

ЦЕЛТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ *Востока*

И-Шен

РЭЙКИ

ИСКУССТВО
ИЩЕЛЕНИЯ
РУКАМИ



И-Шен

Рэйки. Искусство исцеления руками

«Вектор»

2006

И-Шен

Рэйки. Искусство исцеления руками / И-Шен — «Вектор»,
2006 — (Целительные практики Востока)

Рэйки (Универсальная жизненная энергия) – это старейшее искусство исцеления руками, известное многим древним культурам. Основным принципом рэйки заключается в том, что все живые существа от рождения способны к саморегуляции и самоисцелению, а энергия Вселенной способствует активизации механизма саморегуляции. Рэйки очень простая и доступная каждому человеку энергия. Использование метода рэйки восстанавливает в человеке равновесие всех систем и внутреннюю гармонию, исцеляет физическое тело, эмоции, ум и душу, возвращает чувство покоя, безопасности и процветания. От самого человека требуется лишь одно: его внутреннее намерение быть здоровым, его осознание ответственности за свое здоровье и свою жизнь.

Содержание

ОТ АВТОРА	5
ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РЭЙКИ	6
ИНЬ И ЯН – ПОЛЮСА ЕДИНОГО	8
ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЭЙКИ	10
УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ РЭЙКИ	12
УМЕНИЕ ПРИНИМАТЬ ЭНЕРГИЮ	14
КАНАЛЫ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭНЕРГИИ	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

И-Шен

Рэйки. Искусство исцеления руками

ОТ АВТОРА

Когда меня попросили рассказать о рэйки, то я долго не соглашался. Но мои ученики были настойчивы. Им хотелось понять, насколько ставшая популярной практика согласуется с традиционными йогой, тайцзи, цигун. Однажды, придя ко мне на занятия йогой, они даже начали дружно скандировать: «Хотим знать! Хотим знать!»

Я много раз писал в своих книгах, что, несмотря на мою приверженность древним традициям, предполагающим духовное совершенствование, самоотречение и стяжание в душе света, я пытаюсь сделать так, чтобы они оказались «работающими» в наши дни, которые называют периодом железного века, последними временами.

Прежде всего, я пытаюсь добиться, чтобы люди избавились от мысли, будто им подвластно все. Такое убеждение приводит к тому, что рассеиваются силы добра и любви, человек начинает чувствовать себя одиноким. Важно ощутить себя частью великого целого. Это нисколько не умаляет личной свободы. Христиане знают ее как образ Божий. Вот это сочетание свободы и всецелости позволяет нам исправить и себя, и мир.

«Как же так?! Разве можно совместить столь разные послы?» – с недоумением спросила меня как-то раз одна моя ученица, заинтересовавшаяся восточными практиками и особенностями их воздействия на психическое здоровье. Но именно умение увидеть в себе единое и исключительное помогает найти верный путь.

Итак, поддавшись на уговоры своих учеников, я решил подробнее рассмотреть систему рэйки, чтобы адаптировать ее к нуждам и потребностям людей, знакомых со многими восточными практиками, о которых я рассказывал в ряде своих книг. Я преследовал одну важную цель – максимальная практичность и простота излагаемого материала.

ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ РЭЙКИ

Рэйки – это способ обретения космической и раскрытия внутренней энергии человека, направленный на исцеление от разного рода недугов и обретение жизненной силы. В этом смысле он служит дополнением к известным упражнениям йоги или тайцзи. Проводить соответствующие сеансы вам будет несложно, потому что главный инструмент здесь – руки. Единственное, практика рэйки потребует от вас определенного настроя. Лучше будет, если он окажется таким, какой требуется для духовного сосредоточения и углубления. Вообще эта система много впитала в себя от буддизма и даосизма, хотя имеет и специфически японский оттенок.

Она была создана японским доктором Микао Усуи, с детства изучавшим правила медитации, дыхания и систему оздоровительных упражнений. Тогда-то он ознакомился с тем, какова роль жизненной энергии – ци (или ки). Затем Усуи стал буддийским монахом, погружившись в молитвенную практику. Это и позволило ему постичь тайну древних верований, которые он соединил в свою систему. И вот уже более 80 лет существует рэйки. Позднее Микао Усуи разработал ступени обучения целительному мастерству: начальный уровень, внутреннее постижение и приобщение к высшей энергии (ступень мастера).

Традиционно так и повелось, что человек, постигающий практику рэйки, поступательно продвигается через вхождение (ознакомление, первая практика), погружение (овладение методикой раскрытия энергии) к поручению (знание о покое и мудрости, которое одаривает умением успокаивать).

«Так как же нам быть теперь, – несколько растерянно спросила у меня моя ученица, узнав о рэйки, – идти учиться к мастеру?» На это я ей сказал и повторю сейчас следующее: подлинная сила не рождается самим человеком, ему она дана свыше, только со временем, затушевываясь и скрываясь под пеплом нашего несовершенства, она тускнеет, мы прячемся и от даров, которые нам посланы. Стало быть, надо измениться, чтобы получить высшее стяжание, данное небесами. В этом состоит подлинное приобщение, делающее вас мастером. Вы настраиваетесь на это озарение, позволяющее вам стать каналом прохождения целительной силы.

Собственно, слово *рэйки* образовано из двух корней. Один опознать несложно: *ки* – «энергия», «жизненная сила», «сердце», *рэй* – «божественное сознание, мудрость», а также «дух». Получается, что практикующий эту систему может стать для себя самого доктором, транслируя вселенскую энергию и не растрачивая при этом своей собственной. Это как бы ваша духовная и физическая подпитка, создающая тонус здоровья и восстанавливающая равновесие. «Не хотелось бы превратиться в лампочку», – пошутил Сергей Максимович, человек очень умный и добрый. Все ученики, бывшие у меня на занятии в тот день, дружно рассмеялись. Шутка и правда получилась удачной. Что я мог ответить? Не надо становиться безрассудным, слепым подражателем, нельзя превращаться в того, кто послушно отвергает важнейшее из качеств, заложенных в человеке, – свободы. Наоборот, постижение предполагает размышление, осмысление. Отказываясь от образа Божиего, человек только теряет. Приобрести, и тем более исцелять, он не может. И еще одно неперемное условие: если вы решитесь обратить свою энергию в помощь ближнему, важно по-настоящему чувствовать к нему *любовь* и *сострадание*.

Вместе с тем надо сказать, что к исцелению руками мы прибегаем весьма часто. Когда у нас что-нибудь болит, мы инстинктивно кладем на больное место руки, и нам становится легче. Или как успокаивается ребенок, когда мама или папа погладят его голову или животик. «Да-да, – обрадовалась Светлана. – Мой сынок все время просит, если у него расстрой-

ство, „поговорить с животиком“. Это значит, его надо слегка погладить. Малышу становится спокойнее, даже, кажется, неприятные ощущения исчезают!»

Через наши руки передается та самая энергия, которая буквально обладает целительным воздействием, потому что она пропитана искренним стремлением помочь. Прикосновение дорогого, близкого человека создает особое пространство вокруг нас. Таким образом и оказывается благотворное влияние. У человека, являющегося таким помощником, открываются все каналы получения и распространения энергии. Он становится способным повлиять и на свое собственное состояние, и на состояние того, кому хочет помочь выздороветь.

У человека, помимо физического – плотного – естества, есть еще и духовное, которое нельзя увидеть и ощутить непосредственно, но от его состояния зависит то, как мы себя чувствуем в целом. Тонкое тело человека связывает его со всей Вселенной, потому мы так восприимчивы к тому, что происходит над нами.

Более того, углубляясь в себя, мы открываем не только земное измерение, но связываемся с тайниками жизни. Мудрость и заключается в попытке постичь сокровенное, найти центр – устойчивый, неизменяемый. Прикоснуться к великому и непостижимому, удерживающему и оберегающему.

Мудрецы учили:

- Смотрю и не узреваю – тончайшее ибо есть. Вслушиваюсь – не могу услышать, ибо тишина суть. Ухватить стремлюсь – не могу сохранить, потому что неуловим.

- Вершина и светла, и потаенна, низ не затемнен, но не виден сполна. Путь протяженный, извилистый, ведет к тому, что за сущим.

- Облик неузримый, вид невещественный, существо непостижное. Не виден причал, пристань не видна, но иду по Пути своему. И так могу постичь древнее первоначало.

Наши предки верили, что в человеческом существе есть «центры», связанные с тонким естеством (эфиром), хотя они могут быть представлены и в телесной – «вещественной» – форме. Например, соотносятся с отделами позвоночного столба, образующего вертикаль в человеческом теле. Позвоночник сродни оси, которая пронизывает и удерживает Вселенную, а потому в тренировке особое внимание уделяется зонам позвоночника, через которые проходит, поднимаясь, энергия: копчиковой, крестцовой, поясничной, спинной и шейной. Вершина – мозг, управление которым предполагает выход за мыслимое, видимое, осязаемое. Однако такие зоны не представляют собой нервные центры или нервные сплетения. Это тонкие «каналы», по которым следуют жизненные силы.

Один из этих «каналов» расположен внутри спинномозговой оси. Он доходит до отверстия, которое соответствует темени. Еще два – проходят по внешней стороне той же оси, перекрещиваясь и достигая двух ноздрей – левой и правой. Остальные две линии – женская и мужская. В каждом человеке есть два этих начала, часто между ними нет баланса, от которого зависит здоровье человека. Контроль над продвижением энергетических потоков достигается правильным дыханием, специальными упражнениями. Они упорядочивают энергии человека, открывая ему возможность совпадения с космосом. Рэйки позволяет воздействовать на тонкое тело, а потому улучшается и общее самочувствие.

В желании помочь особая роль отводится сердцу, его способности проникнуться великой силой любви. Даже если вы пытаетесь улучшить свое собственное состояние, вы не добьетесь желаемого, если в вас не загорится любовь к ближним. Только тогда энергия начнет подниматься и раскрываться, в результате чего изменится ваше самочувствие.

ИНЬ И ЯН – ПОЛЮСА ЕДИНОГО

Когда мы говорим о человеке и мироздании, касаемся законов восприятия энергии, то обязательно должны сказать и о двух началах, без понимания которых вам трудно будет правильно представить себе рэйки. Это, конечно, *инь* и *ян*.

Таковы две составляющие всего. Обычно под ними подразумевают соответственно *мужское* и *женское начало*, *свет* и *тьму*, *активность* и *бездействие*, *движение* и *покой*. Ни одна из сторон не может быть абсолютной доминантой, обе уравновешенны и соразмерны; все разделено этими полюсами и сближено ими одновременно. Это две части одного целого.

Такое единство противоположностей символизирует круг. Его разделяют на две половины волнообразной линией. Одна половина – темная, женская (*инь*), другая – светлая, мужская (*ян*). В центре каждой из них находится маленький кружок: на черном – белый, на белом – черный. Это знак взаимосвязанности начал, их сбалансированности. Графически символика *инь* и *ян* отражает статику и динамику одновременно, время и вневременность, пространство и внепространственность. Два начала не только пребывают в равновесии, но и создают напряжение, которое ведет к развитию. В Китае считают, что *инь* предшествует *ян*. Первый принцип – мягкий, пассивный. Он связан с водой, ночью, землей. Второй – активный, рациональный. Он соотносится с небом, горами как местом верховного света, солнечным днем.

В теле человека с *инь* связаны почки, легкие, селезенка, печень, с *ян* – желудок и кишечник.

Первый принцип – холодный, но спокойный, второй – горячий и подвижный. При нормальных условиях происходит переход из одного состояния в другое. Это процесс бесконечный. Чтобы ощутить полноту жизни, пребывать в здравии и гармонии, человеку необходимо научиться не нарушать баланс начал в себе. Иначе это может привести к болезни физической, духовной или даже смерти.

Два этих начала определяют все многообразие явлений в мире, в частности и у самого человека. Они появились после того, как началось творение мира. При этом тело человека представлялось как малый космос, повторяющий до деталей большой. Это похоже на каплю воды, в которой отражается океан. Или на две части вселенских вод: верхние и нижние, океан небесный и океан земной. Но надо помнить, что человеку предстоит подняться к свету, воспринимая его в самом себе и узнавая в сотворенном из тьмы мире. Более того, ему нужно проникнуть через этот свет к первоначальному единству. Если он поглощается токами внешней жизни, то его тянет вниз, в мутные воды и к гибели духа. Если же он сосредоточен на внутреннем, то ему открываются горы и счастье озаренного существования. Это дает почувствовать движение и накопление энергии. Помогает в этом и принцип недеяния.

Собственно, не делать не значит «не действовать». Это внутренняя безмятежность, минимум усилий при максимуме эффекта. Поступок в согласии с собой и природой, а не вопреки ей. В известном смысле таков путь, обратный западной цивилизации. Я не стану давать оценки, насколько он хорош или плох. Он есть, и это немало. Вы всегда можете повлиять на события, не раздражаясь, не кипятясь и даже не предпринимая каких-то нарочитых мер. Нужно довериться внутреннему свету, который поможет вам удовлетвориться имеющимся. Но надо уметь находить путь, чтобы не идти, а взлетать. Применительно к рэйки это означает, что вам следует добиться равновесия сил, восстановить баланс полярных начал, чтобы получить возможность распределять жизненную силу.

Взаимодействие *инь* и *ян* связано с пятью элементами. Они есть формы проявления *ци* (энергии). Прежде всего, это *Вода* (предельный покой и концентрация). Если воду не тревожить, то она пребывает в состоянии равновесия (гармонии между статикой и динамикой).

Посмотрите на реку, ее течение: вы видите, *как* течет вода? И видите, и не видите. Второе состояние образуется из первого: энергия начинает расширяться, разрастаться. Это *Дерево*. Поразительно, насколько быстро распускаются листья на деревьях весной. Еще вчера были почки, а сегодня уже пробились первые листья, через пару дней дерево зеленью вскинулось ввысь.

Такое развертывание энергии не может продолжаться долго, оно вскоре превращается в равномерное ее высвобождение. Третий элемент – *Огонь*. Он поддерживает высвобождение энергии в течение продолжительного времени. Но и огонь угасает. Костер вспыхивает, быстро разгорается, но, если дрова сухие, прогорает. Четвертый элемент – *Металл*. В металле энергия концентрируется. Все эти четыре элемента уравнивает пятый – *Земля* – основа их. Если инь и ян – фундамент мироздания, то элементы – строительный материал. Из них сложено абсолютно все. Это вселенная энергии, которой управляют инь и ян. Рэйки восстанавливает гармонию первоэлементов в человеке.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РЭЙКИ

Практику рэйки лучше начинать с того, что называют тремя главными составляющими. Это расслабление, внутренний покой и невозмутимость.

Расслабление – неперемное условие не только для состояния тела, но и для сознания. Это приводит к тому, что вы обретае мир с самим собой. Современный человек, даже если он достиг немалых успехов в своем деле, даже если он внешне абсолютно доволен тем, как у него складывается жизнь, все равно нередко переживает внутренний конфликт, не дающий ему успокоиться. Рэйки учит вас не конфликтовать с собой. Внутреннее согласие позволяет и мозгу обрести оптимальный режим работы. Происходит восстановление сил в вашем организме и у другого человека, которому вы оказываете помощь.

Состояние покоя не означает транс или сон. Сознание не должно уступать место подсознанию. Вы бодрствуете, но обрели внутреннюю безмятежность. Психологически становитесь иным человеком. Никаких посторонних мыслей о суетном, о тревогах и печалях. Оставьте их позади себя. Перед вами гладь горного озера – умиротворяющая вода. Ваш мозг при этом становится вашим союзником. Он воспринимает импульсы от тела и перекодирует их в новые правила действия. Нервная система оказывается поставленной в такие условия, что может переналадить функционирование вашего организма, оградить вас от негативных воздействий.

Спокойствие сочетается с естественностью выполняемых движений. Здесь недопустима даже малейшая несвобода, иначе ци окажет негативное воздействие на ваш организм. Помните: вы ничего не преодолеваете, вы обретае и дарите. Это радость, а не наказание.

Жизненная сила человека состоит из *внешней* и *внутренней* ци. Первую мы получаем с пищей и водой – извне; вторая возрастает, проходя к конечным точкам на наших пальцах рук и ног и головы. Рэйки позволяет вам стать проводником жизненной силы, правильно концентрировать ее, устранять отрицательные воздействия окружения.

И еще.

1. *Следите за своими помыслами и поступками.* Следует придерживаться главных моральных принципов: ненасилие, правдивость, целомудрие, отказ от алчности.

2. *Обуздайте страсти.* Правила просты: сохраняйте душу в чистоте, избегайте излишеств, не допускайте атаки желаний.

3. *Учитесь в положениях рук обрeтaть высшую энергию.* Определенные прикосновения или положения рук на некотором удалении от тела помогают обрести духовное равновесие, пополнить силы и бороться с недугами.

4. *Умейте правильно дышать.* Важно научиться полному дыханию, когда в процессе вдоха и выдоха задействованы все отделы легких, активно работает диафрагма и мышцы живота. Это открывает все клетки тела для поступления кислорода и улучшения кровотока. В той же мере важно овладеть техникой брюшного дыхания. Кроме того, полезны и иные способы осуществления вдоха-выдоха, которые известны в разных восточных практиках.

5. *Не сосредотачивайтесь на собственной персоне.* Это требование имеет двойной смысл. Это касается и духовных оснований вашей жизни, и чисто физиологических. Последнее означает отвлечение от внешних раздражителей, чтобы погрузиться в созерцание и достичь просветления.

6. *Сконцентрируйтесь.* Настройтесь на прохождение энергии и оказание помощи, чувствуйте вибрации потоков и проникновение живительного света.

7. *Медитируйте.* Такое состояние поможет вам постичь тайны проникновения живительной силы.

Главные принципы, настраивающие на раскрытие энергии, таковы:

- Не испытывай гнева и тревоги.
- Отгони прочь беспокойство и печаль.
- Исполни благодарности ко всему в мире.
- Вспомни о совести и честности.
- Проникнись добром и любовью к людям.

Такие основания жизни вы должны принять немедленно, сейчас, и только благодаря им вы сможете оказать целительную пользу. Теперь задумайтесь о том, насколько это сложно. «Но как же так сразу!? – удивилась Нелли Сергеевна. – Надо измениться полностью, для этого время потребуется?!» Моя ученица совершенно права. Но если вы хотя бы на мгновение сможете почувствовать в себе все перечисленные послы, вы уже будете открыты энергии, одаривающей гармонией и уравнивающей силы вашего организма.

Очень часто рэйки трактуют как некую чуть ли не секретную цепь невероятных знаний, а потому люди, стремящиеся изучить основы данной практики, подчас проходят ступени приобщения. Им мало что открывают, но убеждают в том, что теперь они оказываются посвященными в ученики, потом в более глубокие основы, а затем (по прошествии лет) некоторые даже становятся мастерами. При этом обосновывается необходимость постоянной Оплаты за ознакомление с практикой и неизбежность такого поэтапного «вхождения».

Однако ни для кого не секрет, что энергия, которой открывается человек, не спрашивает диплом о прохождении «курсов рэйки». И пусть далеко не каждый человек сумеет ею распорядиться должным образом, однако любому под силу настроиться на эту волну улучшения собственного состояния и самочувствия того человека, которому требуется помощь. В моей книге вы не найдете полунамеков и полурецептов. Мне хотелось бы предложить вам рассказ о таком опыте, который, при соблюдении важнейших духовных принципов, вы можете перенять непосредственно.

УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ РЭЙКИ

Главное, в чем вам следует быть уверенным, – наличии желания провести энергию к той точке, на которую вы воздействуете. Необходимо стремиться отдать эту живительную силу. И она поступит туда, куда и требуется. Здесь нет ничего сверхсложного. «Как-то неожиданно это. Получается: надо захотеть, сконцентрироваться, и мы уже воздействуем?» – удивился Василий Петрович. Он хотел, чтобы у него были более «осязаемые» признаки того, что энергия поступает и наполняет центры сосредоточения. Действительно, надо ли постоянно думать о том, проходит ли живительная сила и не препятствует ли что-либо ее распространению?

Еще раз подчеркну: эффективность практики зависит от того, насколько вы настроены на высшие духовные принципы и в какой мере хотите помочь людям. И как только открываются каналы для получения рэйки, вам потребуется лишь сохранять безмятежность. Руки сами выполняют свою миссию. Вы ощутите тепло, покалывание, усилятся пульсация в пальцах. Это значит, что энергия еще поступает. Если вы помогаете другому человеку, он также почувствует тепло, дав вам знать, что с ним происходит.

Чтобы не поддаваться сторонним мыслям, настраивайте себя на благодарность творцу за красоту, любовь, саму жизнь. Подумайте о том хорошем, что сделали для вас люди. Но это не должны быть фальшивые «розовые сопли», которые закроют вас от космической силы. Важно на самом деле испытывать чувства любви и благодарности, чтобы вы не перестали быть каналом прохождения рэйки.

Если же мысли роятся, и вы никак не можете настроить себя на духовные принципы, постарайтесь не «застревать» на сиюминутных мелочах, пропускайте и отпускайте досужее. Не надо вести с ним борьбу, потому что так вы потеряете безмятежность. Выйдете из состояния покоя – эффективность практики решительно снизится.

Это то, что касается тонкого тела и душевного настроя. Но ведь есть и вполне материальные аспекты, которые также нельзя игнорировать.

В практике рэйки важно правильно расположиться в пространстве, чтобы действенность энергетического пополнения была максимальной. Для этого сядьте на стул и поставьте ступни ног параллельно друг другу. Можно также принять положение стоя. По возможности, жизненную силу лучше обретать, когда над вами видно небо, когда вы непосредственно ощущаете себя частью мироздания. В климатических условиях России это бывает удобно сделать летом, поздней весной и ранней осенью. В другое же время придется ограничиться жилым помещением.

Положите ладони на живот, чуть ниже (примерно на 5 см) пупка, где находится важнейшая жизненная точка. Держите их так 10 мин, дышите глубоко, ровно, дыхание должно быть полным или брюшным. Надо почувствовать, как энергия поднимается, наполняя вас. Таким образом, вы включаетесь в план оси мира, воспринимая прохождение жизненной силы. Тогда не будет разрыва между миром земным и небесным, что и обеспечивает улучшение состояние человека.

Такое же открытие себя жизненной силе происходит, когда вы принимаете положение лежа. Лягте на пол, ноги вместе, руки вдоль туловища. Носки вытянуты. Глаза полуприкрыты. Расслабьтесь и ощутите полный покой. Вас ничто не тревожит, вы знаете, что сила жизни питает вас, и вы становитесь мудрее, в вашем организме восстанавливается баланс полярных начал, что приводит к гармоническому равновесию.

В таком состоянии вы можете воспринять глубинные космические колебания, но не становитесь их рабом. Помните, что сила духа – в умении отрешиться от суетного, от злого, от нелюбви, в способности стяжать сострадание, соучастие, искреннюю заботу о других.

На области тех органов, работа которых оказывается нарушенной, следует воздействовать примерно в течение 10–20 мин, полный же сеанс длится около часа. Во время проведения рэйки надо снять все украшения и часы. Руки должны быть чистыми, вымытыми под струей прохладной воды. То же самое следует сделать и после целительного воздействия. Тот, кому вы пытаетесь помочь, должен быть расположен к принятию энергии. Нужно ослабить галстук, застёжки, ремни, чтобы ничто не мешало ее прохождению. Одежду можно не снимать. Ноги вашего пациента должны быть вытянутыми, никак не одна на другую, руки вдоль туловища. Если он лежит на животе, что не всегда бывает удачным решением, можно завести руки на голову.

Класть ладони на тело другого человека надо осторожно, едва его касаясь, чтобы не нарушить гармонию вашего взаимодействия. Еще лучше – держать несколько над ним. Пальцы ваших рук соединены. Каждое положение выдерживайте примерно 5 мин. После того, как энергия вашей любви оказала влияние, вашему пациенту нужно полежать хотя бы 15–20 мин спокойно. В том случае, если вы пытаетесь улучшить собственное самочувствие, то вам также следует расслабиться и полежать спокойно. Рэйки, напомним, не подзарядка, чтобы вы немедленно начали двигаться.

Когда оказывается помощь, не должно быть помех извне. Да и внутренних послаблений тоже. Важно сосредоточиться и настроиться на раскрытие энергии. Особенно недопустимы разные резкие звуки и запахи. Конечно, полностью исключены алкоголь и табак. Свет должен быть нейтральный. Форточки лучше прикрыть, хотя помещение надо перед сеансом проветрить. Оптимальная температура воздуха – 22–24 °С. Важно подобрать и расслабляющую музыку. Можно духовную, классическую, этническую.

Для сеанса правильно выберите мебель. Здесь принципиально сочетание удобства с практичностью. Строгость, сдержанность и оправданность – вот чем вам надо руководствоваться, выбирая, где вы разместитесь или где будет находиться человек, которому адресованы сеансы рэйки.

Не стоит, практикуя рэйки, усложнять сеансы. Не переборщите. Энергия воздействует и так, если вы всем сердцем стремитесь избавиться от недуга (избавить от него), ваш настрой умножает ее действие.

УМЕНИЕ ПРИНИМАТЬ ЭНЕРГИЮ

Физическое здоровье очень часто нарушается из-за душевного несовершенства. Конечно, не стоит думать, будто рэйки – некая волшебная палочка, одного мановения которой достаточно, чтобы все недуги исчезли сами собой. Такого не произойдет, хотя об этом мечтают сейчас многие люди, полагающие, что восточные практики и жизнь продлят лет до 150 и избавят ото всех болезней кряду. Нельзя превращать понимание проблемы в уход от нее. «Но мне так проще, – сказала как-то моя ученица йоги Екатерина. – Отвернусь от проблемы, будто ее и нет, а потом и вовсе ее не замечаю. Получается, не было ничего этого, все мираж». Но затем выяснилось, что через некоторое время проблема, от которой хотела укрыться Екатерина, все равно дает о себе знать. Поэтому ее приходится устранять, только порой затрачивая больше сил и энергии, которая пошла бы на укрепление здоровья. Главное – не бежать от проблемы или яростно бороться с ней, а искать пути решения, к которым вас приведет разум, подпитываемый мудростью. Вообще, Творец дает человеку возможность познавать новое и принимать его в помощь себе. Потому и древние восточные практики можно как обратить в пользу для собственного самочувствия, так и навредить ими, разрушив свою жизнь.

Космическая энергия окружает человека. Поэтому каждый ее воспринимает, только не всякий бывает способен использовать древний способ передачи энергии и сакральных знаний от одного человека к другому. Лишь тот, кто понимает суть происходящего с ним, умеет открываться живительной силе и передавать ее другому. В этом и состоит приобщение к смыслу учения рэйки. Поэтому вы и можете оказывать поддержку и помощь окружающим людям.

Кроме того, можно смело сказать, что рэйки – только этап в целом комплексе мер, к которым относится йога, тайцзи или цигун, а также мудры и разного рода дыхательные практики и медитация. Я не говорю уже и о других способах лечения – как традиционных, так и самых современных.

Меня часто спрашивают: «Как из всего этого многообразия выбрать? Запутаться ведь можно, а будет ли польза – неизвестно!» Ответ подскажет только мудрое рассуждение и здравый смысл. Пустое, безоглядное последование лишь навредит. Бог наказывает человека тем, что лишает его разума. Этого и надо бояться. А способов помощи открыто множество, поэтому комбинируйте, советуйтесь с другими специалистами и знающими людьми, выбирайте, размышляйте. Останавливайте свое предпочтение на том, что не приносит вреда – ни духовного, ни физического.

КАНАЛЫ ПРОХОЖДЕНИЯ ЭНЕРГИИ

Чтобы вы могли точно контролировать прохождение энергии, следует ознакомиться с главными каналами, имеющимися в теле человека. Они соединяют все тело, все органы в единое целое. Именно поэтому изменение даже в одной точке, через которую проходят эти пути, благотворным или, напротив, отрицательным образом сказывается на состоянии организма в целом.

Первый по счету канал начинается в районе чуть ниже пупка, далее он проходит к горлу и к нижней челюсти. После этого поднимается к глазам. По нему осуществляется управление инь.

Следующий канал берет свое начало внизу живота, проходя через промежность. Далее канал располагается вдоль позвоночника, одна из его ключевых точек – на задней стороне шеи. Поднимается же он к макушке, к высшей чакре, далее проходя посередине лба к носу. Это управление всеми проявлениями ян.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.