитация, созерцание, интуиция, беседы и предсказания могут помочь нам найти подлинные, реальные, личные причины этого состояния. Это позволяет нам переводить базовую энергию, захваченную беспокойством и страхами, в конструктивные, осмысленные действия, которые в конечном счете нас освобождают. Беспокойство свидетельствует о том, что какой-то аспект (обычно бессознательный) чувств человеческого существа перестал контролировать важные вещи, необходимые для выживания или поддержания важных ресурсов. Другими словами, подсознание верит, что скоро все может стать очень опасным, болезненным или неудобным, и не знает, как в данный момент исправить эту ситуацию. Тогда мы начинаем беспокоиться. Но мы можем решить эти проблемы, если точно знаем, *чего* мы боимся.

В большинстве случаев в свете сознания причина страха оказывается нереальной или устранимой небольшими усилиями. Мы можем заглянуть в темный угол и убедиться, что там не прячется страшное чудовище, или вовремя убежать, эффективно защититься, договориться или как-то иначе повлиять на ситуацию положительным образом. Когда мы направляем свое внимание на то, что нас беспокоит, очень эффективную помощь нам может оказать *Рэйки*. Для этого следует по три-пять минут давать *Рэйки* каждой из шести нижних базовых чакр. При этом руки не должны касаться тела, а находиться на расстоянии одной-двух ладоней от его поверхности. Это облегчит доступ *Рэйки* к соответствующему энергетическому центру.

Этот жизненный принцип имеет дело с силой страха. Если мы поближе присмотримся к страху, то увидим, что он — просто наш защитник, хотя многие люди делают его правилом своей жизни. При правильном отношении к страху корневая чакра больше не подавляется. Нам становится доступной ее энергия, и мы можем использовать ее на своем личном пути. Страхи говорят нам: «Оставайся там, где ты есть! Не

двигайся! Сделайся меньше, чем ты есть на самом деле!» *Рэйки* говорит нам: «Осознай свою силу! Вставай и иди своим путем на свой манер! Покажи хороший пример другим, особенно более слабым, и помоги им найти их личный путь и отнестись к нему со всей серьезностью!»

Работа с этим правилом лечит важные области 2-й и 3-й чакр.

3. Благодарность создает элементарное доверие и соединяет нас с остальным Мирозданием

Благодарность означает признание особой милости, божественного благословения, которое мы получаем во всем, что нам дается, будь это что-то очень большое или совсем малое. Ничто из того, что дает нам жизнь, не является предрешенным. Поток энергии от Божественного может течь к нам — а иногда и нет. По сравнению с усилиями, которые жизнь заставляет предпринимать каждого из нас, чтобы обеспечить то, в чем мы нуждаемся, наши личные достижения слишком малы. Выражение благодарности означает связь с сетью жизни и, при ее поддержке, достижение силы элементарного доверия.

Проявляя благодарность, мы признаем величие творческой силы. Мы также признаем божественную искру этой силы, горящую в каждом человеческом существе и заставляющую биться наши сердца, обеспечивая жизнь тела и разума.

Благодарность создает элементарное доверие. Только растущее осознание заботливого присутствия Божественного, основой для которого служит постоянное выражение благодарности, может уменьшить ощущение одиночества и защитить нас от жизни, которая кажется нам враждебной. Источник жизни приглашает нас к празднеству, которое можно понимать как в буквальном, так и в метафорическом смысле.

Благодарность приносит нам успех. Как часто люди не замечают помощи, руки, протянутой Творческой Силой, только потому, что они настаивают на *очень конкретном* виде счастья и успеха. Они исходят из того, что они всегда знают, что для них лучше, или просто не понимают, что еще они могут получить.

Благодарность обостряет чувство, позволяющее понять божественные влияния. В теории чакр этот эффект связывается с шестой чакрой, которая находится в центре лба.

Этот жизненный принцип помогает нам избежать изоляции. Только те, кто осознает связанность всей жизни, могут по-настоящему ощущать

Божественное. Независимо от того, кто мы есть, откуда мы пришли и чего мы ждем в этот момент, — мы можем чувствовать потребность в благосклонности Творческой Силы, пользоваться ею всякий раз, когда в этом есть необходимость, и начать улучшать свое положение.

Источник жизни предоставляет достаточно благ для каждого из нас. Чтобы все обернулось для нас наилучшим образом, нам не нужно бороться с другими людьми. Мы можем бороться ради себя и, если у нас остаются силы, выступать в защиту тех, кто слабее нас. Мы должны просить о помощи, быть внимательными и благодарить за то, что мы получаем. Приняв это от всего сердца, мы поймем, что нужные вещи всегда приходят к нам в нужное время.

4. Усердная работа на себя помогает преодолеть упорное сопротивление и узнать собственные силы

Многие воспринимают призыв «именно сегодня усердно работай» как провокацию, ибо мы живем в более или менее демократическом обществе, предполагающем достаточно свободного времени, которое всеми способами старается избежать «диктатуры работы». Эта работа может приносить неудобства, но, по правде говоря, духовное призвание действительно можно перевести в реальность только с помощью очень тяжелой, длительной работы. Однако никто не говорит, что эта работа не должна быть радостной и исполненной личного смысла.

Вряд ли можно себе представить, чтобы после восьмичасового рабочего дня Иисус или Будда заявили, что уже вечер и они не хотят предпринимать никаких усилий ради следующего дня. Или чтобы Микао Усуи во время своей трехнедельной медитации на горе Курама ровно в 5 часов пополудни поднимался со своей подушечки для медитации, расправлял ноги и готовился к отдыху.

Работа в духовном смысле — это, в первую очередь и главным образом, работа на себя.

Только в том случае, если мы выполняем ее должным образом — и постоянно, — мы можем все больше и больше открываться своему Божественному Я. Это не та тяжелая, нудная работа, которую нас заставляет делать кто-то другой. Столь усердная работа необходима только потому, что в противном случае хорошо отработанные привычные модели страха и алчности, чувства отделенности и зависти, ревности и

ненависти, неуверенности в себе и отсутствия осознания, самоотречения и безответственности будут определять наш жизненный путь, разрушая целительный успех, с огромным трудом завоеванный благодаря любви, вниманию, расширению сознания, осмысленным действиям и полной самоотдаче.

Во время своей медитации на горе Курама Микао Усуи смог последовать своему призванию и полностью превратить его в действительность только потому, что он не ограничивал себя 8-часовым рабочим днем или 35-часовой рабочей неделей.

Сегодня есть люди, склонные осуждать свои профессиональные занятия, считая их в самой своей основе бездуховными. Они творят кумиров из тех, кто развлекает их. Но это не приносит счастья, удовлетворения или любви к себе в духовном смысле.

Такой подход не предполагает превращения трудоголиков в святых. Важно, чтобы эта усердная работа на себя могла дать подлинный отдых и расслабление. Неспособность *по-настоящему* расслабиться — широко распространенная болезнь нашего века: в своих мыслях и чувствах мы, с одной стороны, мечемся между страхом что-то потерять или понести наказание за «лень», с другой — боимся, что, расслабившись, мы слишком приблизимся к себе и больше не сможем как следует подавлять то неприятное, что можем обнаружить. Чтобы избавиться от подобных привычек, нужно приложить некоторые усилия. В этом смысле усердная работа означает, например, серьезные усилия, направленные на то, чтобы идти по пути к Богу здесь и сейчас, а не просто дважды в неделю посещать группу, где два часа занимаются медитацией. Только такое постоянство может надолго разрушить и гармонизировать блоки, мешающие нам вновь объединиться с Богом.

Этот путь к исцелению, естественно, включает и расслабление. *Инь* и *Ян* можно найти всюду — и в своей работе тоже. И это не должно приводить к сокращению нашей профессиональной деятельности. Не каждый руководит семинаром, работает личным консультантом или гуру. Если бы это было так, не стало бы пекарей и водителей, никто не работал бы кассиром и не чинил сломанных электроприборов. Мне кажется, что духовность имеет смысл только тогда, когда она может быть переведена в повседневную реальность и обогатить жизнь каждого. В этом отношении наша профессия включает наше призвание как духовный аспект работы, с помощью которой мы зарабатываем свой

хлеб. Если мы не увлечены всерьез своей работой, не работаем усердно на себя в рамках своей профессиональной деятельности, стараясь получить как можно больше удовлетворения от своего места в мире, мы не можем в течение своего рабочего дня найти путь к себе и не найдем свой собственный путь. А это значит, что масса времени тратится впустую, пропадает, «исчезает бесследно».

Так же, как к взаимоотношениям и всему остальному в жизни, к работе следует относиться серьезно, получать от нее удовольствие и работать так, как будто мы играем. Только тогда мы можем проявить свои способности и развить свои сильные стороны — что принесет пользу и всем остальным. Когда мы относимся к своей профессии как к призванию, мы хорошо выполняем свою работу и обращаемся со своими партнерами и клиентами так, как они того заслуживают: как к людям, которые дают нам возможность вступить на наш путь к свету³¹.

Этот жизненный принцип напоминает нам о необходимости настоящему участвовать в жизни, не тратить зря времени и использовать свои возможности. Нет ничего плохого в том, чтобы иметь хобби, проводить время с друзьями и веселиться — это позволяет уравновесить свою работу и другие ситуации, требующие более высокого уровня достижений и ответственности. Нашему времени на Земле нет цены, потому что изучить некоторые вещи и сделать их реальностью мы можем только здесь, на этой планете. Число входных билетов в этот мир ограничено, и так много ангелов ждут своей очереди, чтобы получить возможность реализоваться в материальном мире. Когда мы вернемся «наверх», у нас будет масса времени, чтобы отдохнуть!

5. Испытание духовной любовью

Относиться друг к другу с любовью — это, пожалуй, самая сложная из всех задач. Почему? Подлинная духовная любовь желает всего самого лучшего всем, кого затрагивает, — это не просто приспособление поведения из лучших побуждений, которое в конечном счете оказывается весьма поверхностным. Относиться друг к другу с любовью — это значит в нужный момент улыбнуться или обнять, сказать доброе слово или что-то сделать с пониманием и от всего сердца. Но любовь может быть также решимостью, ясностью и силой, удерживающей человека от опасного опрометчивого шага, пока он не опомнится и не сможет принять правильное решение для продолжения пути.

Духовные учителя часто испытывают потребность доказывать любовь к своим ученикам, указывая им на их блоки и тени, отречение от себя и отсутствие любви — и то, что можно использовать для устранения этих препятствий, чтобы открылся путь к свету. При этом они не всегда кажутся своим ученикам «милыми» — иногда они становятся довольно неприятными. Но только тот, кто по-настоящему любит, пойдет на риск ради блага другого человека. И этот риск включает также возможность временами не нравиться.

Этот жизненный принцип призывает нас осознавать и почитать Божественное в других. Когда мы во всем ощущаем Творческую Силу и учимся уважать то, как она работает, мы можем сделать следующий шаг и осознать себя во множестве зеркал, почувствовать огонь жизни внутри себя. Все мы составляем одно целое, так как в конечном счете все мы в одной лодке. Мы должны снова и снова размышлять над тем, что это значит, всякий раз достигая более глубокого понимания. Такой подход при поверхностном взгляде может показаться ошибочным, но нельзя забывать об истине, которая скрывается за сценой, где сходятся все нити. Переселившись в мир иной, мы уютно усадимся с друзьями и врагами, будем потягивать двойной ангельский тоник и с удовольствием и удивлением вспоминать свои прошлые жизни на Земле.

Выводы

Жизненные принципы Системы Естественного Ицеления Усуи не следует понимать как жесткий свод правил. Это направленный к нам призыв тщательно исследовать собственное поведение и избавиться от бессмысленных привычек. Жизненные принципы предназначены для того, чтобы заставить нас больше думать о собственной жизни. И одновременно это *коаны*, духовные загадки, подобные тем, что мастера дзэн веками использовали, чтобы помочь ученикам приложить рациональный ум, который всегда хочет контролировать все до мельчайших деталей, но на деле слишком мало знает о жизни и ее месте. В конечном счете они являются важной помощью для практического подхода к Рэйки. Приведем несколько советов:

- ♦ Во время 20–30-минутной медитации *Гассё* повторяйте про себя или спокойно вслух один из жизненных принципов, который вы решили выбрать для этого упражнения. После каждого повторе-

ния старайтесь почувствовать, не вызывает ли он в вас какого-то отклика.

- ♦ Используйте жизненные принципы *Рэйки* во время ментального лечения *Рэйки*. Это старинная техника *Рэйки*, которая до сих пор применяется в Японии при особенно трудных проблемах со здоровьем.
- ♦ Регулярно думайте о том, какой смысл имеют отдельные жизненные принципы лично для вас, и ведите дневник связанных с ними переживаний.
- ♦ Жизненные принципы *Рэйки* обладают многими уровнями смысла. Иногда может показаться, что они противоречат друг другу или вашему жизненному опыту. Но если вы действительно дойдете до самых глубин этих принципов, вы научитесь ощущать единство под поверхностным разделением. Сделайте усилие, и вы будете находить меньше разделения и больше единства в себе.

Внутреннее отношение во время воздействия с помощью Рэйки

Если в практику *Рэйки* последовательно включать описанные выше тренировки, это приведет к некоторым важным последствиям для того, кто дает *Рэйки*, и, естественно, для клиента.

Тот, кто предоставляет лечение...

Здесь и сейчас

- ♦ Прилагайте все усилия к тому, чтобы полностью открыться ситуации. Что бы ни произошло потом, единственное, что мы можем сделать, это целиком отдаться *Рэйки* и делать то, что нужно клиенту, используя все свое умение, интуицию и чувства здесь и сейчас.

Именно сегодня не гневайся и не беспокойся

- ♦ Полностью берите на себя ответственность за свой гнев и беспокойство, которые могут появиться во время сеанса *Рэйки* в ответ на поведение клиента или то, что всплывет в вашем сознании благодаря полю энергии *Рэйки*, и направляйте энергии на созидательный путь.

Именно сегодня усердно работай

- ♦ Предоставляя *Рэйки*, делайте это с полной самоотдачей и не относитесь к взаимодействию с универсальной жизненной энергией как к «приятному досужему занятию». Постоянная нарастающая тренировка в этой области, усилия, направленные на личное развитие, созерцание и ощущение личных проблем каждого клиента, а также уверенность в успехе *Рэйки* даже — и особенно — в данном случае всегда приводят к успешному лечению, особенно когда человек, предоставляющий *Рэйки*, и клиент должным образом работают вместе.

Именно сегодня будь добрым к другим

- ♦ Сделайте усилие, чтобы принимать клиентов с любовью, вселяя в них чувство безопасности и уверенности в том, что к ним относятся серьезно. В случае необходимости тот, кто предоставляет лечение, должен проявить достаточную преданность идее, чтобы направить силы на то, что ему неприятно, но важно для клиента, или настаивать на точке зрения, которая может не нравиться клиенту, но нуждается в рассмотрении, чтобы добиться успеха.

Клиент...***Здесь и сейчас***

- ♦ Должен направить усилия на то, чтобы полностью открыться ситуации здесь и сейчас. Если это невозможно, клиент должен работать вместе с тем, кто предоставляет лечение, — и *Рэйки* решит проблему.

Именно сегодня не гневайся и не беспокойся

- ♦ Должен полностью взять на себя ответственность за свои чувства. Если во время сеанса *Рэйки* возникает страх или гнев, стоит поговорить об этом и использовать *Рэйки* для того, чтобы конструктивно справиться с этими чувствами. Может оказаться полезным использовать описанную выше технику предоставления *Рэйки* по три-пять минут каждой чакре. При этом внимание следует направлять на неясные ощущения.

Именно сегодня усердно работай

- ♦ Успеху лечения могут в значительной мере способствовать серьезные соображения клиента относительно *Рэйки*, его впечатления от сеанса и советы тому, кто предоставляет *Рэйки*, а также серьезное отношение клиента к самому сеансу: сеанс не должен прерываться по его «капризу». Кроме того, в случае хронических заболеваний или значительной дисгармонии в жизни необходимы терпение и выносливость. *Рэйки* может сделать очень много, но оно не в состоянии за один-два сеанса избавиться от проблем, накопившихся годами или даже десятилетиями из-за неправильного поведения.

Именно сегодня будь добрым к другим

- ♦ Тому, кто предоставляет *Рэйки*, может очень помочь, если клиент постарается открыться конструктивно и с любовью. Этот принцип вносит вклад в создание благоприятной атмосферы во время сеанса *Рэйки*. Если целью предоставления *Рэйки* было разрешение и выражение дисгармоничных чувств в виде целительных реакций после сеанса, важно освободиться от того, что должно выйти, и при этом понимать, что находящиеся рядом с вами люди не несут ответственности за ваши чувства.

Я надеюсь, что эти объяснения жизненных принципов и связанной с ними мистической части пути *Рэйки* смогут подсказать вам несколько полезных мыслей относительно вашего собственного личного пути. Более подробно вы сможете прочитать об этом в главах, посвященных символу *Рэйки*, а также символам и мантрам Второй и Третьей Ступеней.

Для обоих... проявляйте благодарность

Помните, что то, что два человека встречаются и предоставляют друг другу обоюдную возможность учиться и расти, не является само собой разумеющимся. Наше чувство благодарности возрастает почти автоматически, когда мы сознательно переживаем удивительные эффекты *Рэйки*.

Гармония между всеми школами Рэйки

— Вильям Ли Рэнд —

За последние 10 лет с *Рэйки* произошло много удивительных вещей. Обнаруженная в Японии фактографическая информация подтвердила необходимость свободной и открытой практики *Рэйки*. Стало известно местонахождение могилы доктора Усуи и его мемориального камня, и многие получили возможность посетить это место. Были опубликованы учебники как доктора Усуи, так и доктора Хаяси, и мы смогли познакомиться с оригинальными упражнениями, которым учил доктор Усуи, и замечательной философией *Рэйки*, подтвердившей справедливость многих интуитивных мыслей. Популярность *Рэйки* растет. Широкая публика все больше осознает и принимает *Рэйки*. Теперь больницы и клиники предоставляют своим пациентам лечение *Рэйки*, при этом разрешено много важных юридических вопросов. В течение следующих нескольких лет практика *Рэйки*, скорее всего, станет установившейся частью повседневной жизни. Сейчас для *Рэйки* действительно наступило самое удивительное время!

Важный шаг в дальнейшей эволюции общества *Рэйки* — более сплоченная совместная работа. Необходимо, чтобы *Рэйки* оставалось свободным. Силам, стоящим за его пределами, в том числе другим альтернативным целительским группам и правительственным агентствам, хотелось бы контролировать *Рэйки*. Они горят желанием влиять на работу *Рэйки* или даже помешать ей. Во Флориде ассоциации массажистов выдвинули требования, чтобы каждый, желающий практиковать *Рэйки*, имел лицензию массажиста. Они убедили правительство, что *Рэйки* — это массаж! Группы *Рэйки* противятся этому ограничению, и, по-видимому, оно будет отменено. Но подобные проблемы будут возникать снова и снова, если все люди *Рэйки* не будут работать сообща.

Если мы не объединимся, чтобы сохранить свободу Рэйки, его могут у нас забрать.

Кроме того, сильное общество Рэйки, в котором будут представлены поддерживающие друг друга все школы Рэйки, скорее окажет положительное влияние на местные общества и на мир в целом. Сейчас в мире существует большая потребность в Рэйки, и чем сильнее мы объединимся, тем больше пользы сможем принести.

В прошлом всплывало на поверхность ненужное соперничество между некоторыми группами Рэйки, и хотя оно, похоже, идет на убыль, мне кажется, что все же стоит остановиться на этом моменте. Некоторые утверждают, что их разновидность Рэйки — единственная действенная разновидность или что их группа — лучшая группа Рэйки. Они используют страх и дезинформацию, чтобы отговорить своих учеников от связей с другими людьми Рэйки. Некоторые пытаются разрушить общество Рэйки, создать Рэйки дурную славу и неблагоприятно повлиять на лечение, предоставляемое тем, кто вовлечен в группу. Они умаляют силу и благополучие общества Рэйки и всячески приуменьшают помощь, которую может оказать общество Рэйки в целом.

Я останавливаюсь на этом вопросе, ибо знаю, что в нем необходимо разобраться. Но мне также известны многие районы, где все проблемы решены — или их вообще не существовало, и мне хотелось бы высказать признательность тем людям Рэйки, которые оказались достаточно подготовленными и стойкими, чтобы создать живое, исполненное любви, объединенное общество Рэйки.

Хорошо организованное общество Рэйки, состоящее из множества разных групп и школ Рэйки, работая согласованно, может сделать гораздо больше, чем в изоляции. Ощущение принадлежности к такой группе — удивительное ощущение.

Стремление не принимать другие школы Рэйки исходит из страха и ничем не оправдано. Кроме того, оно противоречит духу Рэйки. Помните, Рэйки проповедует любовь, приятие, доверие и изобилие. Если человек по-настоящему сосредоточен на Рэйки, он не может не ценить других людей Рэйки, независимо от школы или группы, к которой те принадлежат.

Те, кто с помощью страха и контроля пытаются расширить свою практику Рэйки, добиваются прямо противоположных результатов. Их действия, вместо того чтобы привлечь, на деле отталкивают от них

учеников. Но их собственный страх мешает им это осознать. Чем больше человек настроен на качества *Рэйки*, тем вероятнее, что люди будут тянуться в его группы или на лечение. Если он выражает признание ко всем людям и группам *Рэйки*, его энергия *Рэйки* усиливается, он становится здоровее и лучше представляет *Рэйки*.

Мы знаем, что никто из нас не совершенен и что на этой планете мы находимся для того, чтобы исцелиться. Честно заглянув в себя и осознав это и работая над тем, что необходимо исцелить, вы выполняете свое назначение. Улучшая состояние собственной энергии, вы помогаете другим делать то же самое. Если вы ощутите поднимающееся в вас чувство соперничества, признайте его. В то же время очень важно не поступать согласно этим чувствам, а сфокусировать на них энергию *Рэйки* и дать им возможность исцелиться.

Важно также узнать других людей *Рэйки* там, где вы живете, и тесно работать вместе с ними. Иметь много друзей — один из подарков, которые преподносит нам жизнь. Страх разделяет людей; узнав друг друга, люди *Рэйки* избавятся от страха. Хорошее начало — обмен лечением *Рэйки*. Кроме того, можно поговорить по телефону или встретиться с человеком. Если вы занимаетесь практикой *Рэйки*, улучшение вашей энергии благодаря открытости, приятию всех людей *Рэйки* и активной совместной работе только расширит ваш бизнес *Рэйки*! Для этого необходимо преодолеть свой страх и с помощью *Рэйки* предпринять действие. Чтобы начать этот процесс, необходимо перестать говорить плохо о других людях *Рэйки* и отказаться от участия в любых неблагоприятных сплетнях о *Рэйки*. Это очень важный первый шаг.

Важное целительное упражнение

Если вы страдаете подобной негативностью или даже если вам представляется, что это всего лишь небольшая ваша проблема, могу предложить вам упражнение, которое наверняка приведет к быстрому исцелению. Не каждый способен выполнять это упражнение, но если воспользоваться *Рэйки*, для большинства оно становится не таким уж сложным. Поэтому стоит попробовать. Подумайте о других людях *Рэйки* в своем районе. Возможно, вы знаете о ком-то из них из рекламы или через знакомых. Подумайте о них и, если при этом вы почувствуете страх, гнев, ревность или вам придут в голову какие-то негативные мысли,

возьмите все это на заметку. Затем умышленно подумайте о них что-то хорошее. При этом замечайте любое возникающее в вас сопротивление.

Старайтесь локализовать область своего тела или ауры, где, как вам кажется, обитает это сопротивление. Попробуйте понять, что явилось причиной сопротивления. Это какие-то конкретные чувства и если да, какие именно? Возникают ли при этом какие-то мысленные образы, какие-то воспоминания о людях или ситуациях из прошлого? Определив область, положите на нее свои руки *Рэйки* и посылайте туда *Рэйки*. Исцелив эту свою внутреннюю часть, вы обнаружите, что вам легче думать хорошо о тех, кто раньше вам не нравился. Помните, если это действительно отрицательный человек, его вылечат ваши положительные мысли о нем, а не ваш страх или гнев. Так что это упражнение очень полезно. Оно поможет вам получать более ясное представление о других людях, принимать их и глубже ценить.

Многие могут сказать: «О нет, меня это не касается, я не испытываю никаких отрицательных чувств к другим людям *Рэйки*». Возможно, они говорят так потому, что не предполагают у себя подобных чувств и притворяются, что они их не испытывают. Они могли выработать сильный запрещающий механизм, работающий почти автоматически, так что, не слишком задумываясь об этом, они автоматически отказываются осознавать свои истинные чувства и фокусируются на том, что, по их мнению, должно ощущаться как образец человека *Рэйки*, который им хотелось бы демонстрировать другим. Таким людям требуется много мужества, чтобы выполнять это упражнение хорошо. Человек должен быть готов признать, что он не излечился полностью, как ему хотелось бы, и выполнить работу, необходимую для исцеления. Вы дойдете до больших глубин в своей жизни, и уважение к вам возрастет. Кроме того, вы будете больше ценить других людей, и ваша жизнь станет более полной.

Всякий раз, когда у вас возникают отрицательные чувства по отношению к кому-нибудь во внешнем мире, это объясняется тем, что вам что-то не нравится в себе. Это прямое свидетельство того, что нужно лечить что-то внутри. Возможно, вам это трудно принять, но это так! Чтобы признать это, требуется мужество, но, если у вас есть подобные проблемы, я призываю вас приступить к этому процессу. Чем он труднее, тем больше пользы он принесет.

Нередко, вместо того чтобы заняться своими негативными чувствами и попытаться их исцелить, мы начинаем проецировать их на других. Иногда у нас не было никакого другого способа справиться с ними. Проецировали мы обычно бессознательно, даже не осознавая этого. Но истина состоит в том, что негативные чувства, которые вызывают в нас другие люди, — это чувства, испытываемые нами по отношению к тем частям самих себя, с которыми мы не хотим разобраться или вовсе не хотим знать об их существовании. Кроме того, мы скрываем те собственные аспекты, которые кажутся нам негативными, считая, что никто не должен о них знать и мы не должны ими заниматься. Но они, тем не менее, существуют и оказывают влияние на то, что мы думаем и как поступаем по отношению к другим людям, и даже привлекают в нашу жизнь людей с теми же качествами!

Принимая возможность, что внутри у вас может существовать что-то нездоровое, и направляя на это *Рэйки*, вы будете исцелять себя и улучшать свою способность устанавливать отношения с другими людьми. Делая это по отношению к другим членам общества *Рэйки*, вы со временем обнаружите, что вам значительно легче разговаривать с ними, и начнете понимать их. Поступая таким образом, вы добьетесь того, что состояние дискомфорта, подавленности, страха, которое занимало существенное место в вашей жизни, сменится радостью и расслаблением — и все от этого только выиграют!

Как только вы начнете работать над страхами и негативными чувствами, которые вы испытываете к членам вашего общества *Рэйки*, вы обнаружите, что вам значительно легче взаимодействовать с ними, узнаете их ближе и начнете теснее с ними сотрудничать. Кроме того, «запустив» в себе этот процесс, вы всегда сможете с его помощью получить доступ к соответствующей части себя самого, если взаимодействие с товарищами по *Рэйки* вызовет новые страхи или негативные чувства. Вы сможете работать с этой частью так, чтобы добиться исцеления.

Героический поступок

Лорель Гэйя оказалась в Кентуккийском обществе *Рэйки*, где люди *Рэйки* не разговаривали друг с другом. Когда она попыталась в этом разобраться и поговорила с несколькими учителями, то поняла: создавшееся положение объясняется страхом, что всем не хватит места. Учителям казалось, что, если в районе обоснуются другие учителя или

практикующие *Рэйки*, они отберут у них учеников. Они часто отрицательно отзывались друг о друге, надеясь убедить людей не посещать группы других учителей.

В магазине здоровой пищи Лорель оставила листки, рекламирующие ее группу *Рэйки*, но на следующий день обнаружила, что они исчезли. На их месте лежали рекламные листки другого местного учителя *Рэйки*. (Назовем ее Маргарет.) Лорель прекрасно поняла, что произошло, но была готова не допускать осуждения. Она взяла один из новых листков и дома медитировала над вопросом, как быть дальше. Она послала ситуации много *Рэйки*, и вскоре вполне отчетливо услышала прозвучавший в ее голове вопрос: «Учитель ты или нет?» Тогда она поняла, что Маргарет ничего не знает об универсальном законе изобилия.

После этого Лорель попросила своих проводников, чтобы они помогли ей написать письмо Маргарет. В этом письме она объяснила, что произошло с ее рекламными листками в магазине здоровой пищи, не обвиняя в этом Маргарет. Она также рассказала ей о том, как важно учителям *Рэйки* работать вместе, что это более действенный способ помочь другим узнать о *Рэйки*. Она упомянула об универсальном законе изобилия. После этого, прежде чем отправить письмо, она дала ему *Рэйки* и прочла молитву об исцелении ситуации.

Потом Лорель встретилась с другими мастерами *Рэйки*, и двое из них стали собираться вместе, чтобы поделиться *Рэйки* и послать энергию для создания гармонии в обществе *Рэйки*.

Через три месяца после того, как Лорель отправила письмо Маргарет, та позвонила ей. Она сказала, что получила ее письмо, но не знает, как быть. Она принесла извинения, что не связалась с ней сразу, и сказала, что не все в письме ей понятно. Она хотела бы знать, в чем заключается универсальный закон изобилия.

Это была благоприятная возможность для Лорель, созданная направляющей рукой *Рэйки*! Она объяснила, что во Вселенной есть место для каждого человека и что каждый обладает божественным правом в изобилии получать все хорошее, что он должен иметь. Для этого требуется только научиться работать с энергией, чтобы проявлять то, что он должен получить по праву. Услышав это, Маргарет пригласила Лорель на круг *Рэйки*. Другие друзья Лорель по *Рэйки* пришли вместе с ней.

Во время встречи они обсуждали необходимость гармонии между практикующими *Рэйки* в их обществе. Они согласились работать вместе. Они связались со всеми мастерами *Рэйки* в городе, включая мастеров из разных линий и школ. Вместо того чтобы встретиться у кого-нибудь дома или в офисе *Рэйки*, они собрались в школе массажа, на нейтральной территории. Свою встречу они назвали «Гармония в исцеляющем круге общества *Рэйки*». Было предложено каждому стать лидером в какой-то области, например руководить медитацией, представлять тематику или организовывать обмен *Рэйки*. Эта встреча переросла в организацию, названную «Объединенные в Исцелении».

Вместе они разработали декларацию миссии и всегда помнили о ней, посылая ей *Рэйки*. Группа начала расти! Они стали выпускать информационный бюллетень, в котором каждый мог рекламировать свои занятия или сеансы. Они стали работать вместе, чтобы способствовать дальнейшему распространению *Рэйки*. Они открыли киоск, где выставлялось все, что связано со здоровьем, и, дежуря там по очереди, говорили с людьми и раздавали свои информационные бюллетени и брошюры. Они давали *Рэйки* в больницах и представляли *Рэйки* различным церквям. Они проводили беседы о *Рэйки*, сопровождая их демонстрацией. Они стали проводить марафоны *Рэйки* для больных в критическом состоянии и основали бесплатную клинику *Рэйки*.

Когда они начали активно поддерживать друг друга, стала расти практика *Рэйки* у каждого из них! Те, кто действительно оказался способен гармонично принять других людей *Рэйки*, добились самых больших успехов. В один из уик-эндов в их классах собралось 102 ученика, значительно больше, чем бывало раньше.

Благодаря своему мужеству и вере в *Рэйки*, Лорель смогла начать процесс, превративший ее общество *Рэйки* из общества страха и недоверия в общество любви и сотрудничества. Она использовала *Рэйки*, чтобы привести в действие универсальный закон изобилия, и в результате улучшилась не только ее практика, но и практика всех остальных учителей *Рэйки*. От этого выиграло все общество, и значительно большее количество людей стало получать помощь от *Рэйки*.

Трудно сосчитать те преимущества, которые получает любой человек *Рэйки*, решившийся что-то сделать для того, чтобы создать более действенное, объединенное общество *Рэйки*. *Рэйки* — это огромная сила, которая может помочь создать новую реальность, где победителем

оказывается каждый. Вселенная всегда находится в состоянии равновесия. Не может существовать проблемы, если одновременно не существует ее решения. *Рэйки* может помочь вам быстро найти решение и связать его с проблемой, обеспечив новое удивительное ее восприятие. Так что без колебаний принимайте любую кажущуюся сложной ситуацию в вашем обществе *Рэйки* как возможность продемонстрировать целительную силу *Рэйки*.

Мы движемся от мира, центром которого является сила и контроль, к миру, центром которого является сердце. *Рэйки* идет от сердца, именно этим объясняется его популярность. Оно здесь для того, чтобы помочь нам перейти в следующую фазу человеческого опыта, фазу, где будут понимать правду сердца и действовать согласно этой правде. Сознают это люди или нет, мы приближаемся к тому времени, когда каждый человек на планете будет пользоваться уважением, независимо от группы, к которой он принадлежит. И чем больше мы позволим неизбежному укорениться в наших сердцах, тем скорее и легче это произойдет для всех остальных.

Если мы, как практикующие *Рэйки*, будем помогать этому процессу, он будет проходить гораздо легче. В нем будет больше смысла, если мы, прежде чем пытаться помочь другим, достигнем этого в своих группах. Сила *Рэйки* значительно возрастает, когда человек в своей работе исходит из любви, приятия и доверия к обществу *Рэйки*.

Это и есть направление, в котором движется мир, и *Рэйки* здесь для того, чтобы указывать путь. Будем же благодарны за то, что нам повезло жить на планете именно сейчас и иметь возможность использовать *Рэйки*, чтобы способствовать этой великой трансформации.

Мы с Вальтером и Арджавой знаем друг друга уже несколько лет. С Арджавой я встретился, когда он пригласил меня в Японию, чтобы посетить священные места *Рэйки* в Токио и Киото. С Вальтером мы впервые встретились в Германии. После того как я проводил занятия *Рэйки* в Соединенном Королевстве, он пригласил меня к себе. Мы прекрасно провели время, беседуя о *Рэйки* и совершая длительные прогулки в одно из местных мест силы. Потом мы все трое собрались в Японии. Мы побывали на могиле доктора Усуи и горе Курама. Мы вместе прошли через важные духовные переживания и пришли к выводу, что нам действительно доставляет удовольствие общество друг друга. Принадлежа к разным школам *Рэйки*, мы обнаружили, что их нес-

ходство нас стимулирует и вдохновляет. Мы счастливы, что нам довелось узнать друг друга. Я был спонсором занятий Арджавы здесь, в Соединенных Штатах. Вальтер также вел свои специальные занятия *Рэйки* в нашем *Приюте Рэйки*.

Мы решили написать эту книгу вместе, чтобы поделиться своей любовью и знаниями *Рэйки* друг с другом и с обществом *Рэйки*. Мы надеемся, что любовь, которую мы питаем друг к другу и к *Рэйки*, распространится на общество *Рэйки* всего мира. Мы надеемся, что любовь будет вдохновлять каждого на следующий шаг на духовном пути, на то, чтобы продолжать его с большей ясностью и знанием цели. Мы также надеемся, что люди преодолеют страх и установят полную смысла духовную связь друг с другом. Не бывает друга лучше, чем друг по духу.

Кроме того, мы планируем проводить втроем специальные семинары *Рэйки*. Когда мы их организуем, мы будем вести занятия по всей планете.

ГЛАВА 23

Будущее Рэйки

— Вильям Ли Рэнд —

Благодаря тем изменениям, которые претерпевает сознание на нашей планете, перед *Рэйки* открывается удивительное будущее. В связи с этими изменениями популярность *Рэйки* возрастает, но в то же время *Рэйки* — это одна из причин происходящих изменений. Фактически, можно сказать, что дух *Рэйки* — это дух будущего нашей планеты.

Изменения в сознании можно назвать также смещением парадигмы. Смещение парадигмы имеет место тогда, когда происходят существенные изменения в основных допущениях, из которых исходит мир, принимая свои решения.

В прошлом люди пытались сохранить свое благополучие, устанавливая и защищая свое несходство и добиваясь отделенности — отделенности от других людей, этнических групп, религий, стран и т. п. Поддержание отделенности имело первостепенное значение, и группы посвящали этому большую часть своих ресурсов. Они исходили из того, что мир возможен только тогда, когда мы вначале защитим себя от других людей, а потом станем над ними господствовать. Результатом такого отношения явилось создание все более разрушительного оружия и все менее безопасного мира.

Представление о том, что отделенность обеспечит нашу безопасность, рождено страхом. Причиной страха было, в основном, незнание или непонимание других групп, религий, стран и т. п. Страх искажает наше мышление, а это приводит к принятию подобной ложной посылки.

Истина состоит в том, что мы не разделены. Мы все взаимосвязаны. Этот принцип с древних времен составляет важную часть учения многих духовных групп и аборигенных народов. Это представление является также основополагающей истиной сознания *Рэйки*. К счастью, по-

скольку мир становится более тесным местом, а вся деятельность ускоряется, заметить эту истину становится легче. Многие из мировых лидеров начинают это понимать и работать вместе. Мы стали свидетелями окончания холодной войны, разрушения Берлинской Стены и того факта, что большинство правительств, не желая больше разжигать войну или участвовать в ней, теперь совместно работают над решением мировых проблем и обеспечением мира.

Большинство стран мира получили послание. Теперь они начинают работать исходя из допущения: если мы будем работать вместе, лучше будет всем. Хотя основные мировые проблемы еще не разрешены, на их решение брошены огромные ресурсы. Похоже, мы переживаем переломный момент. От мира, где основными методами организации были отделенность, сила и контроль, мы быстро движемся к миру, основой которого будет любовь, сотрудничество и приятие. Именно эти основные качества создает *Рэйки* в каждом человеке или ситуации, на которых оно направлено. Можно с уверенностью сказать, что возросшее использование *Рэйки* во всем мире вносит в этот процесс свой вклад.

Рэйки поможет установить мир во всем мире

Одна из трудностей нашего мира — постоянная борьба между различными религиозными и этническими группами. Если обратиться к истории, то окажется, что многие войны возникали на религиозной почве, когда одна религиозная группа пыталась установить господство над другой. Религиозные конфликты принесли миру много страданий, породив ненависть к основным религиозным принципам. Многие страдания нашего мира рождены религиозной нетерпимостью.

Поскольку *Рэйки* — это духовность, а не религия, оно привлекает в свои ряды приверженцев всех религий и духовных направлений. *Рэйки* практикуют католические священники и монахини, иудеи, протестанты, мусульмане, индусы и буддисты. *Рэйки* практикуют даже последователи черной магии, шаманы, туземцы и люди, следующие независимо к духовному пути. Фактически, все религиозные группы привлекает практика *Рэйки*. Основная причина заключается в том, что *Рэйки* позволяет каждому человеку ощутить Божественное. *Рэйки* позволяет каждому установить непосредственную связь с Высшей Силой (как бы вы ее ни называли) и самому испытать ее милость и сочувствие. Таким

образом, *Рэйки* помогает объединить всех людей, независимо от религиозных и этнических различий.

Путешествуя по миру, я заметил, что люди *Рэйки* повсюду похожи. У всех у них по-особому сияют глаза, каждый из них излучает особую положительную энергию, общую для всех людей *Рэйки*. Эта энергия, похоже, разрушает все препятствия между теми, кто инициирован в *Рэйки*. По мере того как все больше и больше людей открываются практике *Рэйки*, между разными религиозными группами протягивается общая нить, помогая им видеть друг в друге друзей, а не врагов.

Кроме того, целительской работе *Рэйки* добавляет еще одно измерение тот факт, что *Рэйки* можно посылать на расстояние, чтобы лечить кризисные ситуации в мире. И многие это делают. Количество людей, практикующих *Рэйки*, продолжает расти, и это еще больше увеличивает помощь, которую оказывает *Рэйки* установлению мира во всем мире.

Многие по собственному опыту знают, что чем больше людей собирается вместе, чтобы заниматься *Рэйки*, тем сильнее проявляется сила каждого человека *Рэйки*. Это объясняется тем, что количество передаваемой энергии *Рэйки* увеличивается по экспоненциальному закону. Если вы увеличите число участников группы *Рэйки* вдвое, поток энергии *Рэйки* возрастет не в два, а в четыре раза. Тот же закон применим к числу практикующих *Рэйки* во всем мире. Итак, если число практикующих *Рэйки* возрастет, это приведет к невероятному росту потока энергии *Рэйки*. В какой-то момент в ближайшем будущем будет достигнута критическая точка, когда поток *Рэйки* на планете станет настолько большим, что очень скоро установится всеобщий мир. В ближайшее время *Рэйки*, работая вместе с другими религиозными и духовными практиками, обеспечит изменения, которые принесут миру мир.

Когда это произойдет, мы увидим, как представители всех религий признают друг друга. Религиозные лидеры всего мира станут работать вместе, способствуя росту духовности. В прошлом, за редкими исключениями, только святые могли творить чудеса и испытывать сильные духовные переживания. Когда произойдет сдвиг сознания в сторону более высокого измерения, для «обычного» человека откроются новые возможности и каждый сможет воочию убедиться, к каким результатам в повседневной жизни приводит непосредственное использование высшей силы. Полная трансформация современных религий приведет к

рождению новых. *Рэйки* суждено сыграть важную роль в этом духовном развитии.

Происходящее в наши дни смещение парадигмы и растущая популярность *Рэйки* — основные показатели этого процесса.

Еще недавно людям, не знакомым с *Рэйки*, трудно было объяснить, что это такое. Часто практикующие *Рэйки* скрывали это из страха, что их засмеют. Если в программах новостей или газетах и появлялись сообщения о *Рэйки* или других целительных практиках, они всегда пытались умалить их достоинства. Людей *Рэйки* и других целителей изображали как людей заблуждающихся, занимающихся чем-то потусторонним или, что еще хуже, как шарлатанов.

В середине 90-х отношение начало меняться. Популярность *Рэйки* возросла, его признала широкая публика. Программы новостей стали включать короткие сообщения о *Рэйки*, представляя его в положительных тонах, часто сопровождая словами «это то, что люди делают сегодня», фактически, информируя публику о явлении, которое приобретает все большую популярность. Начали проводиться научные исследования, связанные с *Рэйки*, и эти исследования дают положительные результаты. Альтернативная медицина вообще стала более популярной. Согласно докладу Дэвида Эйзенбурга, в Соединенных Штатах более 100 миллионов человек получают тот или иной вид альтернативного лечения, расходуя на его сеансы более 14 миллиардов долларов из своего кармана.

В середине 90-х я стал замечать, что на мои занятия по *Рэйки* записываются не только медсестры, но и некоторые врачи! Врачи и сестры начали рассказывать мне о своем опыте использования *Рэйки* в больницах и клиниках. Вначале это было непросто, и многие из их рассказов изобиловали сообщениями о трудностях и том сопротивлении, которое они встречали со стороны остального медицинского персонала и администрации. Но шло время, *Рэйки* продолжало завоевывать позиции в больницах и клиниках, и в их рассказах появилось больше сообщений об успехе и признании *Рэйки*.

Сейчас, в начале нового тысячелетия, *Рэйки* действительно начинает занимать прочное положение. По меньшей мере в 100 больницах Соединенных Штатов пациентам официально предлагают *Рэйки*. *Рэйки* стало частью обычных услуг, официально предлагаемых пациентам! В этих больницах созданы специальные организации по предоставле-

нию *Рэйки* и других альтернативных методов. Некоторые ведут протоколы, издают руководства, разрабатывают этику, помогающую тем, кто практикует *Рэйки*, и их пациентам гармонично вписаться в больничную практику. Все это говорит об огромном успехе *Рэйки*! Теперь *Рэйки* стремятся использовать многие больницы, прежде не делавшие этого, так как они стали замечать, что теряют пациентов, которые предпочитают больницы с программами *Рэйки*.

В настоящее время в Соединенных Штатах сложилось вполне положительное отношение к *Рэйки* и другим альтернативным методам, и оно продолжает улучшаться. Я предвижу, что в ближайшее время *Рэйки* будут предлагать в большинстве больниц Соединенных Штатов. Кроме того, возможность включения *Рэйки* сейчас рассматривают программы медицинского страхования. Стоит включить его несколькими из них, и, учитывая конкурентный характер индустрии медицинского страхования, остальные быстро последуют за ними. Тогда в медицинскую страховку войдет оплата лечения с помощью *Рэйки*. Потребность в людях, практикующих *Рэйки*, быстро возрастет, и *Рэйки* станет частью обычной программы заботы о здоровье. Это вполне может произойти в ближайшее десятилетие!

Заглядывая дальше в будущее, я предвижу дальнейшее повышение эффективности лечения *Рэйки*. Этому будет способствовать наука, которая, подключаясь к изучению того, что заставляет *Рэйки* работать, рождает новое понимание. И, поскольку все больше и больше людей практикуют *Рэйки*, добиваясь все более глубокого собственного исцеления, появляется больше хороших целителей. Изменение отношения к *Рэйки* как духовных, так и научных обществ обязательно приведет к новому прорыву, что принесет новые преимущества. Этому процессу нет конца. В будущем, если человек заболит, многие больницы будут начинать его лечение с использования *Рэйки* и, в большинстве случаев, в связи с возросшей эффективностью *Рэйки*, это будет все, что пациенту нужно. Врач будет рассматривать необходимость использования аллопатических методов только в том случае, если *Рэйки* не вылечит пациента полностью.

Духовный характер *Рэйки* тоже продолжает развиваться. Мы видим, как снова и снова передаются новые формы *Рэйки*. Некоторые из них обладают большей силой. Их *настройки* и воздействие приносят людям более выразительные духовные переживания. Благодаря подтвержде-

нию со стороны науки и полному признанию публикой, *Рэйки* приобретает все большее значение. Число людей, использующих *Рэйки*, все время растет, что при одновременном его изучении с разных точек зрения ускоряет процесс развития. *Настройки* и лечение становятся все более эффективными.

Высшая Сила в природе бесконечна, поэтому не существует границ для того, что может от нее исходить. Когда мы полнее отдадимся силе *Рэйки*, Сверхсознание, от которого исходит *Рэйки*, обретет возможность исцелять нас все глубже и глубже. Когда это произойдет, мы сможем удерживать и заземлять высшее сознание в своем физическом теле. Произойдет расширение нашего осознания. Мы сможем передавать еще более высокие качества энергии *Рэйки*, что приведет к еще более значительному исцелению. Эта энергия станет настолько сильной, что в конце концов упадет завеса иллюзий, мешающая нам познать свою собственную природу. Сначала немногие, но потом все больше людей будут входить в *сатори* и достигать полной реализации своих способностей. Высшее состояние разума, которое пережили на Земле лишь немногие, станет нормальным состоянием каждого человека. Наша миссия как человечества будет завершена. Преобладающей силой на планете станет мир, любовь и свобода Высшей Силы. *Рэйки* выполнит свое божественное назначение на Земле.

Часть V

靈氣

Приложение

ГЛАВА 24

Произношение японских и других иностранных слов

Акимото Сидзуко

Аматэрасу

Арджава

Би

美

Буттё

Бёгэн

病
原

Бёсэн

病
腺

Тикара

力

Тирё

治
療

Дайнити Нёрай

До

働

Дои Хироси

Досися

Эн

縁

Энкаку

遠
隔

Гаккай

Гассё

Гэдоку

下
毒

Гэннэцу	下 越
Гифу	
Го-то	
Гото Симпэй	
Гёси	凝 視
Хансин	半 身
Хансин ко кэцу-Хо	半 身 交 血 法
Хаяси Тюдзиро	
Хэссо	臍
Хибики	
Хиккэй	
Хо	法
Дзякки кири дзёка-хо	
Дзёсин кокю-хо	淨 心 呼 吸 法
Какаритё	
Кандзи	
Каттё	
Кацугэн Ундо	
Кэн	健

Кэнъёку

乾
浴

Кобаяси Четна (не японское имя)

Кобэ

Кохай

Коки

呼
氣

Кокоро

心

Кондо

Кояма

Курама

Кото

Латихан

Макото

誠

Маваси

回
し

Мэйдзи

Мотидзуки Тоситака

Мэйсо

Ногутти (Харутика)

Огава

Оиси

Окудэн

Ошо

Рэйдзи

靈

Рэйдзю

Рэйки

靈氣

Року-то

Рёхо

Садако

Сай

才

Сайходзи

Сан-то

Сатори

Сэйхэки тирё

性
癖
活
療

Сэйтай

Сэмпай

Сэнсэй

Сятё

Сясин тирё

字
真
活
療

Сихан

Сихан каку

Симпэдэн

Синто

Сидзуока

Сёдэн

Сю Тю (по-японски),

Шу Чу (по-китайски)

Субуд (точно не японец)

Таката Хавайо

Такэтоми

Тай

体

Тайрэйдо

Тандэн

丹
田

Танияй

Тэнно

Токё (по-японски),

Токио (по-русски)

Цутомэ

Ути

Ундо

Усида

Усуи Микао

Вака

Ванабэ

Ватанабэ

Ёго

Ямагата

Ён-то

Дзэнки

ГЛАВА 25

Правила поведения в Японии и японских местах Рэйки

— Франк Арджавя Петтер —

Тем из вас, кто намерен посетить места *Рэйки* в Японии, мне хотелось бы рассказать о некоторых правилах поведения в этих местах. От нас, как от иностранцев, в Японии не ждут знания соответствующего этикета — в конце концов, мы всего лишь иностранцы.

Хочу рассказать вам в качестве иллюстрации небольшую историю о моем британском друге. Роб бывал в Японии несколько раз. Как-то они с другом, тоже иностранцем, сидели в баре и вели беседу. После нескольких кружек пива друг неожиданно сказал: «Готов держать пари на сто баксов, что ты не решишься пойти в *Сэнто* (японская общественная баня), нарядившись гориллой».

Робу не нужно было повторять это дважды. Он нарядился гориллой и отправился в общественную баню. Он ожидал, что его выгонят, будут с изумлением рассматривать, смеяться, бить, пригласят выпить или поучаствовать в вечеринке в роли шута — или и то, и другое, и третье.

Зажав голову гориллы под мышкой, он встал под душ. Он стал мылить волосатую спину и шею гориллы, сам получая от этого огромное удовольствие. Но чего он никак не мог ожидать — это полного отсутствия реакции в переполненной бане. Никто не обращал на него никакого внимания, если не считать маленького мальчика, который сказал: «Папа, я боюсь». Отец спокойно ответил: «Не бойся, сынок. Это просто иностранец».

Хотя от иностранцев не ждут знания этикета, если вы ведете себя в Японии должным образом, люди открываются и с готовностью с вами беседуют. Прежде чем обсудить некоторые ритуалы, которые выполняют японцы, входя в храм или подходя к могиле, мне хотелось бы привести список того, что **не** следует делать в Японии:

- ♦ Не обнимайтесь и не целуйтесь на людях, особенно в присутствии того, кого вы уважаете. Держаться за руки можно, но к этому все равно относятся с неодобрением. Несколько лет назад мы повели своих немецких друзей, молодую пару, в музей *Аину* (коренных жителей Хоккайдо). Когда они вдруг решили поцеловаться, одна японка закричала: «Это Япония!» Естественно, кричала она по-японски, и молодые люди ничего не поняли. Иногда, находясь в Японии, лучше не понимать по-японски (стратегия, к которой прибегаю временами и я), но не следует пытаться силой изменить японскую культуру!
- ♦ Не спорьте с японскими чиновниками, пока ваш японский язык не будет совершенным. Потерять самообладание — все равно что потерять свое лицо. Скорее всего, чиновник будет совершенно непреклонен, и ваша просьба будет отклонена без дальнейшего рассмотрения. После того как вашу просьбу отклонили, ситуацию может исправить «покаянное» письмо. Только позаботьтесь о том, чтобы это письмо было написано японцем.
- ♦ Не садитесь за руль, выпив спиртного. Когда вы за рулем, недопустим даже глоток алкоголя.
- ♦ Воздержитесь от наркотиков. За употребление наркотиков в Японии наказывают очень сурово. Правонарушители-иностранцы — лакомый кусочек для властей.
- ♦ Держитесь подальше от кабаре, если японский партнер по бизнесу не пригласит вас туда.
- ♦ Держитесь подальше от всяких банд. Фильм «Черный дождь» о бандах мотоциклистов — отнюдь не преувеличение.
- ♦ Не надевайте туфли в японском доме или в ресторане с *татами* (циновка из соломы).
- ♦ Не принимайте приглашений со стороны японцев, пока вы абсолютно не уверены в том, что они действительно имеют в виду. Очень часто приглашение может быть просто актом вежливости. Быть приглашенным в частный дом — большая редкость, и обычно к этому относятся как к великой чести.
- ♦ Не принимайте улыбку за согласие. Японцы часто считают, что «нет» может обидеть ваши чувства. Поэтому улыбка иногда мо-

жет означать «нет», «извините», «не знаю», «забудьте об этом» или «оставьте меня одного!».

При посещении храма или места поклонения:

- ♦ Как правило, одевайтесь опрятно и будьте вежливы. Не разговаривайте слишком громко и не бегайте туда-сюда. Отключите мобильный телефон. Не фотографируйте людей, не спросив вначале у них разрешения. Не заходите на площадки, огороженные канатом. Прежде чем пройти через главные ворота, сложите перед собой руки в положение *гассё* и низко поклонитесь храму.

У главного входа во многие храмы и места поклонения имеются священные источники или хотя бы фонтаны. Здесь вам следует очиститься, что совершается следующим образом:

- ♦ Возьмите (как правило) деревянный или бамбуковый черпак и зачерпните немного воды. Обмойте черпак. После этого наполните его опять и вылейте воду на свою свободную руку. Затем возьмите черпак в другую руку и обмойте вторую руку.
- ♦ Если рядом с источником находится скульптура (подобная тем, что можно видеть при входе в храм Курама), наполните черпак и омойте статую, осторожно обрызгав ее водой. Если это питьевая вода (вы должны заранее этим поинтересоваться), можно также ополоснуть рот. (Этот ритуал не обязательно выполняет каждый входящий в храм или на место поклонения японец.) Теперь вы можете ступить на земли храма.

На японском кладбище:

- ♦ Оденьтесь опрятно и ведите себя так, как если бы вы пришли проведать могилу своих родственников. Принесите цветы и благовония, несколько свечей, зажигалку или спички и небольшой мешок для мусора.
- ♦ Когда вы войдет на кладбище в Сайходзи, справа вы увидите небольшую хижину, где находится водяной насос и стопка ведер и черпаков. Возьмите с собой ведро и черпак, предварительно наполнив ведро свежей водой.
- ♦ Подойдя к могиле, очистите ее от мусора, включая опавшие листья и веточки. Уберите старые увядшие цветы, оставленные

на могиле, и замените их свежими. На японских могилах обычно имеются встроенные вазы.

- ♦ Убрав могилу, возьмите ведро и, зачерпнув воды, вымойте мемориальную доску, дорожку, ведущую к могиле, и, если это необходимо, мемориальный камень. (Возможно, вам придется несколько раз возвращаться к насосу и наполнять ведро.) Если человек, который здесь похоронен, любил сакэ (рисовая водка), можно мемориальную доску обмыть также рисовой водкой. Но ни в коем случае во время всех этих действий не взбирайтесь на могилу.
- ♦ После того как вы убрали могилу и поставили в вазу цветы, можно положить благовония в специально предназначенную для этого курильницу. Затем поставьте на могилу свечи и зажгите их. Отступите назад, сложите руки на уровне сердца и прочтите молитву.
- ♦ У японской могилы можно сфотографироваться. Так поступают все. По существу, это входит в японскую традицию — фотографироваться у могил дорогих вам людей. Я уже успел сделать двадцать наборов фотографий моих тестя и тещи перед их фамильной могилой — каждый год по одному!

Стихи императора Мэйдзи

— Франк Арджава Петтер вместе с Четной Кобаяси —

125 стихотворений императора Мэйдзи, называемых *гёсэй*, написаны в форме *вака*. *Вака* включают пять слогов в первой строке, семь во второй, пять в третьей, семь в четвертой и семь в пятой. Доктор Усуи использовал их на своих встречах *Рэйки*, чтобы помочь ученикам сфокусировать внимание на самом важном.

Стихотворения были написаны императором Мэйдзи (который правил Японией в 1868–1912 годах) на древнеяпонском языке. На современный японский язык их перевела Масано Кобаяси, моя теща, после чего мы с Четной, моей женой, перевели их на английский. В скобках приведены мои комментарии. Иногда мне приходилось менять последовательность строк, чтобы облегчить их понимание на английском.

Каждое стихотворение имеет свой заголовок.

Первые четырнадцать стихотворений были уже переведены и опубликованы во второй моей книге, «Рэйки — наследие доктора Усуи».

На страницах 14, 46, 108 и 256 вы найдете четыре стихотворения, написанные с помощью японских иероглифов.



Император Мэйдзи

: 1 — Луна*

Глубокие изменения
происходят
Потому что так много
людей
Покинули этот мир
Только луна в осеннюю
ночь
Всегда остается все той же

: 2 — Небо

Слегка зеленоватое
И безоблачное
Большое небо
Мне тоже хотелось бы
иметь
Такой дух

: 3 — Случайная мысль

Каждый раз когда я думаю
О фермерах
Страдающих на рисовых
полях
Я не могу сказать что
виновата жара
Даже если в ней причина

: 4 — Ветер опадающих листьев

Сколько дождя необходимо
Чтоб в совершенстве
Окрасить кленовые листья
Но они сорваны
Одним порывом ветра

: 5 — Случайная мысль

Пойми жизнь
Видя как камень
Размывается дождем
Не цепляйся за иллюзию
Что ничего не изменяется

: 6 — Случайная мысль

Мне нет необходимости
Гневаться на небеса
Или винить
Других (за мои страдания)
Когда я вижу
Свои собственные ошибки

: 7 — Случайная мысль

Так много обвинений
В этом мире
Поэтому не беспокойся
Об этом
Слишком сильно

: 8 — Дружба

Быть друзьями
И быть способными
показать
Друг другу наши ошибки
Вот истинный
Храм дружбы

: 9 — Сосна на скале

В бушующем мире
Человеческий дух (кокоро)
Остается спокойным
Как сосна
Укоренившаяся в скале

* Перевод *вака* 1–14 с английского — Н. А. Балановской.

: 10 — Волна

То штормовая
То спокойная
Волна в океане
В точности подобна
Человеческому
существованию

: 11 — Случайная мысль

Если ты
Вышел из богатства
И отсутствия личных
проблем
Твои человеческие
обязательства
Легко забыты

: 12 — Ветви

В этом мире иногда
Ветер сотрясает дом
Но беды проходят стороной
Если ветви (потомки)
деревя (семья)
Растут гармонично

: 13 — Дух

Что бы ни случилось
В любой ситуации
Именно по моему желанию
Мой дух (кокоро) остается
Несвязанным (свободным)

: 14 — Лекарство

Вместо того
Чтобы покупать
Огромное количество
лекарств
Лучше позаботиться
О своем (собственном) теле

: 15 — Случайная мысль*

Ночью
Гудение москитов
Заставляет меня
сомневаться
Какой это берег реки
И на каком поле
Человек пришедший
на войну
Проводит ночь

: 16 — Образование

Юные (японские) леди
Усердно учатся
И видят в (всех)
добродетельных людях
Своих учителей

: 17 — Цветы, упавшие в воду

В цветах
Расцветающих у пруда
Больше всего радуется
Что упав в воду
Они продолжают плавать
И вы можете видеть их
красоту

* Перевод 15-го и остальных *вака* — Н. Шпет.

: 18 — Светлячок на фоне луны

Подражая отражению
Луны в пруду
Прячется
Застенчивый светлячок
За стеблями камыша

: 19 — Драгоценный камень*

Самый прекрасный
драгоценный камень
Без малейшего изъяна
Может утратить свое
великолепие
Из-за крошечной пылинки
Если вы о нем не заботитесь

: 20 — Случайная мысль

Дети проходящие обучение:
Не соревнуйтесь друг с
другом
Вместо этого
Делайте один шаг
За один раз

**: 21 — Послушание, долг
(по отношению к своим
родителям)**

Даже живя
В (очень) беспокойном
мире
Не забывай
Заботиться
О своих родителях

: 22 — Трава

В траве
Которая не выглядит
слишком обещающей
Можно найти целебные
травы (среди нее)
Если присмотреться
Внимательно

: 23 — Выпускникам

Дети закончившие школу:
Вам может показаться
Что вы наконец сделали это
Но нет конца
Обучению

: 24 — Гвоздика

Когда я ее сеял, я думал
Что это семена того же
растения
Но (теперь) оно покрылось
Множеством цветков
Бахромчатой гвоздики

: 25 — Водопад

Скала загораживающая
реку
Усиливает шум водопада
Так что вам слышится
Шум падающей воды
Или какой-то другой звук

* Возможно, речь идет о его положении как императора.

: 26 — Вода

Вода достаточно податлива
 Чтобы заполнить любой
 сосуд
 Хотя она обладает силой
 Чтобы пройти через камень

: 27 — Трава

Бесстыдный крот
 Прорывает под землей
 свои ходы
 И все корни
 Того что ты посадил
 Умирают

: 28 — Старик

Старик
 Который вышел меня
 приветствовать
 Поддерживаемый внуком
 Теперь стоит
 Самостоятельно

: 29 — Дерево, покрытое грязью*

Когда я вижу
 Дерево покрытое грязью
 Это напоминает мне
 Что должны существовать
 люди
 Живущие в темноте

: 30 — Гость во время снегопада

Старик
 Пришедший
 (приветствовать меня)
 Не дожидаясь
 Когда утихнет снегопад
 Сядь поближе к огню

: 31 — Каллиграфия

Красиво написан
 Иероглиф
 Или нет
 Прочешь письмо
 Будет нетрудно

: 32 — Родители

Дух родительских чувств:
 Даже если
 Вы постарели
 Ваши родители
 продолжают считать вас
 Ребенком

: 33 — Случайная мысль

Солдаты идущие на войну
 Оставляют дома стариков
 Как мужественны
 И как преданы
 (Они) своей стране!

* Следы грязи — обычное явление в Японии в сезон дождей. Император, по-видимому, говорит здесь о старой кастовой системе.

: 34 — Птицы

Птицы свободно парящие
В огромном небе
Не забудут
Где их дом
Чтобы туда вернуться

: 35 — Учение

Из того
Как учатся дети
Ты должен знать
Когда ты занимаешься
больше
Ты добиваешься лучших
результатов

**: 36 — Капли росы на
бахромчатой гвоздике**

Юные студентки
Собравшиеся на лужайке
Выглядят такими свежими
Как будто это бахромчатые
гвоздики
(Украшенные) каплями
росы

: 37 — Искренность

Искренность
Человеческого сердца
В этом мире
Заставляет плакать
Даже разгневанное
божество

: 38 — Случайная мысль

Наслаждаться цветами
Уместно
После завершения работы
Которую ты наметил
сделать

: 39 — Реминисценция

Люди не смотрящие
На себя
И говорящие только
О других
Вот что такое общество

: 40 — Вершина горы

Сливающаяся с огромным
небом
Гора кажется такой
высокой
Но если ты не сдашься
И отправишься чтобы (ее)
покорить
Ты обнаружишь там тропу

: 41 — Случайная мысль

Говорить с другими
Следует
Только после того
Как ты сам
Собрался с мыслями

: 42 — Случайная мысль

Если все о чем ты думаешь
Становится истиной
Не вбивай это себе в голову
И не забывай
О скромности

: 43 — Случайная мысль

Так много нужно сделать
(И) так о многом подумать
Однако
То что ты можешь сделать
Имеет границы

: 44 — Сосна в снегу

(Когда) снег собирается
На слабых ветках
Сосны
Подойди ближе
И смахни его

: 45 — Случайная мысль

Те кто погиб на войне
За свою страну
Чтобы жить вечно
Позвольте мне записать
ваши имена
Для будущего

: 46 — Вентилятор

Даже в дневной зной
Люди приходят (чтобы
видеть меня)
Позволь мне включить
для них
Вентилятор

: 47 — Дух

Как это прекрасно
В своей простоте
Когда ты
Соприкасаешься
С духом (кокорю)

: 48 — Реминисценция

Продолжай делать усилие
Когда это кажется трудным
Это возможность
Чего-то добиться
В этом мире

: 49 — Опора

Тот
Кто является опорой
Семьи
Не должен заботиться
О мелочах

: 50 — Вспоминая о траве

(Будь внимателен!)
Ты можешь сказать что-то
Не подумав как следует
И это может укорениться
В обществе

: 51 — Вспоминая о судах

Легко быть поглощенным
(течением)
На речном судне
Мир подобен реке
Не пренебрегай
Вниманием к рулю

**: 52 — Вспоминая о драгоценных
камнях**

Все в обществе говорят
Как прекрасен
Этот драгоценный камень
Но очень мало таких
У которых (фактически)
нет изъяна

: 53 — *Чувства, возникающие во время путешествий*

Всякий раз
Когда я отправляюсь
в путешествие
Я задаюсь вопросом
Не нарушу ли я
Жизнь (своего) народа

: 54 — *Человечность*

Ради своей страны
Бей врага
Но не забывай того
О чем ты действительно
Должен позаботиться
(дома)

: 55 — *Лекарство*

Ради (благополучия своей)
страны
Мне хотелось бы
Дать эликсир бессмертия
Старому человеку
Чтобы он мог жить вечно

: 56 — *Старики (Люди преклонного возраста)*

Старики
Повторяют свои
воспоминания
Снова и снова
Но в их словах скрыты
Ценные знания

: 57 — *Вечер*

Когда солнце
Клонится к закату
Я сожалею о дне
Проведенном
В бездействии

: 58 — *Родительское сердце*

Весенней ночью сон
родителей
О фазанах
Которые беспокоятся
о своих отпрысках
В выжженном поле полагаю
Не будет спокойным

: 59 — *Лекарство*

Искренний совет
Подобен
Ценному лекарству
Даже
Для здорового

: 60 — *Случайная мысль*

Даже занятой человек
Может найти время
Для того
Что он действительно хочет
Сделать

: 61 — Летняя трава

Летняя трава
 Символизирует
 Находящийся в вечном
 движении мир
 Она по-прежнему
 прорастает
 Хотя ты продолжаешь
 ее срезать

: 62 — Разум

Когда ум полностью
 Расслаблен
 Это куда опаснее
 Чем когда рядом с тобой
 Находится враг

: 63 — Узкая тропа

Узкая тропа между
 Сельскими рисовыми
 плантациями
 Действительно крошечная
 Но сельские жители
 Уступают друг другу дорогу
 И заботливо используют
 землю

: 64 — Дом на рисовой плантации*

Юноши ушли на войну
 И старик сам
 Заботится
 О рисовых плантациях
 В горах

: 65 — День

Мне хотелось бы
 Чтобы мой дух
 Стал молодым
 Как восходящее
 Солнце

: 66 — Сезон дождей

Поскольку
 В сезон дождей
 Поверхность соломенной
 циновки (татами)
 Становится такой сырой
 и влажной
 Я беспокоюсь о домах
 сельских жителей

: 67 — Мысль холодной ночью

Холодной ночью
 Разбудили от сна
 Звуки бури
 И я беспокоюсь
 О домах сельских жителей

: 68 — Драгоценный камень

Драгоценный камень
 Не сверкает
 Он не может сверкать
 Потому что ты забыл
 Его отполировать

* У нас нет уверенности, не изобрел ли император сам это слово — в словаре оно отсутствует.

: 69 — Часы

Одни из них идут быстрее
Другие медленнее
У всех часов
Разные размеры
И разные стрелки

: 70 — Путь*

Лучше
Не становиться на опасный
путь
Даже если тебе кажется
Что он будет
Короче

: 71 — Случайная мысль

Нужно
Правильно выбрать время
Прежде чем решить идти
или нет
Иначе можно ступить
На опасный путь

: 72 — Сердце

Детское сердце:
Слишком плохо
Что однажды мы
полностью
Забываем
О своей невинности

: 73 — Дитя

Я хочу чтобы молодой
бамбук
В саду рос прямым
Но он готов
Гнуться
Во всех направлениях

**: 74 — Цветы, напоминающие
облака**

Горные вишни
В (полном) цвету
Похожи на облака
Между
Чахлыми соснами

: 75 — Дома летом

В стоящих рядом друг
с другом
Городских домах
Должно быть очень жарко
Через их узкие окна
Не может войти ветер

**: 76 — Глубокая привязанность
к своим родителям**

С нежной заботы
О собственных родителях
Начинается
Искренность
Человеческого существа

* Японское слово *мими* означает «путь» в том же смысле, что и Дао.

: 77 — Родительское сердце

Любой
Вспомнит и поймет
Родительское сердце
Когда сам
Состарится

: 78 — Предложение, совет

Родительское учение
Состоит из мелочей
Но оно служит для тебя
основой
Чтобы идти и покорять
Обширный мир

: 79 — Слова и чувства для цветов

Хотя они распутившись
сразу опадают
Горные вишни раскрывают
цветы
И распространяют
благоухание
Из года в год
Ни на что не жалуясь

: 80 — Пыль

Полезно
Стирать пыль
Когда она накопилась
Даже если ты не найдешь
под ней
Ничего примечательного

: 81 — Учение

Я сожалею
О своем детском
отношении
Что учение
Не стоит
Усилий

: 82 — Реминисценция

Я думаю
О жизни (моего) народа
Как он живет
Когда идет дождь
Когда идет снег

: 83 — Путь

(Цель) далека
Но если ты начал путь
По которому должен идти
человек
Я полагаю
На нем нет ничего опасного

: 84 — Случайная мысль

Время летит
Как стрела
Ты должен быстро
Делать все
За что бы ты ни взялся

: 85 — Лодка в камышах

Будь терпелив
Работая веслами
Маленькая лодка
в камышах
Не может передвигаться
Свободно

: 86 — *Путь*

Когда ты учишься
возможно
Тебе следует сделать
перерыв
И начать сначала
Потому что путь обучения
Это нелегкий путь

: 87 — *Случайная мысль*

Чтобы дойти
До конца жизни
Ничего не достигнув
Не стоит жить
Долго

: 88 — *Люди, род людской*

Может казаться что все
не так
Как тебе хочется
Но все оказывается хорошо
Когда ты оглядываешься
На свою жизнь

: 89 — *Разум*

В тот день
Когда ветер и прибой
Спокойны
Капитану корабля
Следует быть особенно
внимательным

: 90 — *Путь*

Если ты продвигаешься
медленнее
Чем другие
Что идут с тобой рядом
Ты должен (по-прежнему)
Придерживаться
правильного пути

: 91 — *Случайная мысль*

Так много капель росы
На бахромчатой гвоздике
Если их не стряхнуть
Она может согнуться
В неожиданном
направлении

: 92 — *Драгоценный камень**

В драгоценном камне
Выбранном столь многими
Из такого количества
камней
Все равно остается тот или
иной изъян
Такова природа этого мира

: 93 — *Родительское сердце*

Когда родители
Смотрят на собственных
детей
Они кажутся им крошками
Даже если они выросли
и стали независимыми
Такова природа
родительских чувств

* Император о себе.

: 94 — Родители

Не забывай
Что дали тебе
Твои родители
Даже если тебе кажется
Что ты самостоятелен

: 95 — Мое

Если перед Тобой
Сияющая гора золота
Как можно
Видеть свет
Не открывшись

: 96 — Случайная мысль

Когда ты ступаешь
На широкоую просторную
дорогу
Будь осторожен
Мир
Полон камней
преткновения

: 97 — Реминисценция

Увлечись
Замечательной работой
В большом мире
Приходится заботиться
О бесчисленных деталях

: 98 — Разум

Широкий просторный мир
Общаясь
С человеческим разумом
Легко может оказаться
в плену
(Его собственного) узкого
пространства

: 99 — Старика

Ты не должен жаловаться
Просто потому
Что постарел
Существует (приятный)
способ
Прожить годы старости

: 100 — Хозяин дома (глава семьи)

Семья процветает
Если глава семьи
Стоит на земле
Так же твердо
Как столб на котором
держится дом

**: 101 — Предаваясь
воспоминаниям**

Руководя страной
Так чтобы это выглядело
Хорошо
Я делаю все возможное
Максимально используя
свои способности*

* Буквально: используя свою голову как сотни голов.

: 102 — Учитель

Даже если ты стал
специалистом
По какому-то предмету
Не забывай
Что тебе дали
Твои учителя

: 103 — Газета

Столько людей читают
газету
Поэтому
В ней следует писать
О том что полно смысла
А не о мирском

: 104 — Вода

Слишком плохая
Хотя источник
Чист и прозрачен
Вода становится грязной
Когда она впадает
в загрязненный ручей

: 105 — Коровы

Корова не спотыкается
Потому что она
не торопится
Невзирая на то
Что повозка тяжелее
Чем она может тащить

: 106 — Бог неба и земли

Тот кого не пугает
Невидимый
Бог
Находит правду
В своем сердце

: 107 — Случайная мысль

Не жалуйся на то
Что не все идет
Гладко
А обрати внимание
На собственную лень

: 108 — Друзья

Самая полезная сила
В этом мире
Тесная дружба
Которая позволяет
помогать друг другу

: 109 — Старая сосна

Тысячелетняя сосна
В саду
Я хотел бы позаботиться
о тебе
Чтобы ты продолжала
Жить и жить

: 110 — Фермеры

У крестьян, ухаживающих
За рисовыми плантациями
в горах
Нет ни покоя ни отдыха
От посева
И до сбора урожая

: 111 — Сосна

Сосна
Терпеливо
Растущая
Среди бурь и снегопадов
Кажется (мне)
Дороже

: 112 — Страна

Поддерживая добро
И останавливая зло
Сделаем эту страну
Не хуже
Других стран

: 113 — Случайная мысль

Даже будучи
Очень знаменитым
В этом мире
Как человеческое существо
Ты должен быть скромным

: 114 — Улитка

То что здесь
Происходит
Напоминает улитку
Выходящую из своей
раковины
Чтобы бросить взгляд
вокруг

: 115 — Путь

Если ты идешь
Верным путем
Никакие опасности
Этого мира
Тебе не страшны

: 116 — Сокровище

Работай усердно
Добейся мастерства
И будь независим в мире
Именно такое мастерство
Становится твоим
сокровищем

: 117 — Ученики

Даже если мир
Не спокоен а полон шума
Ученик не должен
сворачивать
С пути ученичества
Со спокойным сердцем

: 118 — Случайная мысль

Когда нужно
Идти вперед
Иди вперед
Иначе ты придешь
После всех в этом мире

: 119 — (Духовная) практика

Решив стать
В мире
Лидером
Необходимо занять
Правильную позицию

: 120 — (Духовная) практика

Если твоя работа
не направлена
На высшее добро*
Очень трудно
Вести
Людей в этом мире

: 121 — Высказывание

о правильном образе мыслей

За океаном
И во всех направлениях
Я думаю
Обо всех людях
как о братьях
Из-за чего же войны в этом
мире

: 122 — Случайная мысль

Лежащая здесь
Бахромчатая гвоздика
Выброшенная на берег реки
Потоком
Еще не закрылась...

: 123 — (Детская) игра

Даже если ты нашел игру
В которую тебе нравится
играть
Не пренебрегай
Важными вещами
В жизни

: 124 — Случайная мысль

Смотри на себя
Часто
Будучи бессознательным
Ты можешь терять
И совершать ошибки

: 125 — Зеркало

Я хотел бы
совершенствоваться
Все больше и больше
Глядя в чистое и сияющее
Сердце другого человека
Как в зеркало

* Дословно: не направлена на общее благополучие.

Об авторах:

Вильям Ли Рэнд

Вильям Ли Рэнд живет на Гавайях, шт. Калифорния, и в Мичигане. Он имеет хорошую подготовку в метафизике, включая двадцать лет работы в области гипнотерапии. Вильям специализировался в лечении с помощью просмотра прошлых жизней и духовном развитии, он имеет аттестат специалиста по нейролингвистическому программированию, выданный Калифорнийским научно-исследовательским институтом Роббинса. Живя на Гавайях, он работал с целителем *кахуной*. Кроме того, Вильям побывал на Северном и Южном полюсе, чтобы оставить там специально обработанные Кристаллические Решетки Мира Во Всем Мире и тем самым способствовать установлению мира. Он является основателем *Международного центра обучения Рэйки* в Саутфилде, Мичиган, и издателем *Рэйки-Ньюс*. Он — автор книг «Рэйки — целительное прикосновение» и «Рэйки для нового тысячелетия», больше сорока статей о *Рэйки*, кроме того им записаны и выпущены семь аудиокассет. В 1981 году Вильям получил Первую Ступень *Рэйки* от Бетэл Файг на Большом острове, Гавайи. Бетэл — один из Мастеров, инициированных Такатой. В 1982 году он получил от Бетэл Вторую Ступень *Рэйки*. Обучение ступени мастера он проходил у четырех мастеров *Рэйки*, а также учился у многих других. С 1989 года он обучает и проводит семинары *Рэйки* по всему миру. Он всегда стремится узнать что-то новое, его исследования в области *Рэйки* — никогда не прерывающийся процесс. Обучение *Рэйки* Вильям проводит в группах, набираемых в разных уголках земного шара.

Адрес для контакта: www.reiki.org.

Вальтер Любек

Вальтер Любек (Водолей, асцендент в Стрельце) является духовным учителем с 1988 года. Он обучает по всему миру разработанной им системе *Рэйки Радуги*, Медитации Трех Лучей и Лемурийской Тантре, как на немецком, так и на английском языках. В частной жизни и

профессиональной деятельности он твердо придерживается трех основных принципов — личная ответственность, любовь и сознание. Ему хотелось бы, чтобы его работа способствовала скорейшему зарождению на Земле новой золотой эры.

Результаты его работы опубликованы в 20 книгах (6 из них — о *Рэйки*), которые переведены более чем на дюжину языков, в различных специализированных журналах и учебных видеозаписях. Он считает, что очень важно использовать духовные знания для повышения холистического качества жизни. Используя *Рэйки*, медитацию, НЛП, шаманизм, тантру, гомеопатию, питание, внутренние боевые искусства, фэн-шуй и работу с кристаллами, он пытается объединить различные эзотерические пути, а также свои знания, чтобы оказать оптимальную помощь своим ученикам в их продвижении на их собственном пути. Будучи страстным музыкантом, он любит использовать в ритуалах и при духовном лечении барабаны, *didgeridoo*, голос и танец.

Адрес для контакта: www.rainbowreiki.de.

Франк Арджав Петтер

В 1993 году он вернул *Рэйки* на землю, где оно родилось, и был первым жителем Запада, обучавшим в Японии Степени Мастера/Учителя *Рэйки*. Вместе с женой-японкой Четной они проследили различные течения *Рэйки* до их корней, оригинальной системы доктора Микао Усуи. Вместе с волнующими историческими фактами, он обнаружил замечательные целительные техники, ранее неизвестные на Западе.

В настоящее время Франк Арджав Петтер вместе со своей женой Четной, проводя семинары и лекции, обучает оригинальным техникам *Рэйки* в разных уголках Земного шара. Его книги «Огонь *Рэйки*», «*Рэйки* — наследие доктора Усуи» и «Оригинальный учебник *Рэйки* доктора Микао Усуи»* уже успели стать международными бестселлерами.

Адрес для контакта: www.reikidharma.com.

* Все эти три книги были опубликованы «Софией», в конце 2001 и начале 2002 года.

Примечания

1. Надпись на мемориальном камне Усуи в храме Сайходзи, Сугинами, Токио, Япония. Опубликовано Франком Арджавой Петтером в книге «Огонь Рэйки» («София», Киев, 2001).
2. Информация поступила от Тацуми-сан, одного из последних учеников д-ра Хаяси, у которого брала интервью Мелисса Риголл летом 1996 г.
3. Ияси Но Те: «Целительные руки», Тоситака Мотицуки (Японское издание).
4. «Поиски корней Рэйки», Сиоми Такаи, опубликовано в журнале «*The Twilight Zone*» в апреле 1986 г., стр. 140—143. Со статьей можно ознакомиться на веб-странице <http://www.pwpm.com/threshold/origins2.html>. Следует отметить, что японский журнал прекратил свое существование.
5. «*Encyclopedia Britannica*». Статья 1997 г. на компакт-диске, озаглавленная «Землетрясение в Токио-Иокогаме».
6. Dr. Usui: «*The Reiki Ryoho Handbook*» (English: «*The Original Reiki Handbook of Dr. Mikao Usui*») by Dr. Mikao Usui and Frank Arjava Fetter, Lotus Press • Shangri-La, Twin Lakes, WI, 1999, second edition.)
7. Сертификат Рэйки Хавайо Такаты, копия которого может быть получена в Международном центре обучения Рэйки. Информация взята также из рукописных записок Хавайо Такаты, датированных маем 1936 года.
8. Petter, F. A.: «*Reiki - The Legacy of Dr. Usui*», Lotus Press • Shangri-La, Twin Lakes, WI, 1998.
9. Doi Hiroshi: «*Iyashi no Gendai Reiki Ho*» (ISBN 4-906631-34-7).
10. Цитируется согласно Chong-Sok Choc's «*Qi, ein religioeses Urwort in China*» («Qi, A Religious Primal Word in China»), Peter Lang Europaeischer Verlag der Wissen-schaften.
11. Дополнительную информацию по этому вопросу можно найти в главе «Субстанции Рэйки» книги Вальтера Любека «*Rainbow Reiki*», выпущенной Lotus Light Shangri-La, Twin Lakes, WI, 1997.
12. Bouligand, Y.: «*Liquid Crystals and Their Analogs in Biological Systems*». In: Liebert, L. (ed.) *Liquid Crystals. Solid State Physics. Supplement 14/1978*, pages 259–294.
13. Becker, R. O.: «*Evidence for a Primitive DC Electrical Analog System Controlling Brain Function*». In: *Subtle Energies* 2(1)/1991, pages 71–88.
14. Cohen D., Edelsack E. A., Zimmerman J. E.: «*Magnetocardiograms Taken inside a Shielded Room with a Superconducting Point-Contact Magnetometer*». In: *Applied Physics Letter* 16/1970, pages 278–280.
15. Smith C.W.: «*Biological Effects of Weak Electromagnetic Fields*». In: Ho M.W., Popp F-A., Warnke U. (eds) *Bioelectrodynamics and Biocommunication*. World Scientific, Singapore, 1994, ch. 3, pages 81–107.
16. Seto A., Kusaka C., Nakazato S. et al: «*Detection of Extraordinary Large Biomagnetic Field Strength from Human Hand*». In: *Acupuncture and ElectroTherapeutics Research International Journal*, 1992, pages 17, 75–94.
17. Andersen P., Andersson S.A.: «*Physiological Basis of the Alpha Rhythm*». Appleton-Century Crofts, New York, 1968.

18. Fröhlich H.: «Coherent Electric Vibrations in Biological Systems and the Cancer Problem». *IEEE Transactions on Microwave Theory and Techniques MTT*, 26/1978, pages: 613–617.
19. Sisken B.F., Walker J.: «Therapeutic Aspects of Electromagnetic Fields for Soft-Tissue Healing» In: Blank M. (ed.) *Electromagnetic Fields: Biological Interactions and Mechanisms. Advances in Chemistry Series 250*. American Chemical Society, Washington DC, 1995, pages 277–285.
20. Rein G.: «Biological Effects of Quantum Fields and Their Role in the Natural Healing Process». In: *Frontier Perspectives* 7(1)/1998, pages 16–23.
21. Oshmann, J.: «Energy, Medicine — The Scientific Basis», Churchill Livingstone, Edinburgh 2000, page 206.
22. Cohen Kenneth S.: «The Way of Qigong — The Art and Science of Chinese Energy Healing», Ballantine Books, 1999, ISBN: 0345421094.
23. Namikoshi Toru: «The Complete Book of Shiatsu Therapy», Japan Pubns., 1994, ISBN: 087040461X.
24. You can find these instructions on William Lee Rand's website (www.reiki.org) or on Frank Arjava and Chetna's website (www.reikidharma.com).
25. Hall, Edward T./Hall, Mildred Reed: «Hidden Differences», Anchor Books, Doubleday.
26. Information on books by Haruchika Noguchi at Zenzei Publishing Company, Tokyo, Japan.
27. Also see Walter Lübeck: «Reiki for First Aid», Lotus Light • Shangri-La, Twin Lakes, WI, 1995.
28. Обширный перечень специальных позиций можно найти в книге Вальтера Любека «The Complete Reiki Handbook», Lotus Light • Shangri-La, Twin Lakes, WI 1994, 5-е издание. Сокращенная форма воздействия на весь организм более чем для 40 различных, часто встречающихся случаев нарушений здоровья описана в его книге «Reiki for First Aid», Lotus Light • Shangri-La, Twin Lakes, WI 1995.
29. Высшие ступени Рэйки Радуги предоставляют полный набор оригинальных возможностей для работы с продвинутыми методиками Рэйки, что позволяет сильно экономить время. Это позволяет часто — но не всегда — заменить воздействие на весь организм.
30. From: «Reiki Fire» by Frank Arjava Petter, Lotus Light • Shangri-La, Twin Lakes, WI, 1998, third edition.
31. See «Tao of Money» by Walter Lübeck, Lotus Press • Shangri-La, Twin Lakes, WI, 2000.
32. Stuhlmacher, J.: «Das große Handbuch der Naturheilkunde», Windpferd Verlag, Aitrang, Germany, 1998.